

Elisava Facultad de
Diseño e Ingeniería de
Barcelona

**Momos: Diseño de un objeto de acompañamiento
sensorial para la supervivencia psicológica durante
eventos de desregulación emocional.**

Autora: Delia Riojas

Delia Riojas

Momos: Diseño de un objeto de acompañamiento sensorial para la supervivencia psicológica durante eventos de desregulación emocional.

Keywords

Diseño emocional, regulación emocional, ansiedad cotidiana, objetos de acompañamiento, experiencia sensorial, diseño de producto.

Abstract

La ansiedad se ha convertido en una experiencia recurrente dentro de la vida cotidiana contemporánea, manifestándose no solo como un fenómeno clínico, sino como un estado emocional presente en actividades diarias, rutinas y relaciones con el entorno. Esta ansiedad cotidiana suele expresarse a través de respuestas corporales, sensaciones de inquietud, pensamientos persistentes y dificultades para mantener la atención en el presente. Frente a este escenario, el diseño emerge como una disciplina capaz de intervenir desde una perspectiva no terapéutica, explorando la creación de objetos que acompañen emocionalmente a las personas en su día a día.

Esta investigación presenta el desarrollo conceptual del proyecto Momos, una propuesta de diseño de producto orientada a la creación de objetos de acompañamiento sensorial que funcionen como anclas al mundo real en situaciones de ansiedad cotidiana. El proyecto no busca sustituir ni competir con enfoques clínicos o psicológicos, sino explorar cómo el diseño puede contribuir al bienestar emocional mediante experiencias materiales, accesibles y portables. La investigación se apoya en

una revisión teórica sobre regulación emocional, estímulos sensoriales corporales —incluyendo el uso de la temperatura fría como recurso para favorecer la reconexión con el cuerpo y el presente—, sistema nervioso y diseño emocional, así como en el análisis del rol de los objetos cotidianos como mediadores de experiencias psicosociales.

Desde un enfoque conceptual y exploratorio propio del diseño, el proyecto propone el desarrollo de dos líneas de producto: un objeto-personaje y un parche sensorial que permita integrar el objeto en la rutina diaria, reforzando su presencia constante y el vínculo emocional con el usuario. Asimismo, se plantea el diseño de un envase portátil inspirado en la tecnología de los termos metálicos, en una versión reducida, que facilite su transporte y mantenga determinadas propiedades sensoriales. Como resultado, esta investigación reflexiona sobre el potencial del diseño de producto para generar experiencias de autocuidado y acompañamiento emocional, destacando el valor de los objetos cotidianos como herramientas sensibles dentro del contexto de la desregulación emocional cotidiana.

Introducción

En la actualidad, la ansiedad se ha posicionado como una de las experiencias emocionales más comunes dentro de la vida cotidiana, influenciada por ritmos acelerados, demandas constantes y una creciente sobreestimulación sensorial y cognitiva. Aunque suele abordarse desde perspectivas clínicas y psicológicas, existe una dimensión cotidiana de la ansiedad que atraviesa la experiencia diaria de muchas personas, manifestándose en momentos puntuales de tensión, inquietud o desconexión con el entorno. Esta forma de ansiedad no siempre requiere intervención clínica, pero sí impacta de manera significativa en la calidad de vida y en la forma en que las personas habitan su día a día.

Desde este escenario, el diseño emerge como una disciplina capaz de proponer alternativas que acompañen estos estados emocionales de forma accesible, cotidiana y no invasiva. En particular, el diseño de producto tiene la capacidad de intervenir en la relación entre las personas y su entorno a través de la creación de objetos que no solo cumplen funciones prácticas, sino que también median experiencias emocionales. Los objetos cotidianos se integran en las rutinas personales, adquieren significado a través del uso y establecen vínculos afectivos con quienes los utilizan, convirtiéndose en elementos activos dentro de la experiencia diaria.

El diseño emocional plantea que los productos pueden influir en la manera en que las personas se sienten, piensan y actúan. Más allá de la funcionalidad, aspectos como la forma, la materialidad, la interacción y la presencia constante de un

objeto pueden generar sensaciones de confort, familiaridad o seguridad. Esta perspectiva permite entender el diseño como una herramienta de acompañamiento emocional, capaz de apoyar procesos de autorregulación sin pretender ofrecer soluciones terapéuticas ni sustituir otros enfoques de cuidado. Desde esta postura, el diseño se sitúa como un medio para facilitar experiencias de autocuidado sensibles y significativas.

La regulación emocional implica la capacidad de responder a los estados emocionales de manera adaptativa, y diversos enfoques teóricos coinciden en que este proceso involucra tanto la mente como el cuerpo. Los estímulos sensoriales corporales desempeñan un papel relevante en esta interacción, ya que sensaciones físicas concretas pueden favorecer la atención al presente. Entre estos estímulos, la temperatura —particularmente la temperatura fría— ha sido reconocida como una experiencia corporal que puede generar una respuesta inmediata de conciencia sensorial, desplazando momentáneamente la atención hacia el cuerpo y facilitando una pausa frente a estados de sobreestimulación o ansiedad cotidiana. Desde el diseño, esta relación abre la posibilidad de materializar estímulos térmicos en objetos accesibles y controlables por el usuario.

El proyecto se concibe como un conjunto de personajes y objetos portables que buscan integrarse de manera natural en la rutina diaria, funcionando como compañeros accesibles y emocionalmente significativos.

Marco teórico y conceptual

Ansiedad y regulación emocional

La ansiedad es una respuesta emocional que forma parte del repertorio natural del ser humano y cumple una función adaptativa frente a situaciones percibidas como amenazantes o altamente demandantes. Sin embargo, cuando esta respuesta se presenta de manera frecuente dentro de contextos cotidianos, puede derivar en estados prolongados de inquietud, tensión corporal y dificultad para mantener la atención en el presente. Esta forma de ansiedad cotidiana no siempre se manifiesta como un trastorno clínico, pero sí influye de manera significativa en la experiencia diaria, afectando rutinas, relaciones interpersonales y la percepción del entorno.

Desde una perspectiva no clínica, la ansiedad cotidiana puede entenderse como una experiencia emocional situada, que emerge en momentos específicos del día a día y se expresa tanto a nivel cognitivo como corporal. Pensamientos repetitivos, sensación de alerta constante y respuestas fisiológicas (como alteraciones en la respiración, el ritmo cardíaco o la temperatura corporal) son algunas de sus manifestaciones más comunes. Reconocer esta dimensión cotidiana permite ampliar el campo de análisis más allá del diagnóstico y explorar estrategias de acompañamiento accesibles, integradas en la rutina diaria.

La regulación emocional se refiere a los procesos mediante los cuales las personas identifican, comprenden y gestionan sus estados emocionales. Estos procesos no se limitan al control cognitivo de pensamientos o conductas, sino que involucran una

interacción compleja entre el cuerpo, el sistema nervioso y el entorno. Diversos enfoques teóricos señalan que las estrategias de regulación emocional más efectivas suelen incorporar componentes corporales y sensoriales, ya que facilitan transiciones hacia estados de mayor calma, estabilidad y presencia.

En este contexto, el diseño puede desempeñar un papel relevante al proponer objetos que acompañen estos procesos de regulación emocional desde lo cotidiano. Al integrarse en la vida diaria, los objetos diseñados con intención emocional pueden funcionar como recordatorios tangibles de prácticas de autocuidado, ofreciendo apoyo sin exigir atención constante ni generar dependencia. Esta aproximación posiciona al diseño como una herramienta complementaria dentro de un ecosistema más amplio de bienestar emocional.

El cuerpo como punto de anclaje

El cuerpo constituye un punto de referencia fundamental en la experiencia emocional. Lejos de ser un receptor pasivo de estímulos, participa activamente en la construcción de los estados emocionales, respondiendo de manera inmediata a cambios en el entorno y a estímulos sensoriales específicos. La relación entre el sistema nervioso y las respuestas corporales ha sido ampliamente estudiada, destacando cómo determinadas sensaciones físicas pueden influir directamente en la percepción emocional y en la capacidad de autorregulación.

Entre los distintos tipos de estímulos sensoriales, la temperatura ha demostrado tener un impacto significativo en la regulación emocional.

La exposición a estímulos térmicos controlados puede activar respuestas fisiológicas asociadas al sistema nervioso parasimpático, el cual está vinculado con procesos de relajación, disminución del ritmo cardíaco y sensación de seguridad. Estas respuestas corporales pueden facilitar la reconexión con el presente, especialmente en situaciones de ansiedad o sobreestimulación.

Dentro de los estímulos térmicos, la temperatura fría ha sido particularmente relevante en investigaciones sobre regulación emocional debido a su capacidad de generar una respuesta corporal inmediata. La aplicación localizada de frío puede provocar una activación parasimpática que contribuye a disminuir la activación fisiológica asociada a estados de ansiedad, funcionando como un estímulo de anclaje corporal. Esta respuesta no depende de procesos cognitivos complejos, sino de la percepción directa del estímulo físico, lo que la hace especialmente útil en momentos de sobrecarga emocional o dificultad para concentrarse en el presente.

