



Universidad Empresarial Siglo 21

Trabajo Final de Grado

Licenciatura en Diseño de Indumentaria y Textil

Seminario final de diseño de indumentaria y textil

Proyecto de diseño

Diseño adaptado al usuario

Namasté. Indumentaria y accesorios para el estilo de vida yogui

Alumna: Mendía, Abril

Legajo: IND01635

Tutora: Cubeiro, Ana

Noviembre de 2023

Agradecimientos

Le dedico este trabajo a mi familia, quienes han sido mis guías contribuyendo de manera significativa a la persona que soy hoy.

En especial a mis papas, Laura y Ariel, quienes me han acompañado y apoyado en cada una de mis decisiones. Su amor incondicional y constante aliento han sido mi mayor inspiración e impulso.

A mi hermano Bruno, agradezco su motivación constante y la habilidad única para sacarme una sonrisa incluso en los momentos más desafiantes.

A mi novio Álvaro, por su compañía, apoyo inquebrantable y la disposición para ayudarme en todo lo que necesitaba durante el transcurso de la carrera y este año en particular que he transitado con tanta emotividad.

Resumen

El presente Trabajo Final de Grado se centró en la investigación del estilo de vida de los "yoguis" con el propósito de abordar sus necesidades funcionales y simbólicas en relación a la práctica del yoga y su uso en entornos urbanos.

El objetivo principal fue desarrollar una colección de indumentaria que satisficiera dichas necesidades desde la visión ergonómica, el athleisure y las preferencias estéticas y simbólicas en el vestir.

En el transcurso de la investigación, se evidenció no solo que la mayoría de los practicantes eran mujeres sino también la existencia de dos tipos de yoguis que coexisten en la actualidad: aquellos que siguen un estilo de vida ortodoxo y otros que buscan el equilibrio entre los mandamientos del yoga y la realidad contemporánea en la que se desenvuelven. Además, es importante destacar que a través de las encuestas se consideró la posibilidad de desarrollar accesorios complementarios y funcionales a la práctica.

Como resultado se obtuvo una colección compuesta de una línea de accesorios y dos líneas de indumentaria femenina: una dirigida a las yoguinis tradicionales y más conservadores, y otra destinada a las yoguinis modernas.

Palabras claves: Diseño centrado en el usuario, Yoga, Indumentaria deportiva, Diseño ergonómico.

Abstract

This Final Degree Project was focused on the investigation of the lifestyle of "yogis" with the purpose of addressing their functional and symbolic needs in relation to the practice of yoga and its use in urban environments.

The main objective was to develop a clothing collection that would satisfy these needs from an ergonomic vision, athleisure, and aesthetic and symbolic clothing preferences.

In the course of the investigation, it became clear not only that the majority of practitioners were women, but also the existence of two types of yogis that coexist today: those who follow an orthodox lifestyle and others who seek balance between the commandments of yoga and the contemporary reality in which they operate. In addition, it is important to highlight that it was considered the possibility of developing complementary and functional accessories to practice through the surveys.

The result was a collection made up of a line of accessories and two lines of women's clothing: one aimed at traditional and more conservative yoginis, and the other aimed at modern yoginis.

Keywords: User Centered Design, Yoga, Sportswear, Ergonomic Design.

Índice

1. Definición estratégica del proyecto	8
1.1 Tema	8
1.2 Problema de diseño	8
1.3 Descomposición del problema	9
1.4 Alcance y objetivos.....	10
1.4.1 Objetivo general.....	10
1.4.2 Objetivos específicos	10
1.5 Justificación.....	10
2. Marco teórico.....	13
2.1 Los orígenes del Yoga	13
2.1.1 Síntesis de la historia del Yoga.....	14
2.2 Beneficios del yoga	19
2.3 Los yoguis y su estilo de vida.....	20
2.3.1 Preferencias estéticas y simbólicas del vestir	23
2.4 Ergonomía aplicada a la indumentaria	24
2.4.1 Ergonomía	24
2.4.2 Indumentaria funcional.....	26
2.4.3 Athleisure	28
3. Metodología de investigación	31
3.1 Tipo de enfoque	31
3.2 Diseño de investigación	31
3.2.1 Instrumentos de investigación.....	33
4. Análisis de resultados obtenidos de la investigación	39
4.1 Entrevista	39
4.2 Encuesta	43
4.3 Conclusiones.....	49
5. Análisis de antecedentes.....	50
5.1 Antecedentes académicos y de investigación.....	50
5.2 Antecedentes proyectuales y referentes de diseño.....	51
6. Concepto de diseño.....	57
6.1 Objetivo general de diseño.....	57

6.2	Objetivos específicos de diseño	57
6.3	Programa de diseño	58
6.4	Cronograma – Diagrama de Gantt	61
7.	Alternativas de diseño	62
7.1	Moodboard concepto de diseño	62
7.1.1	Paleta de color	63
7.2	Moodboard usuario	63
7.3	Mapa de empatía	64
7.4	Colección	64
7.5	Cuadro de constantes y variables	72
7.6	Cuadro de tipologías	73
8.	Propuesta final de diseño	74
8.1	Definición técnica	74
8.2	Carta de textiles	128
8.3	Carta de texturas.....	130
8.4	Prototipos	131
8.5	Etiquetería y packaging.....	143
9.	Propuesta final de marca.....	148
9.1	Identidad de marca y branding.....	148
9.2	Estrategias productivas, comerciales y comunicativas.....	151
9.2.1	Moda circular.....	151
9.2.2	Modalidad y canales de venta.....	151
9.2.3	Canales de comunicación	153
10.	Análisis de costos.....	156
10.1	Costos fijos.....	169
10.2	Precio promedio de costo y de venta	169
10.3	Punto de equilibrio.....	170
10.4	Inversión inicial.....	171
11.	Verificación de la propuesta	172
12.	Conclusiones	173
13.	Referencias bibliográficas.....	175
13.1	Imágenes	177

13.2 Tablas y gráficos	182
14. Anexos.....	184
14.1 Entrevista	184
14.1.1 Entrevista n°1.....	184
14.1.2 Entrevista n°2.....	187
14.1.3 Entrevista n°3.....	189
14.2 Encuesta	193

1. Definición estratégica del proyecto

1.1 Tema

Este Trabajo Final de Grado será abordado teniendo en cuenta como línea temática estratégica el diseño adaptado al usuario, el cual se adecua a las necesidades funcionales de los individuos con el objetivo de mejorar su calidad de vida y favorecer al desarrollo personal de los mismos.

Teniendo en cuenta los aspectos mencionados anteriormente, el presente proyecto de diseño se enfoca en el estudio del estilo de vida de los denominados “yoguis”. A partir del análisis profundo de sus necesidades y requerimientos específicos resaltamos la importancia de la indumentaria no solo en el acto del vestir para la práctica deportiva sino también para uso urbano.

1.2 Problema de diseño

La crisis de salud global nos enfrentó a un riesgo concreto que nos llevó a repensar nuestro estilo de vida. Surgió un creciente interés en la sociedad por la búsqueda de la salud y el bienestar físico y emocional integral (Kantar, 2022; en Los argentinos y el bienestar, 2022).

Una de las prácticas adoptadas para mejorar la salud física, evitar el aislamiento social y luchar contra la depresión tras la pandemia ha sido el yoga (Naciones Unidas, 2021).