Desde una perspectiva de experiencia corporal, el frío actúa como un punto de interrupción sensorial que redirige la atención hacia el cuerpo. Esta cualidad resulta relevante tanto para personas con ansiedad cotidiana como para personas neurodivergentes, cuyos sistemas nerviosos pueden encontrarse en estados prolongados de activación. Al ser un estímulo concreto, controlable y de corta duración, la temperatura fría permite una interacción autónoma y adaptable a distintas necesidades sensoriales.

El concepto de anclaje corporal hace referencia a la capacidad de ciertas

sensaciones físicas para devolver la atención al cuerpo y al momento presente. En estados de ansiedad, donde la atención suele desplazarse hacia pensamientos anticipatorios o rumiantes, los estímulos corporales pueden funcionar como puntos de retorno que interrumpen estos patrones y favorecen una sensación de estabilidad. Desde esta perspectiva, el cuerpo se convierte en un recurso clave para la regulación emocional cotidiana.

El diseño de producto puede explorar este potencial mediante la creación de objetos que integren estímulos sensoriales de manera cuidadosa y accesible. Al materializar estas experiencias en objetos portables y cotidianos, el diseño permite que el anclaje corporal esté disponible en distintos contextos y momentos del día. Esta aproximación no busca imponer una experiencia específica, sino ofrecer posibilidades de interacción que cada persona pueda adaptar a sus propias necesidades y sensibilidades.

Diseño, objetos y experiencia emocional

El diseño de producto influye de manera directa en la experiencia emocional de las personas, no solo a través de su funcionalidad, sino también mediante la forma, la materialidad, la interacción y el significado simbólico de los objetos. El diseño emocional propone que los productos pueden generar respuestas afectivas, establecer vínculos emocionales y contribuir al bienestar subjetivo de quienes los utilizan.

Los objetos cotidianos, al estar presentes de manera constante, adquieren un valor que va más allá de su uso práctico. A través de la repe-

tición y la familiaridad, estos objetos se integran en rutinas personales y se convierten en extensiones del cuerpo y de la identidad. Esta relación afectiva permite que los objetos funcionen como acompañantes silenciosos, capaces de evocar sensaciones de confort, seguridad o estabilidad emocional.

Desde esta perspectiva, el diseño puede entenderse como una práctica que articula experiencias emocionales a través de la materialidad. Al considerar aspectos sensoriales y emocionales en el proceso de diseño, es posible crear productos que no solo respondan a necesidades funcionales, sino que también acompañen estados emocionales específicos. Esta aproximación resulta especialmente relevante en el contexto del bienestar cotidiano, donde pequeños gestos, interacciones u objetos pueden tener un impacto significativo en la experiencia diaria.

El diseño orientado a la experiencia emocional no busca ofrecer soluciones universales ni prescriptivas, sino abrir espacios de interacción flexibles y personalizables. Al reconocer la diversidad de experiencias emocionales y sensoriales, el diseño puede proponer objetos que se adapten a distintos usuarios y contextos, reforzando la idea de acompañamiento en lugar de corrección.

Proyecto Momos

A partir de este marco teórico, el proyecto Momos surge como una exploración práctica de los conceptos de regulación emocional, estímulos sensoriales y diseño emocional aplicados a la vida cotidiana. Considerando la evidencia sobre la influencia del cuerpo y los estímulos

físicos (incluyendo la temperatura, la presión y el tacto) Momos propone objetos portables que funcionen como anclas sensoriales accesibles, que acompañen a las personas en momentos de ansiedad o sobrecarga emocional.

El proyecto también incorpora la perspectiva de neurodivergencia, reconociendo que los sistemas nerviosos altamente sensibles requieren herramientas que respeten sus ritmos y necesidades específicas. Por ello, Momos no busca corregir conductas ni sustituir procesos terapéuticos, sino ofrecer experiencias materiales que faciliten la reconexión con el cuerpo, la atención al presente y la autorregulación emocional de manera autónoma y lúdica.

De esta manera, el diseño del producto se convierte en un puente entre la teoría y la práctica, transformando los principios de regulación emocional, estímulos sensoriales y diseño centrado en el usuario en experiencias tangibles, significativas y adaptables a distintas rutinas diarias.

Metodología y materiales

La presente investigación se desarrolla desde un enfoque cualitativo, conceptual y exploratorio, característico del campo del diseño. La metodología se basa en el enfoque de research through design, donde el proceso de diseño funciona tanto como método de investigación como medio de generación de conocimiento. Como base para estructurar el proceso de desarrollo del proyecto, se incorporaron principios del Design Thinking, los cuales guiaron la comprensión profunda del usuario, la generación de ideas y el prototipado iterativo.

El proyecto se apoya en una revisión bibliográfica interdisciplinaria que abarca estudios sobre ansiedad, regulación emocional, estímulos sensoriales y diseño emocional. Esta revisión permitió construir un marco teórico sólido que fundamenta las decisiones de diseño y orienta el desarrollo conceptual del proyecto. Asimismo, se realizó un análisis de referentes de productos y objetos cotidianos relacionados con el autocuidado, la portabilidad y la experiencia sensorial, para identificar oportunidades de innovación.

El proceso de Design Thinking se aplicó en varias fases:

Empatizar: Se exploró la experiencia de la ansiedad cotidiana a través de literatura académica y estudios de caso, comprendiendo cómo las personas interactúan con objetos y estímulos sensoriales en su rutina. Asimismo se realizó una encuesta en formato digital a personas que han vivido episodios de ansiedad (Anexo 1).

Definir: Se identificaron los proble-

mas principales de acompañamiento emocional y desconexión sensorial en contextos cotidianos, estableciendo objetivos claros para el diseño de Momos.

Idear: Se generaron múltiples conceptos de personajes y sistemas portables, considerando su forma, materialidad, interacción y potencial emocional (Fig 1 y 2, Fig 5-8).

Prototipar: Se desarrollaron maquetas y prototipos digitales y físicos para evaluar escala, usabilidad, portabilidad y visibilidad de los personajes (Fig 9-22)

Testear (planificado): Aunque aún no se realizó validación clínica ni pruebas de usuario formales, se plantea esta fase como un paso futuro para observar la relación entre el objeto y el usuario, y para refinar el diseño según la retroalimentación. Para conocer más sobre estos productos se probaron productos ya en existencia para conocer sus propiedades (Fig 3-4)

El proyecto se encuentra en una etapa conceptual y exploratoria, sin validación clínica. La metodología reconoce sus propias limitaciones, al no buscar resultados cuantificables ni generalizables, sino priorizar la reflexión crítica y la exploración de posibilidades dentro del diseño de producto. Esta aproximación permite que el proyecto sea flexible, abierto a iteraciones y adaptaciones, y centrado en la experiencia del usuario.

Materiales y desarrollo de prototipos

El desarrollo de los prototipos de Momos requirió un enfoque iterativo, donde cada material y técnica utilizada permitió explorar diferentes aspectos de la experiencia sensorial,

la forma, la textura y la funcionalidad del objeto. La selección de materiales se orientó tanto a la exploración conceptual como a la prueba de propiedades físicas y sensoriales, siguiendo los principios del Design Thinking y del research through design.

Primeros modelos: poliestireno expandido

Para los primeros prototipos se utilizó poliestireno expandido (EPS), un material ligero y fácil de trabajar. Este material permitió experimentar con las formas de los personajes mediante lijado y modelado manual, lo que facilitó iteraciones rápidas y la comprensión del volumen, la escala y la ergonomía de cada Momo. Si bien estos modelos eran principalmente conceptuales, sirvieron para evaluar la proporción, la presencia y la interacción con el usuario.

Segunda etapa: impresión 3D en TPU

Posteriormente, los prototipos evolucionaron hacia el uso de impresión 3D con TPU (poliuretano termoplástico), un material flexible que permitió crear modelos más resistentes y con mayor fidelidad a los diseños digitales. Esta etapa permitió experimentar con formas más complejas, texturas y resistencia al uso cotidiano, acercando los prototipos a una versión más realista y funcional del producto final (Fig 14).

Acabado y color: pasta flexible

Los prototipos impresos en TPU fueron forrados con una pasta flexible de colores (Fig 21-22), con el objetivo de explorar la estética, el tacto y la experiencia sensorial. Esta capa externa permitió simular la suavidad de un objeto amigable y atractivo, reforzando la dimensión emocional

del diseño y la relación afectiva con el usuario.

Prototipo funcional del parche: silicona y gel térmico

Para el desarrollo de un prototipo más funcional que integrara la experiencia sensorial, el parche del Momo fue elaborado con silicona y pegamento, rellenándose posteriormente con gel térmico (Fig 15-17). Esta combinación permitió simular un estímulo de temperatura y tacto que podría acercarse a la experiencia propuesta en el producto final, incorporando un componente sensorial activo y tangible.