Según Monné (2021) :

Es un sistema completo de salud que abarca todas las facetas del ser humano: física, mental, emocional y espiritual. Entiende el ser humano como un todo en el que no se pueden separar las partes y en el que todas ellas están interrelacionadas. (p. 5).

Se describe al yoga como un estilo natural de vivir saludablemente, es por eso, que desde siglos pasados se lo considera una sabiduría ancestral que intenta que las personas hagan consciente los alcances del potencial propio. Esta disciplina completa no solo cuida el cuerpo, la mente, y el espíritu sino también mantiene la armonía entre ellos (Almirón, 2020).

Con el fin de realizar las diferentes posturas de yoga, es muy importante elegir indumentaria adecuada que facilite la libertad de movimientos. Si no se selecciona con objetivos, la ropa puede disminuir la capacidad de moverse libremente. Además, es importante señalar que, al ser un estilo de vida, la indumentaria debe considerarse un factor primordial, ya que afecta directamente la comodidad, la confianza, la experiencia y el bienestar.

Entonces, el planteamiento del problema es ¿cómo resolver a través del diseño de indumentaria las necesidades funcionales y simbólicas de los usuarios para la práctica del yoga, adaptándose a su estilo de vida?

Esta incógnita que se va a abordar en este Trabajo Final de Grado es compleja y tiene muchas dimensiones, por lo que no será suficiente enfocarse solo en el área de diseño. Es necesario adoptar un enfoque multidisciplinario e integral que involucre otras especialidades como la ergonomía, la cultura y filosofía de vida del usuario elegido, entre otros. A partir de este problema principal se identificarán subproblemas que abordan diferentes aspectos relacionados con él.

1.3 Descomposición del problema

A partir del problema general se enlistan los siguientes subproblemas a resolver:

- ¿Qué significa el término yoga?
- ¿Cuáles son los beneficios de la práctica?
- ¿Cómo es el estilo de vida de los yoguis?
- ¿Cuáles son los aspectos simbólicos que se deben contemplar?
- ¿Cuáles son las necesidades vinculadas al vestir que contempla la actividad?
- ¿Cuáles son las preferencias estéticas del público objetivo?
- ¿Cuáles son los textiles, tipologías y siluetas más adecuadas para diseñar indumentaria destinada al estilo de vida yogui?

- ¿Cuál es la oferta de productos de indumentaria existentes en el mercado relacionado con la indumentaria para yoga?
- ¿Cuál podría ser la mejor forma de comercialización de los productos?

1.4 Alcance y objetivos

1.4.1 Objetivo general

Desarrollar indumentaria dirigida a personas que llevan un estilo de vida yogui con la finalidad de contribuir no solo a la realización de la práctica deportiva sino también al desarrollo personal; teniendo en cuenta las necesidades funcionales y simbólicas requeridas.

1.4.2 Objetivos específicos

- Descubrir qué aspectos simbólicos de la filosofía del yoga debemos tener en cuenta para incluir en el diseño de las prendas.
- Conocer las motivaciones que poseen los practicantes de yoga.
- Revelar los requerimientos de los usuarios a la hora de practicar la actividad.
- Consultar a profesores de yoga los requisitos ergonómicos de la indumentaria utilizada para la práctica deportiva.
- Estudiar las necesidades funcionales y requisitos de diseño de los usuarios.
- Estudiar preferencias estéticas de los usuarios en el vestir para la práctica.
- Identificar qué materiales y avíos se podrían implementar para lograr la funcionalidad que se requiere.

1.5 Justificación

Partiendo desde el concepto que el diseño es un proceso de creación visual con un propósito que cubre exigencias prácticas, un buen diseño es la mejor expresión visual de la esencia de algo, ya sea esto un mensaje o producto.

Por lo tanto, el rol del diseñador será lograr que el objeto de diseño sea conformado, fabricado, distribuido, usado y relacionado con su ambiente. Su creación deberá contemplar los aspectos estéticos como así también los funcionales, reflejando el gusto de su época (Wong, 2014).

El estilo “Athleisure” es una tendencia característica de la moda del siglo XXI cuyos imperativos son la comodidad y el bienestar. Hace referencia a la vestimenta casual y supone la anulación de los límites estéticos. El hecho que lo hace elogiado es que una forma de vestir limitada solo al uso deportivo trasciende esas actividades y llega a las esferas del trabajo y el ocio.

Esta tendencia esboza un reflejo de ciertos valores hipermodernos tales como la comodidad y el bienestar personal, la moda en función del confort, la cultura del fitness, el goce y la exposición personal.

Cabe destacar que este estilo apela a la flexibilidad, no posee un tiempo ni un espacio propio. Se destaca por la versatilidad en el sentido de no estar ligado a un ámbito en particular y además por representar una oportunidad para maximizar el bienestar, llevándolo a todo lugar donde sea posible (Masís González y Castro López, 2021).

Desde esta perspectiva, se intenta contribuir a través de la indumentaria al desarrollo, bienestar y comodidad de las personas que practican y llevan un estilo de vida yogui; es decir, aquellas que buscan el equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu logrando un estado de armonía donde se experimenta la unidad dentro de uno mismo y se siente unidad con toda la creación (Verma K, 2010; en Almirón, 2020).

El yoga está clasificado como ejercicio físico no convencional que posee tres pilares fundamentales: elongaciones musculares, ejercicios para el control de la respiración y meditación para una intervención mente-cuerpo. Lo interesante y particular de esta modalidad de ejercicio físico es la mirada holística (Almirón, 2020).

Por esto al momento de crear una solución que realmente llegue a los practicantes de yoga, se tendrán que priorizar tanto los factores funcionales y de confort para la práctica deportiva en la misma medida que los factores estéticos y simbólicos. Solo a través de

este equilibrio disciplinar se obtendrá una solución de diseño que, además de satisfacer las necesidades requeridas para la disciplina, sea utilizable como un producto de moda que represente los valores y la mirada holística del estilo de vida yogui en la actualidad.

La relevancia de este Trabajo Final de Grado constituye un antecedente en el ámbito del diseño centrado en el usuario; ya que, a través del diseño se busca materializar lo espiritual, ayudar a que cada uno imprima su sello personal en la práctica, contribuir en la búsqueda interior de un estado de plenitud y de autorrealización y representar mediante la indumentaria su filosofía de vida.

“El vestido es, entonces, un medio para que los cuerpos puedan expresar identidad, por lo que el Athleisure supone una forma particular en que las personas viven la experiencia corporal y subjetiva del vestir en las sociedades contemporáneas”. (Masís González y Castro López, 2021).

2. Marco teórico

2.1 Los orígenes del Yoga

“La palabra Yoga deriva de la raíz sánscrita “yuj”, que significa sujetar, atar, uncir, juntar, dirigir y concentrar la atención en algo para su aplicación y uso. Significa así mismo, unión y comunión”. (Iyengar, 2004, p. 15).

Según Monne (2021), en la práctica del yoga entendida como unión se puede distinguir diversos aspectos:

- Unión con el instante presente

La práctica del yoga invita a vivir plenamente el instante presente en busca del alcance de la felicidad y del bienestar mental. Considera que el vivir anclado en el pasado solo lleva a que la mente se llene de pensamientos melancólicos y reproches; por el contrario, instalarse en lo que depara el futuro lleva a la ansiedad y el temor. En fin, el único momento que las personas tienen para vivir y actuar es el instante presente.