Cada etapa de prototipado permitió refinar tanto la forma como la función emocional del objeto, integrando aprendizaje práctico sobre materiales, técnicas y sensaciones. Además, el uso de diferentes materiales facilitó la exploración de distintas escalas y la comprensión de cómo los usuarios podrían interactuar con el objeto en contextos cotidianos.



Figura 1: Moodboard Parches Momos.



Figura 2. Moodboard Parches Momos.



Figura 3. Parches para fiebre.

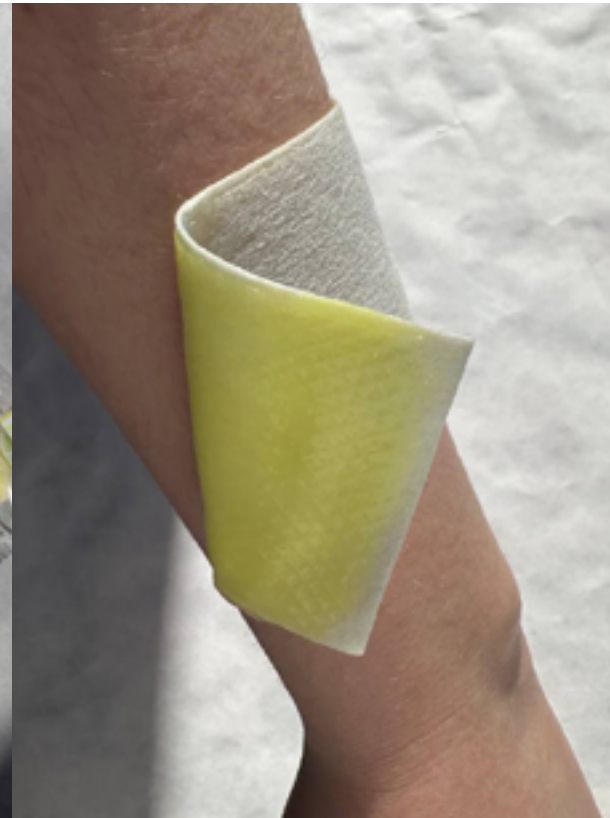


Figura 4. Parches para fiebre en uso.

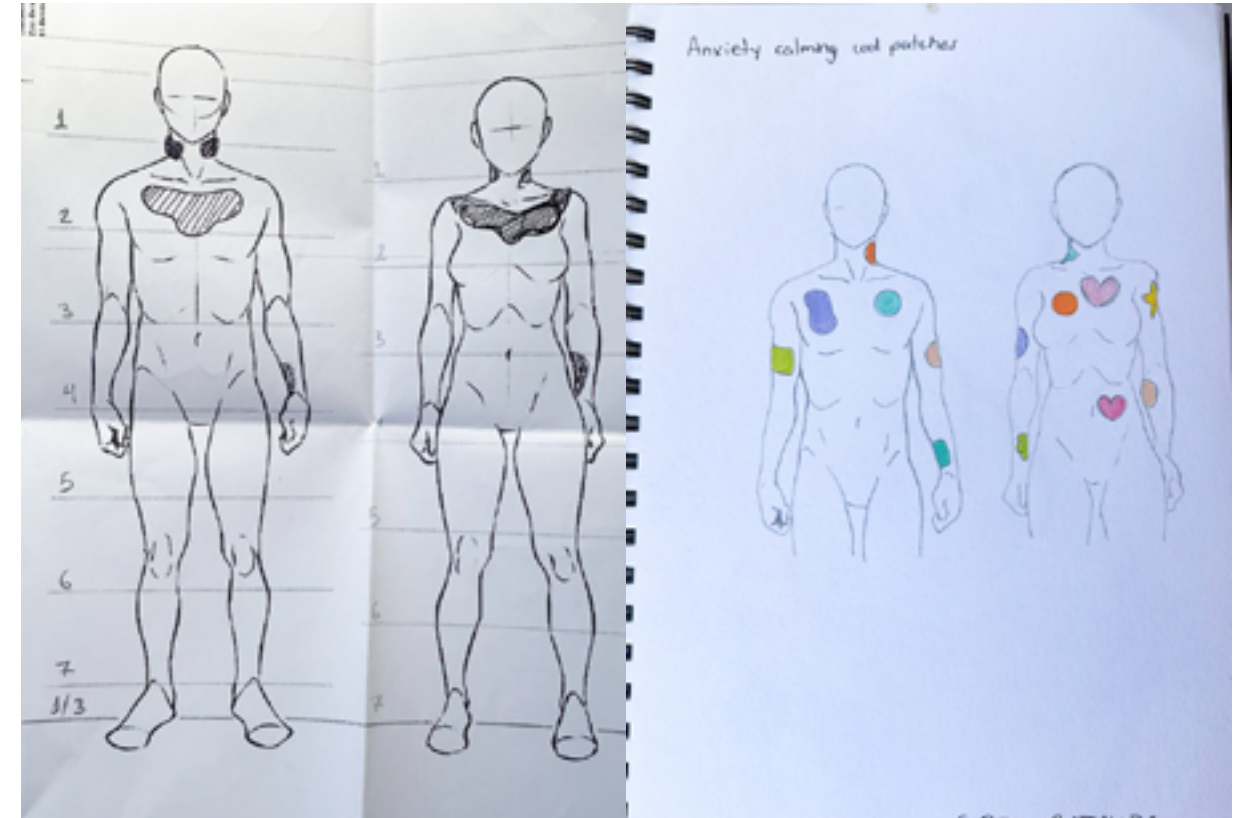


Figura 7. Boceto de exploración de formas para parche

Figura 8. Boceto de exploración de formas geométricas para parches.

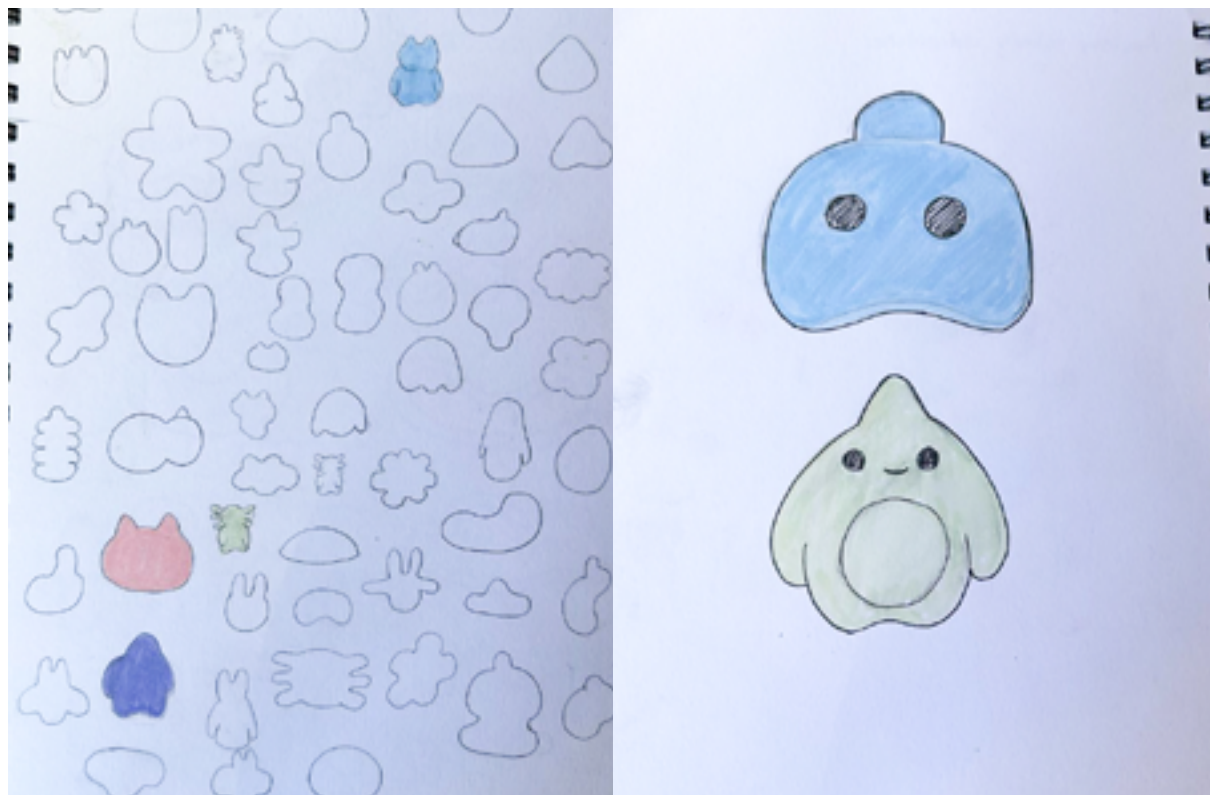


Figura 5. Exploración de formas.



Figura 6. Primeros bocetos.



Figura 9: Storyboard de uso de Momos.