- Unión cuerpo – mente – espíritu

En la cotidianidad, a menudo se experimenta cierta inquietud e incomodidad, es decir, a veces las personas tienen la intención de hacer algo, pero intuyen que no es lo correcto. En consecuencia, se generan conflictos internos los cuales se convierten en la principal causa de su malestar. Se lo considera al yoga como sistema de integración personal más antiguo que existe y posee herramientas específicas y significativas para cada uno de los aspectos del ser humano, tales como, acciones (karma yoga), pensamientos (gnana yoga) y sentimientos (bhakti yoga). Cuando los individuos logran actuar, pensar y sentir como un todo, encuentran paz con ellos mismos y con los demás.

- Unión con el todo

El cuerpo está en continuo intercambio de sustancias con el medio para mantenerse vivo. La forma de pensar y de vivir de los individuos está arraigada al lugar de origen y a su núcleo familiar. Según el yoga no se puede considerar a la persona como un ser individual, sino que está completamente interrelacionada con el resto del universo. Solo existe una única realidad suprema, trascendente, de la que forman parte. En la práctica el yoga proporciona herramientas para que los individuos se relacionen con dicha

realidad y finalmente lleguen a fundirse con ella. En esta fusión el individuo alcanza la máxima perfección; es decir, logra disolver la percepción del propio “yo” para unirse con el objeto de concentración, el universo o lo divino en un estado de consciencia e iluminación que se alcanza durante la meditación llamado “samadhi” (Lan, 2021).

2.1.1 Síntesis de la historia del Yoga

Es difícil precisar el origen histórico del yoga y existen múltiples opiniones al respecto. Algunos autores consideran que tiene una antigüedad de más de 5000 años y otros sostienen que el yoga ya era conocido y practicado en la antigua civilización del Indo.

El Yoga como se conoce en la actualidad es el resultado de varios milenios de desarrollo en la historia de la humanidad. A continuación, se clasificarán los distintos periodos, tomando como referencia hitos que puedan haber tenido una fuerte influencia en las distintas corrientes yóguicas.

- **Protohistoria**

Es la etapa anterior a la historia de la cual no tenemos pruebas físicas pero la información se conoce a través de mitos y leyendas que se transmitieron oralmente. En referencia al yoga, la protohistoria toma también información de las videncias de los clarividentes que expresan que pueden remontarse hasta 20.000 años atrás y que sus visiones reflejan la existencia del yoga en pasados remotos (Bidondo y Ríos, 2011).

- **Período Dravidiano “Cultura del Indo”**

Es el período que abarca desde el 2500 a.C. hasta el 1400 a.C. Durante esta época florecieron las ciudades de Harappa y Mohenjo Daro. Se hallaron a partir de excavaciones las estatuillas denominadas “Protoshivas”, revelando la presencia de prácticas yóguicas primitivas en la sociedad Drávida. La forma y posición de estas pequeñas estatuas, recuerda a la de practicantes de yoga mientras realizaban asanas o posturas de meditación (Bidondo y Ríos, 2011).



Figura 1 . Restos Valle del Indo. Fuente: (Mar, 2020)

- Período Védico

Comienza con las migraciones arias en el 1400 a.C. y termina en el siglo VI a.C. (Bidondo y Ríos, 2011).

Los indoarios eran pueblos de origen indoeuropeo, nómadas, de religión politeísta y patriarcal. Cuando se establecieron en las orillas de los grandes ríos de la cuenca indogangética, fundaron asentamientos cada vez más extensos que dieron lugar a la civilización que ha configurado hasta el día de hoy la sociedad y la tradición hindúes. (Villegas y Pujol, 2017, p.19).

En esta época se compilaron las primeras escrituras sagradas del hinduismo, en sánscrito antiguo o védico llamados “Vedas”. El yoga recibe una fuerte influencia de los arios védicos, que comenzaron a sistematizar y acentuar algunos de sus aspectos restrictivos (Bidondo y Ríos, 2011).

Sin embargo, Villegas y Pujol (2017) plantean que es arriesgado ver en los Vedas el origen del yoga. La antigua religión védica está centrada en el sacrificio y en el ritual y

poco tiene que ver con la práctica del ascetismo y de la introspección contemplativa. También plantean que al hablar de los orígenes del yoga se busca sus raíces en las prácticas chamánicas ancestrales comunes a muchos pueblos, pero esto no explica por qué el yoga nace en la India. Para ellos hay que buscar en las tradiciones sistemáticas de la renuncia practicadas por las congregaciones de monjes, ascetas, o renunciantes (que conscientemente se apartan del mundo y se dedican por entero a una vida contemplativa al margen de la sociedad) los orígenes históricos del yoga.

- Período épico

Época caracterizada por el gran florecimiento espiritual y yóguico. En el siglo VI a.C. nació Gautama Buda, fundador del budismo, quien con su doctrina de la felicidad aportó un gran empuje a la espiritualidad de la época. Repercutiendo directamente sobre todas las escuelas y tradiciones yóguicas. Hizo hincapié en la importancia de la meditación y las asanas del yoga.

- Período clásico

El término yoga, en sentido restringido hace referencia al sistema filosófico darsana formulado por Patañjali en los Yogasutra, también llamado raja-yoga (yoga real) o astanga-yoga (yoga de los ocho pasos). Lo que caracteriza a este yoga es el hecho que se focaliza en la purificación y el control de la mente a través de una disciplina ética, corporal, energética y mental.

El yoga de Patañjali tiene como objetivo apuntar al máximo la mente dispersa para lograr que la consciencia pueda manifestarse en toda su magnitud; conduciendo automáticamente a la liberación del espíritu de todo lo material (Villegas y Pujol, 2017).

Según Villegas y Pujol (2017) la práctica del Astanga-yoga intenta conseguir la purificación progresiva de la mente y también la unificación de la consciencia; se articula en los siguientes pasos:

1. Yama: ética, la disciplina de la moral.
2. Niyama: autocontrol, la disciplina individual.
3. Asana: la postura.

4. Pranayama: el control de la respiración.
5. Pratyahara: la abstracción sensorial.
6. Dharana: la concentración.
7. Dhyana: la meditación.
8. Samadhi: la contemplación.

- Período medieval

Este periodo se caracteriza por el surgimiento del tantrismo, corriente religiosa y espiritual que surge en el siglo VI d.C. influenciando todas las religiones de la India. Se lo considera al tantra como un enfoque u orientación que otorga un valor espiritual a todos los aspectos de la realidad. Esta corriente piensa que todo es divino y para poder trascender la naturaleza hay que apoyarse en ella. El tantra integra aspectos del individuo que no suelen ser utilizados por otras formas de espiritualidad; como, por ejemplo, la imaginación, el cuerpo físico, los impulsos, las energías sutiles y los deseos. Para ello emplea una variedad de prácticas, rituales y símbolos mágicos (mantra, yantra, cakra, mudra, nyasa, mandala) para lograr la realización espiritual, experiencias psicosomáticas y objetivos mundanos.

Entre las diversas tradiciones tántricas se encuentra el hatha-yoga que busca controlar la mente por medio del control del cuerpo y las energías sutiles. Su objetivo es la iluminación aquí y ahora en un cuerpo divinizado e inmortal que se logra por medio de la armonización y el equilibrio de las energías sutiles del cuerpo que se expresa como una unión entre los opuestos. Otro objetivo de la práctica del hatha-yoga es la purificación de las nadis (canales por los que fluye la energía vital), activar la kundalini (energía divina femenina), los chakras y las diferentes potencialidades de las personas.

Es importante destacar algunas de las prácticas características del hatha-yoga como las posturas, las técnicas de limpieza del cuerpo físico, los ejercicios de respiración, las contracciones musculares, las visualizaciones y la meditación en el sonido interior, las cuales ayudan a purificar los cuerpos, regular la fuerza vital, desbloquear los chakras y favorecer a la liberación (Villegas y Pujol, 2017).

- Periodo contemporáneo

En el recorrido de la historia del yoga, se considera a esta disciplina como un conjunto heterogéneo de tradiciones que han surgido en la cultura hindú. Sin embargo, los procesos de intercambio cultural en el siglo XIX entre la India tradicional y la modernidad occidental dieron lugar a que el yoga se convirtiera en una actividad popular en todo el mundo. Esto se dio a conocer por la atracción que ejercieron los maestros hindúes sobre los buscadores espirituales de occidente.

El yoga contribuyó en el resurgimiento de nuevos ideales espirituales de la modernidad (desarrollo personal, autoconocimiento y autorrealización) así como también, les brindó a sus practicantes una filosofía y forma de vida para satisfacer las aspiraciones espirituales y el sentido de pertenencia a una comunidad.

Es importante resaltar que existen dos enfoques que conviven en el yoga contemporáneo: el yoga moderno (tradicional) recupera y adapta las antiguas enseñanzas espirituales de la tradición hindú a la cosmovisión moderna; y el otro llamado yoga postural, se enfoca en una disciplina psicofísica la cual resulta saludable, beneficiosa y terapéutica para la persona que lo practica.

A principios del siglo XX nació lo que hoy conocemos como yoga, un tipo de práctica centrada en las posturas (asanas), combinadas con enseñanzas y prácticas del yoga tradicional. Por lo general este tipo de yoga se realiza en clases individuales o grupales dictadas por profesores o instructores. Las personas practican este tipo de disciplina no solo para la búsqueda de la salud y el bienestar físico y mental, sino también con una finalidad espiritual. Por lo tanto, el yoga comprende una actividad individual acorde a la mentalidad de la sociedad capitalista contemporánea con cierto componente espiritual (Villegas y Pujol, 2017).

En la actualidad el término yoga se utiliza para describir un tipo de práctica psicofísica y espiritual que realizan miles de personas en todo el mundo. En consecuencia, el especialista Mark Singleton (2010) propone concebir al yoga contemporáneo como una cultura viva y transnacional (Singleton, 2010; en Villegas y Pujol, 2017).

La tradición del yoga se ha ido transformando y en la actualidad aún sigue haciéndolo en concordancia con el espíritu de la época, intercultural y ecléctica. En su transformación, se fusiona con otras disciplinas, perspectivas y sensibilidades.

La fusión entre la cultura física y el yoga se ha convertido hoy en un hecho innegable. Probablemente, el yoga continuará desarrollándose y aculturándose a los distintos entornos donde se arraigue, y lo hará de una forma muy vinculada a la cultura física, por un lado, y a la búsqueda espiritual individual, por el otro, ambos signos de la modernidad. (Villegas y Pujol, 2017, p. 37).

2.2 Beneficios del yoga

Según Monne (2021) el practicante de yoga puede obtener los siguientes beneficios a través de la práctica de la disciplina:

- Beneficios del yoga a nivel físico
 - Favorece a la pérdida de peso y su mantenimiento
 - Mejora la flexibilidad
 - Aumenta la fuerza y la resistencia
 - Alivia tensiones musculares
 - Aumenta la capacidad pulmonar y mejora la respiración
 - Activa la circulación sanguínea y mejora la actividad cardíaca
 - Estimula los órganos internos mejorando la digestión
 - Mejora la postura y el equilibrio
 - Alivia el dolor
- Beneficios del yoga a nivel emocional o mental
 - Reduce el estrés y facilita la relajación
 - Mejora la capacidad de concentración
 - Favorece la estabilidad emocional
 - Aumenta la autoestima
 - Mejora el descanso
- Beneficios del yoga a nivel espiritual

- Produce sensación de paz interior
- Logra la expansión de la conciencia
- Incentiva a la integración de cuerpo, mente y espíritu

2.3 Los yoguis y su estilo de vida

Según Iyengar (2004) “Quien sigue el camino del Yoga es un yogui o un yoguin”. (p.15).

La RAE define al léxico “yogui” como toda persona que practica los ejercicios físicos y mentales del yoga (Real Academia Española, 2014). Este término deriva de la palabra yoga; se aplica al practicante en cualquiera de sus niveles, desde el novicio al maestro más avanzado. La practicante femenina se denomina Yoguini (Bidondo y Ríos, 2011).

Para Patañjali los yoguis son aquellos practicantes aptos y bien encausados quienes se conducirán al samadhi (iluminación) a través de los medios adecuados para la búsqueda del alma (Bidondo y Ríos, 2011).

El primer estadio fundamental es el yama (disciplinas éticas), el cual cuenta con grandes mandamientos que constituyen las reglas de moralidad para la sociedad y el yogui. Estos pilares traspasan toda creencia, país, edad y época. Son abimsa (no violencia), satya (verdad), asteya (no robar), brabmacbarya (continencia) y aparigraba (no codiciar). (Iyengar, 2004).

Cumpliendo con el primer mandamiento, abimsa, el yogui sostiene que matar o destruir una cosa o ser es un insulto a su creador ya que considera que todo ser vivo tiene derecho a la vida. Como él sostiene que ha nacido para ayudar a los demás, antepone su propia felicidad convirtiéndose en un ser alegre y llevadero con los convivientes.

En el segundo mandamiento satya, considerado como la regla más alta de conducta y moralidad se plantea que el yogui debe conformarse estrictamente a dos facetas de la realidad que son en esencia el amor y la verdad. A su vez, debe poseer veracidad en su pensamiento, palabra y hecho. El control de la lengua conduce en gran medida a lograr el auto control.

En tercer lugar, se encuentra “asteya”, donde el yogui minimiza sus necesidades físicas y maximiza la adoración al Señor.

Obedeciendo al cuarto mandamiento, llamado brabmacbarya, el yogui despliega vitalidad, energía, una mente valerosa y un poderoso intelecto que le ayudan a enfrentar cualquier tipo de injusticia. Utilizará las fuerzas físicas para servir al Señor, las mentales para propagar la cultura, y las intelectuales para fomentar la vida espiritual.

Por último, en el quinto mandamiento del yama, denominado aparograba, el yogui es consciente de que el hecho de atesorar o acaparar denota falta de fe en Dios y en sí mismo. El mismo lleva un estilo de vida sencillo y entrena su mente para no sentir la pérdida o ausencia de algo.

El segundo estadio es el niyama que hace referencia a las normas de conducta y a la disciplina individual. Las cinco niyama son: saucba (pureza), santosa (contento), tapas (ardor o austeridad), svadbyaya (estudio del Sí-mismo) e Isvara pranidhana (dedicación al Señor).

La primera norma denominada saucba hace referencia al bienestar y lo considera esencial para la pureza del cuerpo. El yogui predica buenos hábitos para la purificación y depuración del cuerpo tanto externa como internamente. Sin embargo, para él, depurar la mente de emociones perturbadoras (el odio, la pasión, la rabia, la lujuria, la avaricia, el engaño y el orgullo) es más importante que purificar el cuerpo físicamente.