Figura 10. Prototipos en poliestireno

Figura 11: Prototipos en poliestireno



Figura 12: Prototipos de poliestireno

Figura 13: Prototipos de poliestireno



Figura 14. Prototipo en TPU con tinta de alcohol rosa.

Figura 15. Relleno de gel de prototipo de TPU.



Figura 16. Prototipo de parche en silicona, rellando con gel térmico.

Figura 17. Gel térmico utilizado.



Figura 18. Prototipos funcional hecho de silicona y relleno de gel térmico.

Figura 19. Prototipos funcional hecho de silicona y relleno de gel térmico.



Figura 20. Prototipos funcional hecho de silicona y relleno de gel térmico.



Figura 21: Prototipos de TPU cubiertos de pasta flexible.



Figura 22: Prototipos de TPU cubiertos de pasta flexible.

Desarrollo del proyecto Momos
Concepto del proyecto

Momos es un proyecto de diseño que busca explorar la creación de objetos de acompañamiento sensorial para personas que experimentan desregulación emocional de forma cotidiana. La propuesta se basa en la idea de que los objetos pueden convertirse en compañeros emocionales, actuando como anclas al presente mediante estímulos tangibles y accesibles.

El proyecto integra dos líneas de producto: Los Momos, personajes amigables y reconocibles (Fig 28), pensados para generar un vínculo emocional inmediato. Y los parches momo (Fig 24-27), pensados para usuarios más activos y que buscan una solución más invisible. Los dos tipos de producto se basan en el mismo concepto, utilizar el frío como auxiliar en la regulación emocional. Es por esto que los Momos están rellenos de gel térmico para conservar el frío (o calor) y llevarlos contigo en un envase térmico (Fig 9). Cada Momo está diseñado con colores suaves (Fig 23), formas redondeadas y expresiones neutrales o tranquilizadoras, considerando cómo la percepción visual influye en la experiencia emocional (Fig 28-31). La elección de personajes como eje central permite transformar el acto de interactuar con un objeto en una experiencia lúdica y afectiva, fomentando el autocuidado y la atención plena.

El proyecto propone que estos objetos sean portables (Fig 34 y 35) y parte de la rutina diaria, integrándose a espacios cotidianos sin necesidad de ajustes complejos. De esta manera, Momos se plantea como un objeto de acompañamiento cons-

tante, accesible y flexible, que permite que la experiencia emocional positiva sea parte del día a día.

Momos como objeto de autocuidado

El valor de Momos radica en su capacidad de acompañar al usuario de manera continua, convirtiéndose en un recordatorio tangible de autocuidado. La portabilidad, la presencia constante y la interacción directa con los personajes refuerzan la idea de que los objetos cotidianos pueden actuar como aliados en la regulación emocional (Fig 37).

Los personajes no pretenden ofrecer soluciones clínicas, sino abrir la posibilidad de que el usuario conecte con su cuerpo y sus emociones de forma lúdica y constante. Así, el objeto se convierte en un elemento de rutina, al igual que un termo de agua o un accesorio personal, reforzando hábitos de cuidado y atención a sí mismo (Fig 34-35).



Figura 23. Paleta de colores

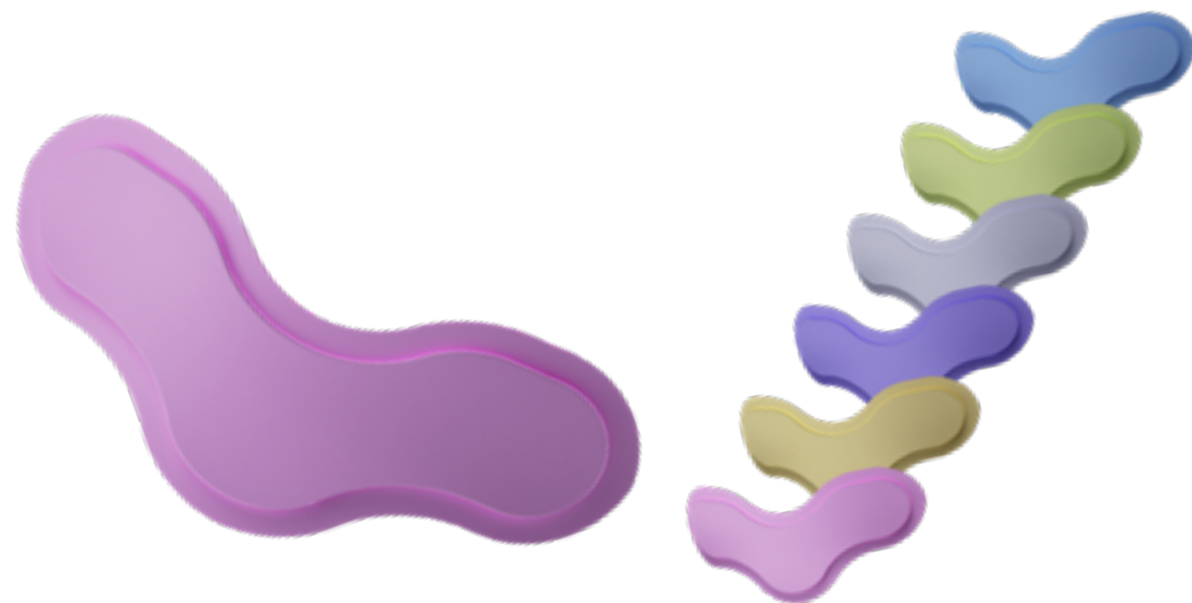


Figura 24. Render del Parche Momo. Figura 25. Colores de parche



Figura 26. Render del Parche Momo en uso.



Figura 27. Renders Parche Momo adaptado a distintas partes del cuerpo



Figura 28. Render colección Momos.



Figura 29. Render de primer concepto para envase momos.



Figura 30. Render colección Momos.



Figura 31. Render colección Momos.

Medidas generales

Las siguientes medidas corresponden a las dimensiones aproximadas de los elementos que conforman el proyecto Momos. Estas medidas fueron definidas a partir de criterios de ergonomía, portabilidad y uso cotidiano, considerando la interacción manual y corporal del usuario. Al tratarse de un proyecto en etapa conceptual y de prototipado, las dimensiones presentadas funcionan como referencias generales que pueden ajustarse en futuras iteraciones de diseño. Los parches tienen una medida pensada para acoplarse a distintas partes del cuerpo, como el pecho, el cuello, espalda y antebrazo (Fig 32 y 33)

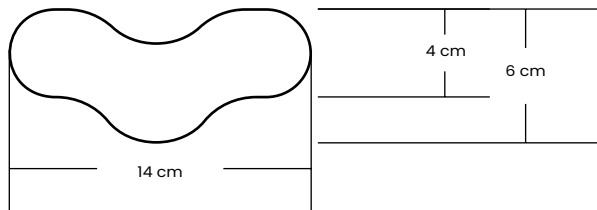


Fig.32 Medidas generales parche momo

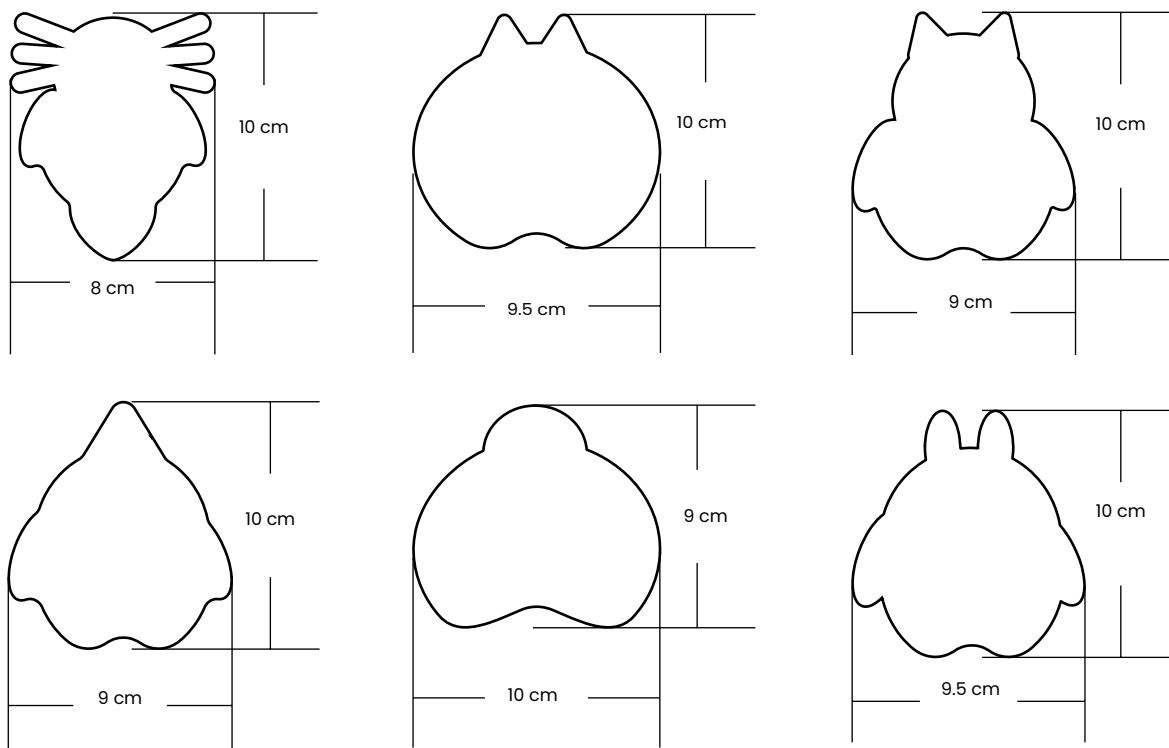


Fig.33 Medidas generales de Los Momos

Subproyecto: diseño del envase

El envase constituye un subproyecto clave dentro de la experiencia completa de Momos. Su diseño se inspira en la tecnología de los termos metálicos, adaptada a una versión compacta (aproximadamente 10 cm de alto por 5 cm de diámetro), lo suficientemente portátil para colgarla en mochilas o tote bags mediante un mosquetón (Fig 34).