En la segunda norma “santosa”, el yogui se muestra naturalmente satisfecho y feliz. Se auto percibe como un ser completo por haber conocido el amor del Señor y haber cumplido con su deber.

En tercer lugar, se encuentra la norma tapas mediante la cual el yogui no solo desarrolla fortaleza de cuerpo, mente y carácter sino también adquiere valor, sabiduría, integridad, rectitud y sencillez.

Luego, aparece la norma svadbyaya en el cual el yogui realiza un cambio en su objetivo de vida y empieza a comprender que toda creación es divina y que tiene por cometido la adoración y no el goce dando cuenta que la divinidad reside en su interior.

Por último, la norma isvara pranidhana implica que el yogui aprenda el arte de ofrecer todas sus acciones al Señor y de esta forma reflejar la divinidad que posee en su interior.

El tercer estadio fundamental es asana (postura), el mismo proporciona firmeza, salud y ligereza de miembros. El yogui no solo se ocupa de la perfección de su cuerpo sino también entrena y disciplina la mente para lograr la perfección de sus sentidos, del intelecto y del alma. Este utiliza al cuerpo como un vehículo necesario para el espíritu y para el servicio al prójimo. Mediante la práctica de los asanas él se libera de sus incapacidades físicas y de las distracciones mentales adquiriendo un estado de completo equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu denominado salud. Todas estas acciones las entrega al Señor en servicio del mundo, ya que comprende que su vida y todas sus actividades están ligadas íntimamente a la acción divina de la naturaleza. Es importante resaltar que el yogui considera que Dios habita en su interior y en consecuencia no desatiende ni mortifica el cuerpo o la mente, sino que los mima.

El cuarto estadio fundamental es pranayama el cual comprende la extensión y el control de la respiración. El yogui mide su vida no por el número de sus días sino por el número de sus respiraciones. Este logra el dominio de la respiración y por medio de su control y regularización puede ejercer el control de la mente aquietando su continuo movimiento.

El quinto estadio fundamental es pratyahara aquí los sentidos son sometidos a control. La mente puede ser considerada como causa de cautiverio si está sujeta a los objetos de deseo y de liberación si se encuentra libre de la influencia de estos. El yogui elige lo bueno a lo agradable, siente satisfacción y vive en paz comprendiendo que la ruina o la salvación viven en su interior.

En el sexto estadio el cuerpo del yogui luego de haber transitado por los asanas (postura) y haber logrado el control de la respiración y de la mente, alcanza lo que se denomina dbarana. Este se haya totalmente concentrado en la labor de aquietar la mente para

lograr un completo estado de absorción. “Un pensamiento bien vigilado por una mente controlada es fuente de felicidad”. (Iyengar, 2004, p. 50).

El séptimo estadio fundamental es dhyana que hace referencia a la meditación, en este el yogui transita por un estado de consciencia en el cual siente su mente iluminada y un estado de felicidad suprema reflejando los signos del progreso en el camino del yoga (salud, sensación de liviandad física, firmeza, mente equilibrada y serena, claridad de semblante y bella voz, olor corporal dulce y libertad frente a los anhelos).

El octavo estadio fundamental es el samadhi y se caracteriza por coronar la búsqueda del yogui. Es en la cumbre de su meditación cuando accede a este estado donde el cuerpo y los sentidos están en reposo, pero su mente y razón se hallan perfectamente en alerta. El yogui se siente totalmente en un estado de paz, abandonando el mundo material y fusionándose a lo eterno (Iyengar, 2004).

2.3.1 Preferencias estéticas y simbólicas del vestir

Teniendo en cuenta el estilo de yoga llamado kundalini, conocido como el yoga de la consciencia, que está enfocado en despertar y movilizar la energía creativa y vital que existe en todo ser humano, se tomaran las siguientes consideraciones prácticas del vestir que brinda esta corriente:

- Vestir ropa holgada y de color blanco para expandir el aura.
- Llevar ropa de tejidos naturales, cómoda y flexible.
- Utilizar una colchoneta de fibras naturales para realizar los ejercicios, preferentemente de algodón o lana.
- Usar turbante en caso de ser practicante ortodoxo, preferentemente de color blanco.

Destacando esta última consideración se aconseja el uso del turbante para proteger la energía propia y evitar su dispersión, de este modo se logra contenerla y que fluya libremente por el cuerpo energético del yogui.

Es habitual ver en la mayoría de los yogas clásicos y tradicionales el color blanco como color predominante en la indumentaria de los practicantes. Esto se debe a que es una

combinación de todos los colores de luz. Además, ejerce un equilibrio en el aura, expande el campo electromagnético, permite una mayor apertura y receptividad y envía un mensaje de neutralidad a los demás (Paterson & Lan, 2004;2022).

“El blanco es, según el simbolismo el color más perfecto. No hay ningún “concepto blanco” de significado negativo”. (Heller, 2008, p. 155).



Figura 2. Yoguias practicando Kundalini yoga. Fuente: (Medina, 2019)

2.4 Ergonomía aplicada a la indumentaria

Es fundamental adoptar una perspectiva que involucre diversas disciplinas a fin de encontrar respuestas efectivas al problema de diseño presentado. En este Trabajo Final de Grado se relacionarán 3 ámbitos: Ergonomía, Indumentaria y Athleisure como tendencia funcional. Los ámbitos mencionados, como veremos a continuación, están estrechamente interconectados y se pueden observar claramente sus interacciones. Sin embargo, a menudo se ignoran estas conexiones al diseñar ropa, ya que los diseñadores suelen enfocarse en cualidades estéticas, simbólicas y funcionales preexistentes y comprobadas.

2.4.1 Ergonomía

La Asociación Española de Ergonomía (2015) define a la ergonomía como “el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los

productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar”. (p.1).

Es importante analizar esta definición y resaltar algunos de sus aspectos principales:

- Su carácter multidisciplinar se debe a que se necesitan conocimientos de diversas áreas, como anatomía, fisiología, psicología, ingeniería, entre otras.
- Adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales: implica la adaptación a través del diseño de todos los componentes que forman parte de la práctica.
- Necesidades, limitaciones y características de los usuarios: sitúa al ser humano en el centro, por lo tanto, el objetivo debe estar enfocado a que la adecuación de los productos, sistemas y entornos respondan a las características, necesidades y limitaciones de las personas usuarias para garantizar una mejor experiencia y satisfacer sus necesidades.
- Optimización de la eficacia, seguridad y bienestar: se destaca no solo el confort de las personas sino también, el bienestar en un sentido mucho más amplio y con fines más elevados para mejorar así la salud y seguridad física, mental y social de los individuos tanto como para optimizar la facilidad de uso de los productos. (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2022).

Otra dos definiciones relevantes para este trabajo son la de McCormick (1981) quien plantea que “la Ergonomía trata de relacionar las variables del diseño por una parte y los criterios de eficacia funcional o bienestar para el ser humano, por la otra” (Pedro R. Mondelo, 1999); y la de Pheasant (1988) que para él “la ergonomía es la aplicación científica que relaciona a los seres humanos con los problemas del proyecto tratando de “acomodar el lugar de trabajo al sujeto y el producto al consumidor”. (Mondelo, Gregori y Barrau, 1999, p.19).