El envase está diseñado para:

- Mantener cierta temperatura y proteger al momo en su interior
- Incluir una ventana de acrílico

que permita ver al Momo, reforzando la conexión emocional.

- Ser resistente, fácil de usar y coherente con la identidad visual del proyecto.

Esta propuesta combina función y estética emocional, considerando que el envase no es solo un soporte, sino parte integral de la experiencia sensorial. La visibilidad del personaje y la portabilidad buscan que el objeto se convierta en un compañero constante, presente en distintos contextos del día a día.



Figura 34. Render del Parche Momo en uso.

Discusión

El proyecto Momos ofrece un espacio de reflexión sobre el papel del diseño en la experiencia emocional cotidiana, especialmente en contextos de ansiedad no clínica. La investigación evidencia que los objetos cotidianos, cuando se diseñan con intención emocional y sensorial, pueden convertirse en mediadores de experiencias afectivas, funcionando como anclas que ayudan a reconectar con el presente y con el propio cuerpo.

Una de las principales contribuciones del proyecto es demostrar cómo el diseño puede integrar estímulos sensoriales, portabilidad y vínculo emocional en un solo objeto. La incorporación de personajes amigables, colores suaves y materiales táctiles refuerza la percepción de cuidado y cercanía, mientras que el envase diseñado permite que esta experiencia sea transportable y presente en la rutina diaria. Este enfoque refleja un diseño centrado en la experiencia del usuario, donde la funcionalidad no está separada de la dimensión emocional.

No obstante, el proyecto también presenta límites claros. Al desarrollarse sin validación clínica ni pruebas de usuario formales, los hallazgos no pueden generalizarse ni considerarse soluciones terapéuticas. En este sentido, la investigación enfatiza la necesidad de entender el diseño como complemento al bienestar, más que como sustituto de otros enfoques. La propuesta invita a repensar la función de los objetos cotidianos, no solo como herramientas utilitarias, sino como aliados en la gestión emocional y el autocuidado.

El análisis de Momos también permite identificar áreas de mejora y posibilidades futuras:

Explorar más variaciones de personajes que representen diferentes estados emocionales o preferencias estéticas

Profundizar en la interacción sensorial, integrando otros estímulos como peso, textura o temperatura variable.



Figura 35. Prototipo de momo en uso



Figura 36. Prototipo de momo en uso



Figura 37. Render de Momo Blob en Uso



Figura 38. Render de Momo preparación para colgar como llavero



Figura 39. Render de Momos

Conclusiones

La investigación sobre el proyecto Momos permite concluir que los objetos cotidianos pueden desempeñar un papel significativo como mediadores de experiencias emocionales y acompañantes en la ansiedad cotidiana. A través del desarrollo conceptual y de diseño, se evidenció que:

El diseño emocional y sensorial permite que los objetos se conviertan en aliados en la regulación emocional, ofreciendo estímulos físicos y visuales que actúan como anclas al presente.

La portabilidad y la integración a la rutina son factores clave para que el objeto tenga un impacto cotidiano real. La facilidad de transporte y la presencia constante refuerzan la relación afectiva con el usuario.

El envase como extensión del objeto no solo cumple una función práctica, sino que fortalece el vínculo emocional al permitir ver al personaje, conservar su integridad y ofrecer una experiencia completa y coherente.

El enfoque de Design Thinking permitió estructurar el proyecto de manera iterativa, integrando empatía, ideación, prototipado y reflexión constante sobre la experiencia emocional y la interacción con los objetos.

En términos de implicaciones para el diseño, Momos demuestra que la investigación de producto puede ir más allá de la funcionalidad y convertirse en un espacio para la exploración del bienestar emocional. Los hallazgos sugieren que los diseñadores pueden contribuir significativamente al cuidado cotidiano mediante la creación de objetos que

sean portables, visualmente agradables y emocionalmente significativos.

Finalmente, el proyecto abre un campo de exploración futura que incluye pruebas de usuario, personalización avanzada, incorporación de otros estímulos sensoriales y colaboración con profesionales de la salud mental. Esta dirección permite que el diseño no solo investigue la experiencia emocional, sino que también se posicione como una herramienta sensible y accesible dentro de la vida diaria de las personas.





Referencias

- Ahmed, A., Aziz, S., Alzubaidi, M., Schneider, J., Irshaidat, S., Abu Serhan, H., et al. (2023). Wearable devices for anxiety & depression: A scoping review. *Computer Methods and Programs in Biomedicine Update*, 3, 100095. <https://doi.org/10.1016/j.cmpbup.2023.100095>
- American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed., texto revisado). Editorial Médica Panamericana.
- Applying ice to underarms: Why experts recommend it to activate the vagus nerve. (2025). *Times of India*. Recuperado de <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/applying-ice-to-underarms-why-experts-recommend-it-to-activate-the-vagus-nerve/article-show/122102103.cms>
- Armstrong, T. (2010). *Neurodiversity: Discovering the extraordinary gifts of autism, ADHD, dyslexia, and other brain differences*. Da Capo Press.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Behavioral Tech. (n.d.). *TIPP: DBT skills worksheet*. Recuperado de <https://in.nau.edu/wp-content/uploads/sites/202/TIP-Skills.pdf>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- 1
- DBT Center South Bay. (2025). *DBT TIP Skills: Reset with Tip the Tem-*

perature. Recuperado de <https://www.dbtcentersouthbay.com/dbt-tip-skill-tip-the-temperature-intense-exercise/>

Desmet, P. M. A., & Hekkert, P. (2007). Framework of product experience. *International Journal of Design*, 1(1), 57–66.

Dunn, W. (2007). Supporting children to participate successfully in everyday life by using sensory processing knowledge. *Infants & Young Children*, 20(2), 84–101.

Foster, G. E., & Sheel, A. W. (n.d.). Autonomic effects of facial immersion at varying water temperatures. *European Journal of Cardiovascular Medicine*. <https://healthcare-bulletin.co.uk/article/autonomic-effects-of-facial-immersion-at-varying-water-temperatures-a-comparative-study-across-two-age-groups-3174/>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Jungmann, M., Vencatachellum, S., Van Ryckeghem, D., & Vögele, C. (2018). Effects of cold stimulation on cardiac-vagal activation in healthy participants: Randomized controlled trial. *Journal of Psychophysiology*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30684416/>

Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.

Norman, D. A. (2004). *Emotional design: Why we love (or hate) everyday things*. Basic Books.

Norman, D. A. (2013). *The design of everyday things* (Revised and expanded ed.). Basic Books.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. W. W. Norton & Company.