Por lo anteriormente mencionado, se concluye que la aplicación de la ergonomía a la indumentaria para la práctica deportiva del yoga es sumamente importante porque busca adaptar las prendas al cuerpo humano, teniendo en cuentas sus características, necesidades y limitaciones físicas. Al diseñar prendas de vestir desde un enfoque

ergonómico se puede lograr un mayor confort y bienestar en el usuario, evitando posibles problemas de salud relacionados con el uso de ropa inadecuada. Además, la ergonomía en la indumentaria también tiene en cuenta aspectos estéticos y funcionales para lograr una prenda más completa y adecuada para su uso.

2.4.2 Indumentaria funcional

Considerando lo planteado por Gupta (2011) en “Design and engineering of functional clothing”, el proceso de diseño bajo una perspectiva de diseño funcional se basa principalmente en los resultados de una evaluación objetiva de los requisitos del usuario. Este proceso suele ser complejo y requiere iteraciones.

A diferencia de la moda, donde el diseño de las prendas depende de la creatividad del diseñador, la indumentaria bajo el enfoque funcional se centra en las necesidades específicas del usuario. Estas necesidades incluyen el rendimiento y la comodidad, los cuales están determinados por el entorno donde se desempeña el usuario y las actividades que desarrolla. Es importante tener en cuenta que la ropa puede limitar el movimiento, afectar el transporte de calor y humedad, generar irritación, ruido, mal olor o no ser estéticamente atractiva si no se diseña a partir de las necesidades del público objetivo y por consiguiente, no es funcional (Gupta, 2011).

A continuación, se muestra un diagrama con la secuencia de pasos involucrados en el proceso de diseño de indumentaria funcional:

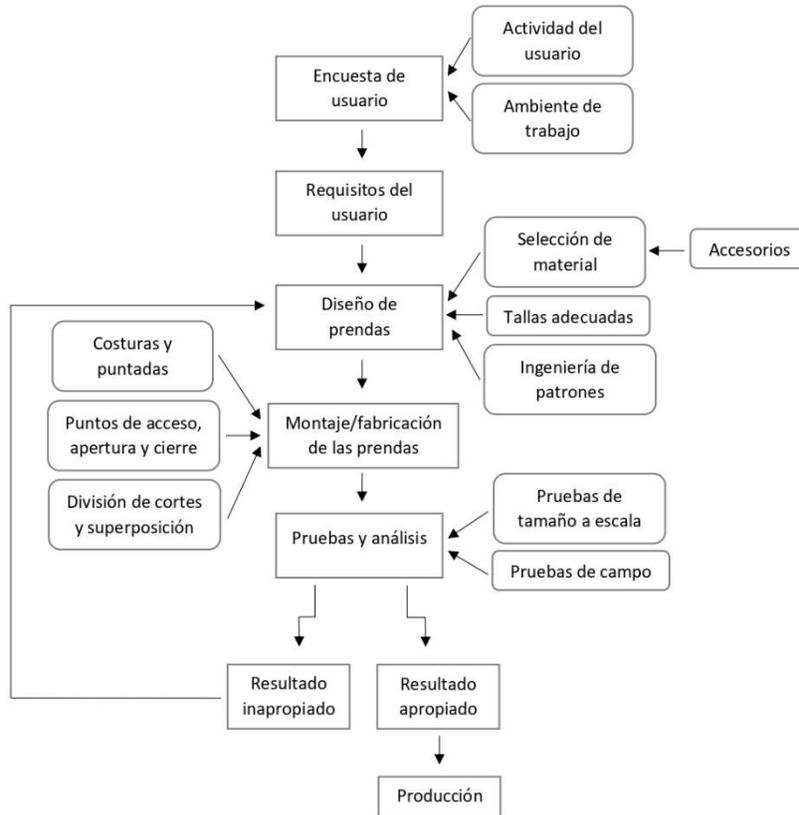


Figura 3. Diagrama de flujo que muestra los pasos involucrados en el diseño de ropa funcional. Fuente: Elaboración propia, recuperado de (Gupta, 2011)

A su vez, tal como menciona Gupta (2011), se deben tomar en cuenta cuatro requisitos adicionales, aparte de la funcionalidad específica de la prenda. Estos requisitos son esenciales para determinar las características del usuario y del entorno en el que se encuentra, e incluyen:

- **Requerimientos fisiológicos:** estos requisitos están vinculados a la anatomía y la fisiología del cuerpo humano, e incluyen la forma, tamaño, masa, fuerza y actividad metabólica del cuerpo. En el diseño de prendas, es importante considerar diversos aspectos para satisfacer las necesidades específicas del usuario; tales como, la sensación de confort y protección de acuerdo a la actividad que realiza. Como así también, se deben tener en cuenta las condiciones ambientales a las que el usuario se verá sometido.

- **Requisitos biomecánicos:** la biomecánica se encarga de analizar las características mecánicas del cuerpo humano y su actividad, incluyendo las posturas y los movimientos en diversas situaciones. La relación de la biomecánica con la indumentaria reside en que esta última funciona como capa protectora del cuerpo humano, produciendo interacciones mecánicas entre la ropa y los músculos, la piel y los tejidos en diferentes partes del cuerpo, mientras el usuario se mueve y trabaja. Las consideraciones biomecánicas son fundamentales para el diseño de ropa especializada, como la deportiva, con el objetivo de aplicar compresión en músculos seleccionados para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga.
- **Requerimientos ergonómicos:** se define a la ergonomía como la ciencia del trabajo. Su aplicación a la indumentaria la vuelve una rama indispensable para el diseño funcional de las prendas. Es importante tener en cuenta la forma en que el usuario se mueve, se para y se desarrolla en su entorno, para que la ropa no lo limite, sino que lo acompañe. Además, es necesario buscar el ajuste adecuado de la prenda para poder realizar la actividad de manera efectiva, evitando que la indumentaria sea demasiado ajustada u holgada.
- **Requisitos psicológicos:** están relacionados con los sentimientos y pensamientos como así también las formas de actuar y comportarse de los seres humanos. Dado que la ropa es una extensión de la personalidad de cada individuo, ésta puede generar fuertes emociones relacionadas con la apariencia y la estética. A la hora de diseñar se deben tener en cuenta las expectativas y preferencias de cada usuario para que el diseño sea funcional y acorde al origen social y cultural, ubicación geográfica, edad, sexo, actividad y perfil laboral.

2.4.3 Athleisure

El léxico athleisure es un acrónimo que surge de la combinación de las palabras "athletic" (atlético) y "leisure" (ocio) y se utiliza para describir una tendencia en la vestimenta casual (Masís González y Castro López, 2021).

Básicamente, el athleisure hace referencia a una vestimenta que combina ropa del ámbito deportivo con otras prendas más sofisticadas con el objetivo de crear looks casuales y llevarlos a diferentes ámbitos como el laboral, social, recreativo, etc. Esto surgió por la necesidad de los usuarios de realizar cualquier actividad física sin perder el estilo.

Aunque pueda parecer algo superficial, este hecho tiene una importancia significativa y merece ser analizado teniendo en cuenta algunas características actuales. Para describir lo mencionado anteriormente, en su enfoque sobre la relación entre la vestimenta, el cuerpo y la identidad, Joanne Entwistle (2002) expresa lo siguiente:

La ubicua naturaleza del vestido parece apuntar al hecho de que la ropa o los adornos son uno de los medios mediante los cuales los cuerpos se vuelven sociales y adquieren sentido e identidad. El acto individual y muy personal de vestirse es un acto de preparar el cuerpo para el mundo social, hacerlo apropiado, aceptable, de hecho, hasta respetable y posiblemente incluso deseable. (p.12).