Neurospark Health, Vagus nerve exercises. (s. f.). Neurosparkhealth. Recuperado de <https://neurosparkhealth.com/sensory/vagus-nerve-exercises>

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Santomauro, D. F., Mantilla Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., et al. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)

Tan, C. L. (2018). Regulation of body temperature by the nervous system. *Journal of Thermal Biology*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6034117>

Vagus Nerve and Autism: What Parents Need to Know. (2025, noviembre 7). Soundsory. Recuperado de <https://soundsory.com/vagus-nerve-and-autism/>

Vagus nerve exercises to calm down & reduce stress. (2025, septiembre 22). Soundsory. Recuperado de <https://soundsory.com/vagus-nerve-exercises/>

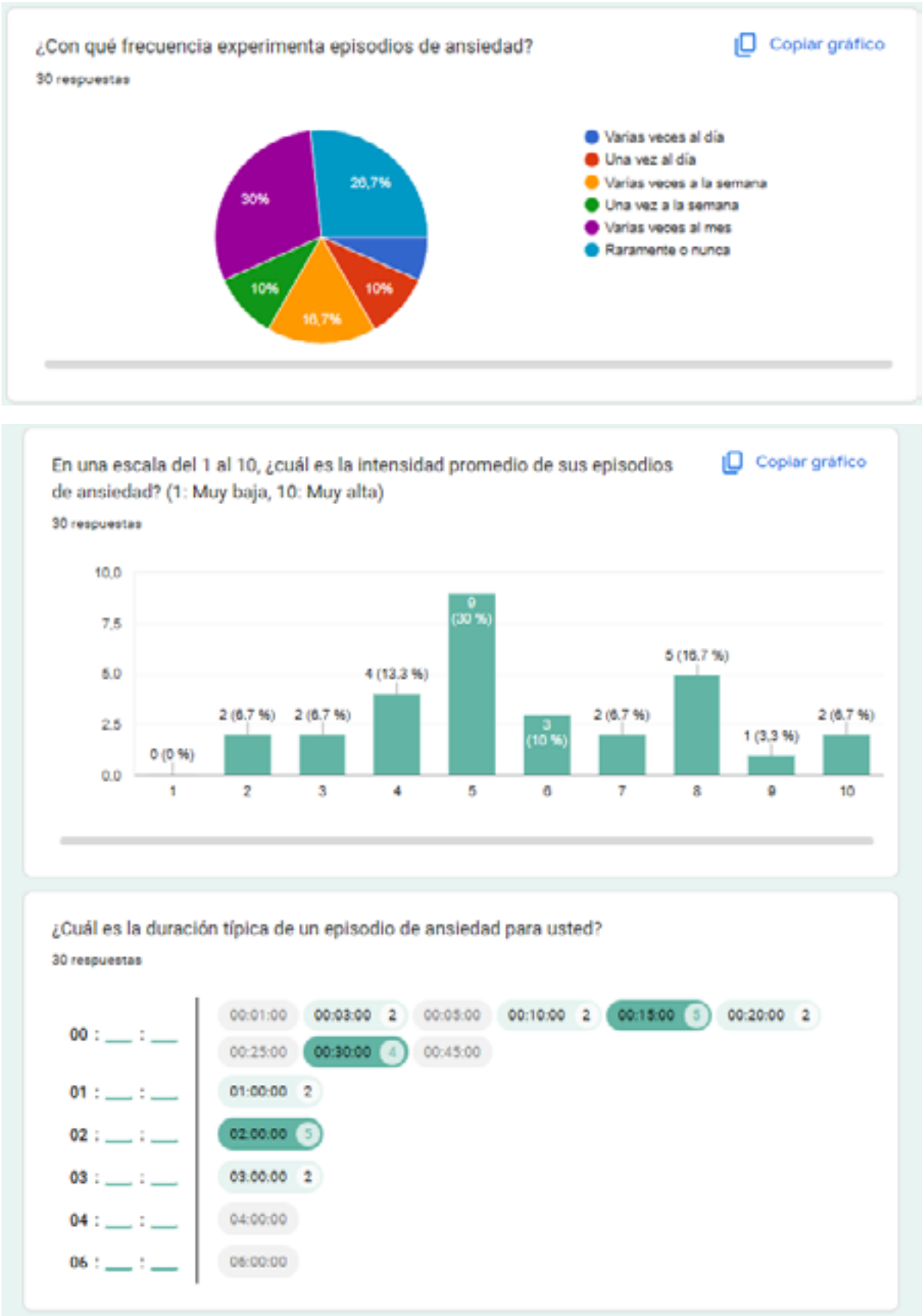
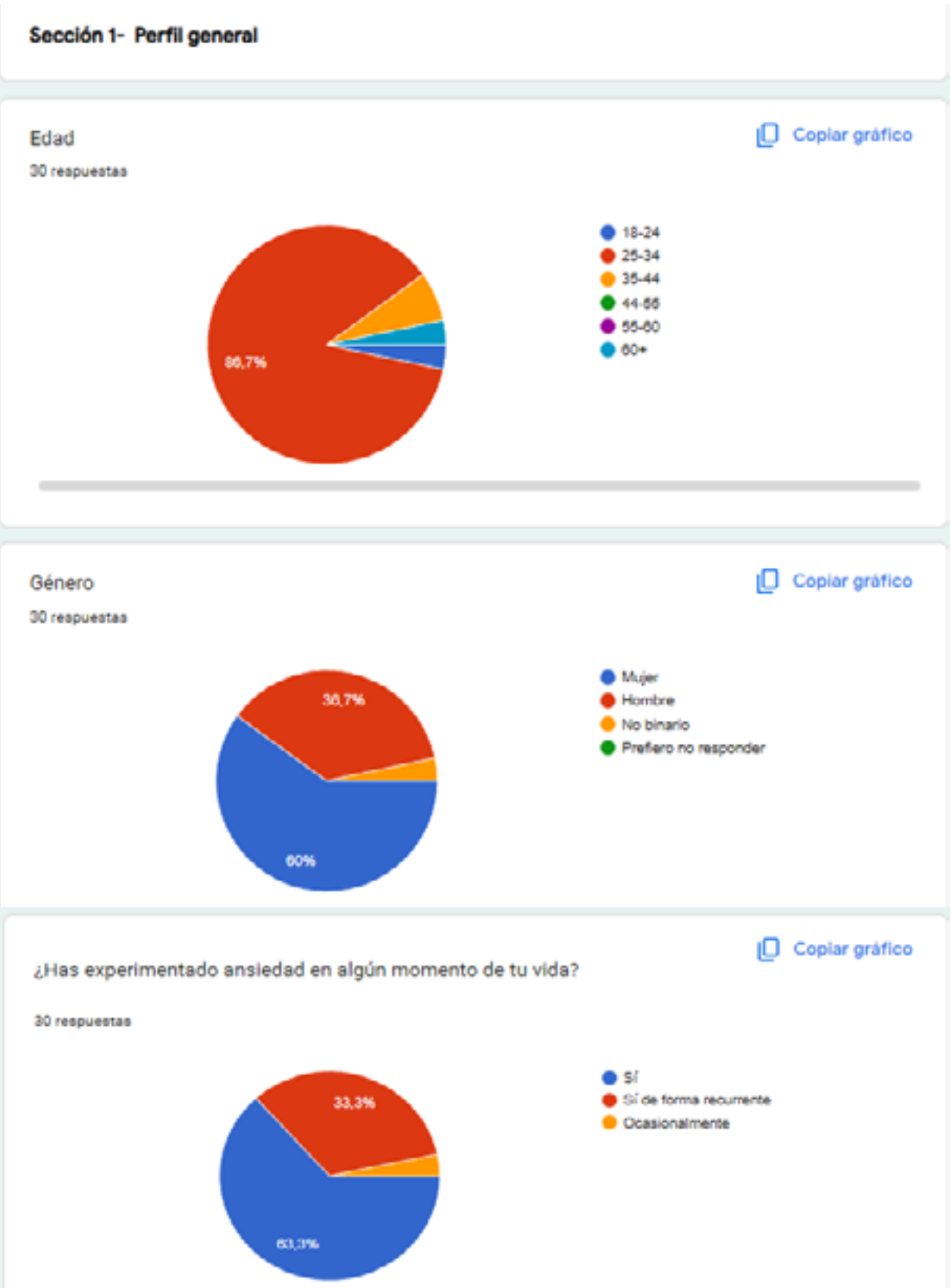
Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work*. World Health Organization.

Anexos

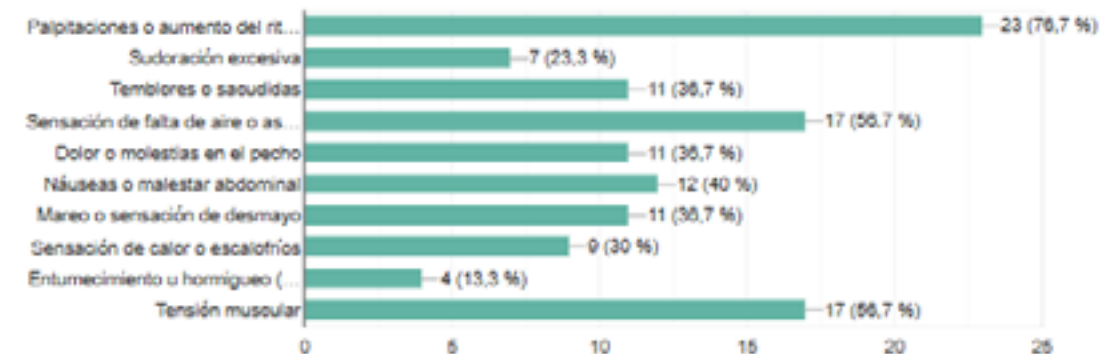
Anexo 1: Resultados de encuesta realizada



Sección 2- Experiencia corporal de la ansiedad

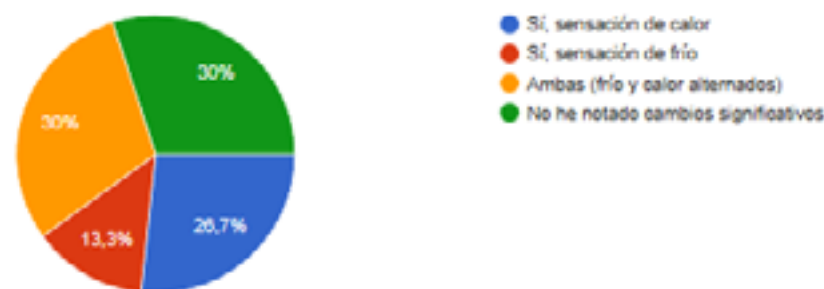
Indique qué síntomas físicos experimenta comúnmente durante un episodio de ansiedad:

30 respuestas



¿Ha notado cambios en su temperatura corporal (sensación de frío o calor) durante los episodios de ansiedad?

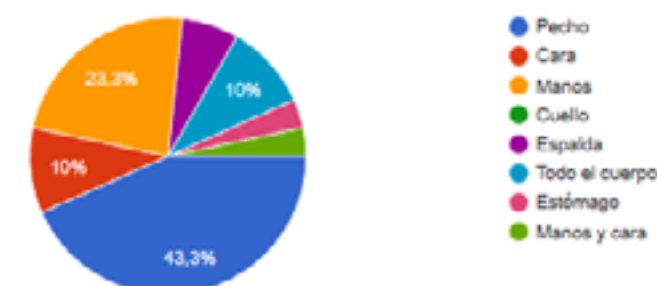
30 respuestas



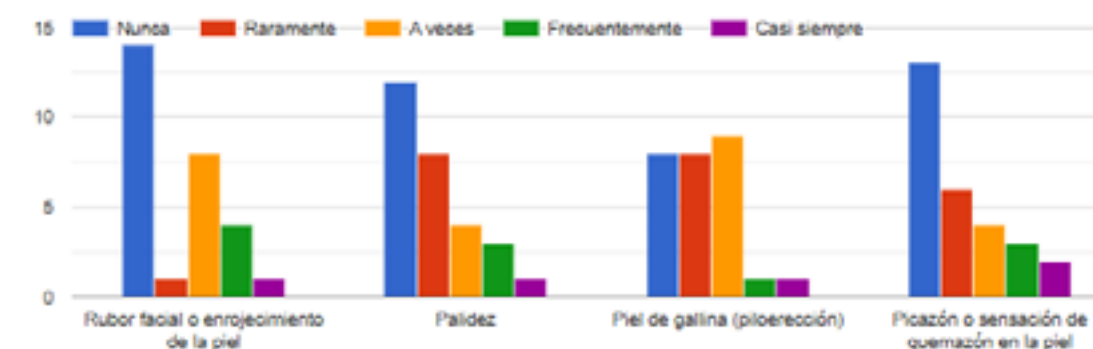
¿En qué parte del cuerpo percibes más esos cambios?

Pecho

30 respuestas

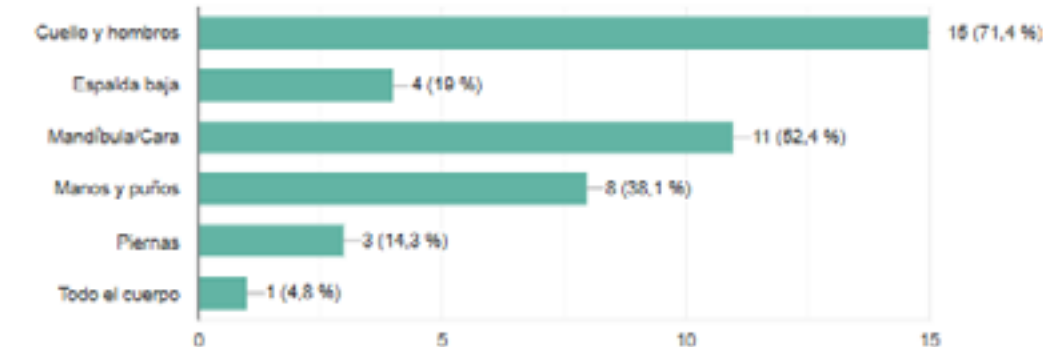


En relación con los cambios en su piel durante un episodio de ansiedad, ¿con qué frecuencia experimenta lo siguiente?



Si experimenta Tensión Muscular (mencionada anteriormente), por favor, especifique las áreas donde es más notoria:

21 respuestas



¿Qué otros cambios corporales no mencionados experimenta durante sus episodios de ansiedad?

16 respuestas

Frialdad en la cabeza

Comezón

Mi ansiedad se presenta más físicamente que como un típico ataque de ansiedad. Mis brazos se sienten débiles, me dan palpitaciones, se me olvidan a veces las palabras, me siento tenso, y muy de vez en cuando se me va el aire.

dolor de estomago

Vista borrosa

Ganas de ir al baño

*

Sensación que mis movimientos son mas rapidos

Vibración/palpitation del parpado

Pánico

Morder las uñas

Ninguno

Experimento como sobreestimulación con sonidos fuertes

Pensamiento rapido, sensación de que todo pasa muy rapido

Llorar

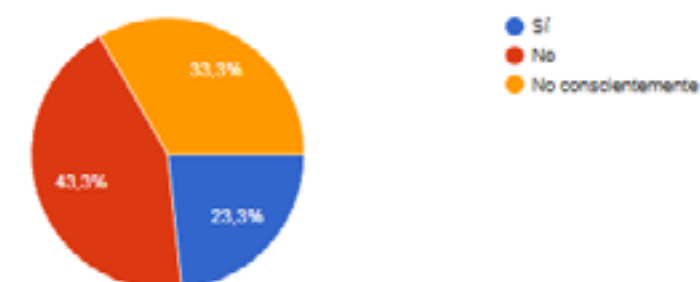
Estrés, falta de concentración en el trabajo, delirio de tristeza

Sección 3 – Temperatura y regulación emocional

¿Alguna vez has usado temperatura para calmarte durante ansiedad?

[Copiar gráfico](#)

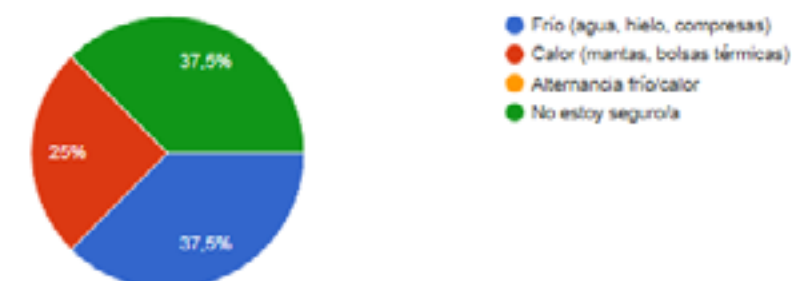
30 respuestas



Si respondiste sí, ¿qué te ayudó más?

[Copiar gráfico](#)

16 respuestas



¿Qué sensación térmica te resulta más calmante?

[Copiar gráfico](#)

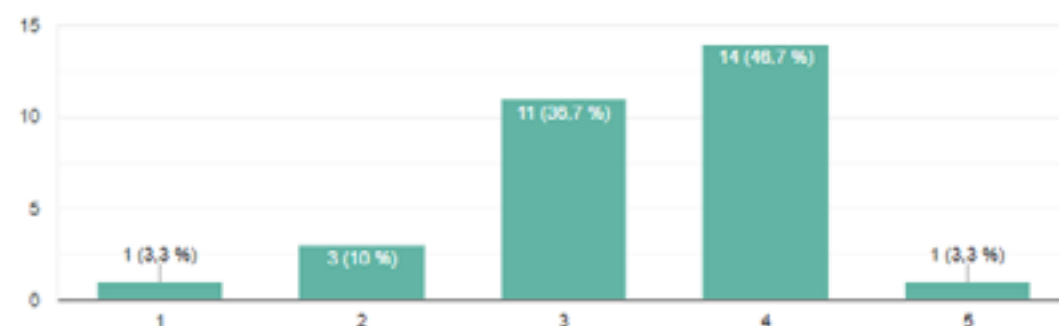
30 respuestas



En una escala del 1 al 5, ¿cuánto sientes que la temperatura puede ayudarte a calmar la ansiedad?

(1 = nada / 5 = mucho)

30 respuestas



[Copiar gráfico](#)

Sección 4 – Regulación emocional

En relación con la medicación para la ansiedad, ¿cuál de las siguientes opciones se acerca más a tu experiencia o percepción?

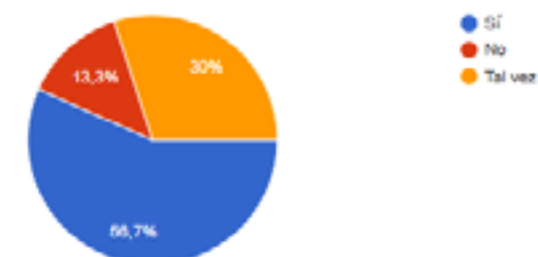
30 respuestas



[Copiar gráfico](#)

Durante un episodio de ansiedad, ¿te sentirías cómodo/a usando un objeto que se coloque en el cuerpo (por ejemplo en el pecho) y que cambie de temperatura para ayudarte a atravesar ese momento?