Entonces, el vestido se convierte en un vehículo para que los cuerpos puedan manifestar su identidad, por lo que el athleisure representa un estilo característico y subjetivo que experimentan las personas en el acto del vestir (Masís González y Castro López, 2021).

Situando al athleisure como una tendencia funcional, es importante mencionar los aportes del sociólogo francés Guillaume Erner (2010) quien destaca dos tendencias: funcionales y no funcionales. Las tendencias funcionales son aquellas que están influenciadas por cambios sociales en un contexto más amplio, mientras que las no funcionales se basan únicamente en la evolución del gusto individual. Según el autor, gracias a la evolución del contexto, una cantidad infinita de tendencias encuentran explicación en las modificaciones sociológicas, económicas o reglamentarias del marco de vida.

De esta forma se argumenta que el athleisure no es simplemente una cuestión de cambio en el gusto individual, sino que tiene sus raíces en un contexto social más amplio influenciado por las costumbres, los hábitos; la manera de ser, de pensar o sentir característico de la época actual.

Para concluir, este Trabajo final de grado abordará el diseño enfocado en las necesidades específicas del usuario elegido, con el objetivo de mejorar su calidad de vida, promover su desarrollo personal, buscar la comodidad y la versatilidad en el vestir. Por este motivo, se diseñarán prendas funcionales y ergonómicas para la práctica deportiva, así también aquellas que materialicen el estilo de vida en base a los gustos, hábitos, costumbres y espíritu de los yoguis contemporáneos.

3. Metodología de investigación

Considerando que el propósito principal de este Trabajo Final de Grado es “desarrollar indumentaria dirigida a personas que llevan un estilo de vida yogui con la finalidad de contribuir no solo a la realización de la práctica deportiva sino también al desarrollo personal; teniendo en cuenta las necesidades funcionales y simbólicas requeridas”, será necesario llevar a cabo una investigación exhaustiva y recopilar información relevante para el desarrollo futuro de la propuesta. Por lo tanto, se tomarán en consideración diversos aspectos que conforman el problema general, tales como:

- El usuario y sus necesidades físicas, funcionales y estéticas en el vestir.
- Las implicaciones simbólicas en el vestir relacionadas con la filosofía yogui.
- El estilo de vida de los usuarios.

3.1 Tipo de enfoque

Como se ha señalado previamente, existen diversos aspectos implicados en la problemática de diseño, algunos de los cuales son más subjetivos, mientras que otros pueden describirse desde una perspectiva más objetiva y cuantificable. Con el fin de abordar ambas metodologías, cualitativa y cuantitativa, se adoptará un enfoque mixto. Las técnicas de investigación a utilizar serán de carácter exploratorio y descriptivo.

3.2 Diseño de investigación

Se realizarán entrevistas a 3 instructores de yoga para profundizar desde una mirada profesional en los aspectos simbólicos involucrados en la práctica y el estilo de vida yogui y cómo estos son trasladados a la indumentaria debido a que constituyen un fundamento esencial en este Trabajo Final de Grado. Se indagará tanto la motivación y promoción del estilo de vida yogui por parte del profesor como así también la difusión a sus alumnos. A su vez se investigará sobre los requisitos ergonómicos y funcionales específicos del campo de la indumentaria para realizar dicha actividad y cómo estos se adecuan a su filosofía de vida.

Tabla 1: Ficha técnica de investigación (entrevista)

FICHA TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN	
Enfoque	Cualitativo
Tipo de investigación	Exploratoria
Población	Instructores de yoga de la Provincia de Córdoba
Muestra y criterio	3 Criterio no probabilístico, por propósitos
Técnica de recolección de datos	Entrevista
Instrumento de recolección de datos	Guía de preguntas

Fuente: Elaboración propia

Al mismo tiempo, se desarrollarán encuestas al público objetivo que se quiere alcanzar por medio de este trabajo. Este grupo estará conformado por hombres y mujeres de la Provincia de Córdoba que practiquen yoga. Los aspectos a analizar serán las motivaciones y percepciones sobre el estilo de vida de los usuarios, así como las necesidades, requisitos funcionales y preferencias estéticas en el vestir para la práctica de la disciplina.

Tabla 2: Ficha técnica de investigación (encuesta)

FICHA TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN	
Enfoque	Cuantitativo
Tipo de investigación	Descriptiva
Población	Hombres y mujeres de la Provincia de Córdoba que practican yoga
Muestra y criterio	134 Criterio no probabilístico, accidental
Técnica de recolección de datos	Encuesta
Instrumento de recolección de datos	Cuestionario

Fuente: Elaboración propia

3.2.1 Instrumentos de investigación

Instrumento 1: Guía de preguntas

1. ¿En qué año comenzaste a practicar/estudiar yoga? ¿Qué te motivó a hacerlo?
2. ¿Cuál es tu estilo de yoga preferido y por qué?
3. ¿Cómo defines el estilo de vida yogui?
4. ¿De qué forma integras los principios y enseñanzas del yoga en tu vida diaria?
5. ¿Cómo promueves el estilo de vida yóguico entre tus estudiantes?
6. Podes proporcionar información sobre la composición de género en tus clases de yoga ¿Hay una mayor presencia de mujeres o de hombres en general?

7. ¿Cuál es tu experiencia personal en cuanto a los beneficios del yoga en tu bienestar físico, emocional y espiritual?
8. ¿Además de la enseñanza del yoga, también practicas o enseñas alguna otra terapia alternativa complementaria? Como por ejemplo aromaterapia, musicoterapia, reiki, etc.
9. ¿Cuál es tu visión personal del papel del yoga en el mundo actual y cómo crees que puede ayudar a la sociedad?
10. Teniendo en cuenta que estamos recabando información para el desarrollo de una colección de indumentaria que se adapte al estilo de vida yogui ¿Cómo se relaciona la elección de ropa con los principios y filosofía del yoga?
11. ¿Cómo afecta la indumentaria a la comodidad y efectividad de la práctica de yoga?
12. ¿Qué tipo de ropa recomiendas para la práctica de yoga? ¿Qué características debe tener? ¿Se usa algún color en particular?
13. En cuanto al calzado para practicar yoga ¿Se usa algún tipo de calzado en especial o preferentemente es mejor practicar descalzo?
14. ¿Consideras que la indumentaria para yoga debe ser exclusiva para esta práctica o también puede ser utilizada en otras actividades tanto físicas como para la vida diaria?
15. Finalmente, ¿te gustaría compartir algo más o brindarnos algún consejo para enriquecer este Trabajo Final de Grado?