30 respuestas



[Copiar gráfico](#)

¿Qué necesitaría tener un objeto que cambia de temperatura para que te sintieras tranquilo/a y seguro/a al usarlo durante un episodio de ansiedad?

30 respuestas

- Texturas para poder sentir y concentrarme en ello
- Ser suave y pequeño
- Calor o frío moderado para calmar
- Algo que me distraiga de mis síntomas en el cuerpo, para que mi mente no los haga peores.
- que tenga un poco de peso
- Ser blando y suave
- Almohada o un peluche
- Textura suave
- si es algo electrónico que se vea muy seguro de usar
- Ser discreto si es en público, y sentirse cómodo contra la piel si es contacto directo
- Sonidos relajantes, pájaros/lluvia
- Auto apagado en caso de olvidarlo para que no represente peligro
- Textura suave
- Textura agradable.
- Que tenga materiales suaves

Pienso en algo que sea fácil de ponerse y que se esconda bajo la ropa, algo así como un top y que pueda encenderse fácil también

Que sea seguro

Ninguno

Que detectará la temperatura que necesita tu cuerpo

Ser práctico

alternación rápida entre ambas temperaturas

Que fuera fácil de agarrar y tenga alguna textura

En mi caso en particular me sirven cosas que pueda tomar con las manos, que pueda exprimir o mover frecuentemente.

Que sea cómodo, que no pese, que sea fácil de colocar y quitar y que sea discreto. Y quizá yo tener el control sobre el objeto.

que sea suave (soft object)

Que sea cómodo y no moleste, algo cotidiano

Que sea suave

Tamaño ideal y fácil de utilizar

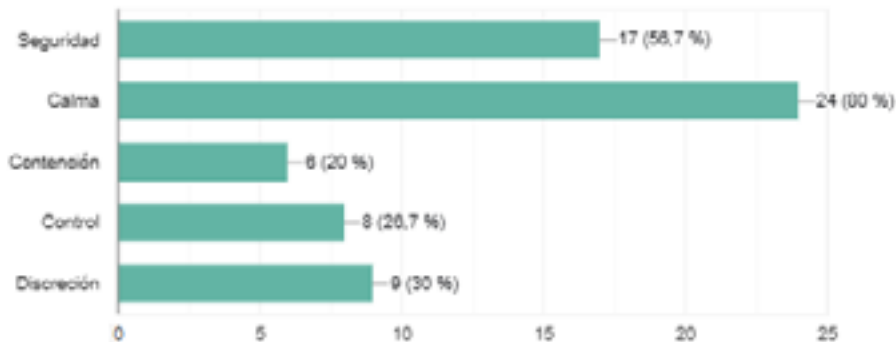
Comodidad

Ser portátil y de uso sencillo

¿Qué sensaciones debería transmitir un objeto así?

30 respuestas

 Copiar gráfico



Describe con tus palabras cómo se siente tu cuerpo durante un episodio de ansiedad.

27 respuestas

Sientes que mueres, sientes que algo te está apachurrado con fuerza el pecho, que dejas de respirar poco a poco, que las extremidades (cabeza, manos, pies) se enfrían, que el corazón se va salir en cualquier momento

Se siente débil y tembloroso

Alterado y con falta de control

Débil, con hormigueo en brazos y espalda, tenso.

tenso

Mi vista se nubla, dificultad para respirar, temblores y llanto incontrolable

Que me voy a morir de la desesperación

Con estrés y palpitaciones rápidas

como si estuviera en el horno y bien tensa

Muy débil y cargado. Puede depender en las causas del episodio de ansiedad. Si es en público, puedo sentir también miedo de ser percibida, querer esconderme.

Tenso, desconectado de la realidad

Tension, sudoración de manos, en peligro

Frenético, desesperado por dejar de estar en ese momento.

Bloqueado, duro

Empiezo a sentir que todo va más rápido, mis manos se ponen frías y mi cara muy caliente, luego empiezo a sentir frío por todo el cuerpo

Intranquilo

Desorientado e intranquilo

Muy extraño

Saturado, revasado

En mi caso siento que no lo controlo, lo cual me causa mucha desesperación, mis episodios son principalmente mareos, taquicardia fuerte y falta de respiración, me ayuda salir al aire libre y poder concentrar el cuerpo en mover algo con las manos.

Siento como que me quiero salir de mi cuerpo, por ejemplo si hace frío me empieza a dar mucho calor y quiero quitarme todo para sentirme mejor. Me siento tensa e inquieta.

Rápido, incontrolable

Problemas para respirar, náuseas, frío y calor

Desesperado, tenso, cansado, dolor de cabeza y mareos

Tenso, estresado, con mucha falta de concentración

Tenso, rígido

¿Qué es lo que más te ayuda a atravesar esos momentos?

30 respuestas

El acompañamiento, el calor humano

Respirar profundo

Cerrar los ojos y respirar hondo

Pensar que no es nada, y calmarme tomando agua.

respiracion controlada

Comer algo ácido / ser consistente de donde estoy

Respirar y usar aromaterapia

Respirar y pensar que todo pasará

cambiar de ropa o quitarme ropa para sentir menos calor

toda hostia puede ayudar, o soltar tensión de alguna forma física, correr, por ejemplo. En otros momentos, comer algo reparador o ser abrazado ayuda.

Distracción, pastillas de pasiflora

Respirar

Inhalar y exhalar, pensar y repetirme en que el peligro no existe

Un espacio oscuro y tiempo. A veces una ducha ayuda si es que logro motivarme.

Respirar lento

Tomar una pausa, por lo general llamo a mi mamá para distraerme

Respirar ondo

Un baño y dormir

Respirar

Estirarme, dormir

Sentarme y cerrar con fuerza los ojos mientras intento controlar la respiración con algo que me aporte frío en la cara, cuello o pecho

Aislamiento

Llevo 2 años medicado, y en mi caso ha sido la cura principal, cuando tengo ataques de ansiedad necesito salirme de los lugares en donde esté ya que también me da claustrofobia.

Depende, pero a veces abrazar algo o a alguien. Sentirme segura, taparme con algo. Si estoy en público ir a un lugar callado, como el baño y tranquilizarme, echarme agua en la cara también ayuda.

respirar, dejar que pase el tiempo, abrigarme, o un abrazo

Intentar respirar hondo, estar con alguien

Me ayuda mucho salir del lugar y respirar aire fresco

Respirar y tomar un rato para pensar en otras cosas

Respirar profundo, caminar

Respirar, llorar y distraerme.

Si un objeto pudiera ayudarte durante la ansiedad, ¿qué te gustaría que hiciera?

30 respuestas

Abrazarme 🤗

Palpitaciones

Calmar o distraer la mente

Calmarme o distraerme.

pelota

Que me de contención

Abrazar

Que se puede palpar para concentrarme en él y no en la ansiedad

tal vez musica o sonidos calmantes, algun aroma y que sea frio y pequeño

Un objeto que me ayuda a gritar sin ser oído sería interesante.
Cálmame la ansiedad
Relajarme
Un Ventilador de manos
Textura agradable y otra retroalimentación corporal para crear un patrón positivo.
Que haga ruido blanco
que lo pueda llevar conmigo siempre
Ayudarme a recuperar la calma
Cobija calmante
Algo para mantener la calma, como alguna almohada o manta
Disminuir la sensación de desesperación
que fuese frío y de un tacto rígido
Vibrar
Me gustaría que fuera algo que pudiera cargar fácilmente en mi maleta, un juguete o un llavero por ejemplo, algo que pueda tener siempre, pero que sea fácil de usar, no me gustaría ponerme algo porque creo que me causaría más sensación de "encierro".
Como algo que se pudiera abrazar, o algo que me acompañe, que pueda llevar a lugares donde sé que tendré ansiedad.
abrazarme
Ayudarme a reconducir la respiración para calmarme
Que tuviera ventilación baja y que sea suave
Cualquiera que sea discreto y práctico
Brindarme calor y comodidad
Ayudarme a respirar

Anexo 2 : Infografía

MOMOS

Momos son objetos de **silicona rellenos de gel térmico** que pueden enfriarse, funcionando como **anclas sensoriales** que ayudan a **calmar el sistema nervioso** a través de la temperatura y el tacto en momentos de ansiedad, emociones intensas o sobreestimulación.

¿Por qué frío?

El frío estimula el sistema parasimpático, activando mecanismos fisiológicos que promueven estados de calma y recuperación.

Dos líneas de producto

Envase térmico con material aislante, diseñado para conservar la temperatura en movimiento.

Diseñadas para acompañar diferentes situaciones de regulación emocional.

Parches

Un producto
Muchas aplicaciones

Momos

Un accesorio
Un compañero
Un anclaje

Delia Riojas

Supervivencia emocional

U ELISAVA