Instrumento 2: Cuestionario

1. Sexo
 - Femenino
 - Masculino
 - Otro
2. Rango etario
 - Menos de 20 años
 - Entre 21 y 30 años
 - Entre 31 y 40 años
 - Más de 50 años

3. ¿Qué tipo de yoga practicas?
 - Hatha yoga
 - Ashtanga yoga
 - Vinyasa yoga
 - Kundalini yoga
 - Otro
4. ¿Hace cuánto tiempo que practicas yoga?
 - Menos de un año
 - Un año
 - Dos años
 - Tres años
 - Cuatro años
 - Mas de cinco años
5. ¿Con qué frecuencia practicas yoga a la semana?
 - Todos los días
 - Tres o más veces a la semana
 - Dos veces a la semana
 - Una vez a la semana
6. ¿Dónde practicas yoga?
 - Al aire libre
 - En mi casa
 - En un estudio de yoga
7. ¿Cuál es tu percepción sobre llevar un estilo de vida yogui? Puede marcar más de una opción:
 - Es una forma saludable y equilibrada de vivir
 - Es una forma efectiva de reducir el estrés y mejorar la salud física y mental
 - Es una forma efectiva de conectar con uno mismo y con la naturaleza que nos rodea
 - Es una forma efectiva de cultivar la paz interior y la felicidad
 - No estoy seguro/a

8. ¿Has notado algún cambio positivo en tu vida desde que empezaste a practicar yoga? Puede marcar más de una opción:
- Sí, he mejorado mi salud física
 - Sí, se redujo mi nivel de estrés y ansiedad
 - Sí, aumento mi concentración y claridad mental
 - Sí, aumento mi conexión cuerpo, mente y espíritu
 - No he notado beneficios
9. ¿Sigues alguna dieta en particular? Si es así, ¿cuál?
- Dieta vegetariana
 - Dieta vegana
 - Dieta sin gluten
 - No sigo una dieta específica
10. Además del yoga, ¿practicas alguna otra terapia alternativa? Puede marcar más de una opción:
- Sí, acudo a sesiones de acupuntura
 - Sí, utilizo la aromaterapia o terapia con aceites esenciales
 - Realizo reiki
 - No practico ninguna otra terapia alternativa
 - Otra
11. En cuanto a la indumentaria, consideras que es un elemento para la práctica de yoga
- Muy importante
 - Importante
 - Moderadamente importante
 - De poca importancia
 - Sin importancia
12. ¿Qué grado de importancia le das a estas características al momento de comprar una prenda para realizar yoga? Puede marcar más de una opción:
Muy importante Medianamente importante Poco importante Sin importancia
- Resistencia
 - Estética

- Comodidad
 - Calidad
 - Precio
13. ¿Dónde compras ropa destinada a la práctica de yoga?
- En tiendas especializadas en artículos de yoga
 - En tiendas de deporte
 - En tiendas online
14. ¿Qué tipos de prendas preferís a la hora de realizar la actividad?
- Prendas holgadas
 - Prendas ceñidas al cuerpo
 - Prendas holgadas, pero con sistemas de ajuste en puños y cintura, por ejemplo.
15. ¿Qué tipo de prendas te resultan más útiles? Puede marcar más de una opción:
- Remeras
 - Tops
 - Pantalones
 - Calzas
 - Shorts
 - Otra
16. ¿Qué textiles prefieres? Puede marcar más de una opción
- Algodón (fibra natural)
 - Bambú (fibra natural)
 - Lino (fibra natural)
 - Lycra
 - Dry fit
 - Otra
17. ¿Qué colores prefieres?
- Colores claros (blanco, beige, nude, etc)
 - Colores oscuros (negro, azul, gris, marrón, etc)
 - Colores vibrantes (rojo, amarillo, naranja, verde, etc)

18. ¿Qué elementos llevas para realizar la práctica deportiva? Puede marcar más de una opción:

- Mat/tapete de yoga
- Botella de agua
- Toalla
- Bolster de yoga
- Almohadilla ocular
- Otra

19. ¿Con qué frecuencia usas ropa deportiva combinada con otras prendas?

- Siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

20. ¿Compraría ropa destinada para practicar yoga y que a su vez sea útil para la vida diaria?

- Si compraría
- Probablemente compraría
- No compraría

4. Análisis de resultados obtenidos de la investigación

Con el propósito de enriquecer el Trabajo Final de Grado y proporcionar información relevante para el desarrollo futuro de la propuesta de diseño, se presentarán los resultados más significativos derivados de las técnicas analizadas en el capítulo anterior.

4.1 Entrevista

Realizamos la entrevista a tres profesoras de yoga las cuales aportaron información relevante sobre la filosofía de vida yogui en la actualidad como así también los aspectos funcionales y simbólicos significantes en el acto del vestir para la práctica deportiva.

A continuación, se presenta un cuadro comparativo que relaciona las categorías de estudio con la respuesta proporcionada por los profesionales.

Tabla 3: Análisis de resultados de las entrevistas realizadas a instructoras de yoga

	Instructora nº1	Instructora nº2	Instructora nº3
Estilo de vida yogui	<p>“(…) Se trata de adaptar a través de pequeños y hábitos y con disciplina incorporar las técnicas y hábitos que propone el yoga para alcanzar el bienestar y el desarrollo personal”</p> <p>Ella fue modificando hábitos alimenticios hacia una dieta ovo-lácteo-vegetariana, también incorpora la aromaterapia para armonizar los espacios. Le dedica tiempo a la práctica a través de</p>	<p>“Es aquel que busca armonía, paz interior, conectar contigo mismo, logrando un bienestar tanto físico y mental integral”.</p> <p>Para la instructora requiere disciplina y compromiso para realizar ejercicio adecuado, llevar una alimentación saludable, ella lleva una dieta vegetariana, tener un pensamiento positivo, no ejercer la violencia, entre otros mandamientos que propone la filosofía”. A su vez</p>	<p>“(…) una forma transitar la vida basada en los principios y enseñanzas del yoga (yamas y niyamas). Implica llevar una vida consciente, equilibrada y en armonía con uno mismo, con los demás y con el entorno también”.</p> <p>Practica las posturas regularmente, medita, aplica técnicas de respiración consciente y pensamiento positivo. Busca cultivar los valores</p>

	posturas, la meditación y el control de la respiración.	realiza reiki como terapia alternativa complementaria.	del yoga en las interacciones con los demás y en sus clases. Lleva una alimentación vegana y cuida al medio ambiente.
Beneficios del yoga a nivel personal	Le ayudo a llevar una vida más saludable a nivel físico, mental y espiritual. Mejoro su flexibilidad, coordinación y equilibrio. Le ayudo a ser consciente de sus necesidades y emociones. Mejoro su concentración y le ayudo a manejar los niveles de estrés.	Le permitió lograr un control de sí misma. Dejar de lado las preocupaciones y aliviar el cuerpo y la mente.	A nivel físico mejoro la flexibilidad, fuerza y equilibrio. A nivel mental y espiritual redujo el estrés y le ayudo a encontrar paz interior y cultivar una mayor consciencia de sí misma y del entorno que la rodea.
Promoción de la filosofía yogui a los alumnos	“Compartiendo mis hábitos diarios y los conocimientos que fui adquiriendo en los diferentes cursos y talleres que fui realizando”.	“Enseñando desde el corazón, construyendo en ellos cualidades como la honestidad, bondad, dignidad como así también el vivir con sencillez”.	“Lo promuevo a través de la enseñanza de las posturas, la meditación y la conciencia plena. También les comparto conocimientos sobre los principios filosóficos del yoga y cómo aplicarlos en su vida cotidiana. Fomento un ambiente de apoyo y respeto mutuo, donde cada estudiante pueda encontrar su propio camino hacia el bienestar integral”.

<p>Papel del yoga en la actualidad</p>	<p>“El estilo de vida yogui en este mundo moderno en donde las prioridades son el ser productivo y funcional para la sociedad no condice con un estilo de vida Yogui. Se trata de adaptar a través de pequeños y hábitos y con disciplina incorporar las técnicas y hábitos que propone el yoga para alcanzar el bienestar y el desarrollo personal”</p>	<p>“Considero que es una práctica que beneficia a todos los practicantes para transitar el mundo acelerado de hoy en día ya que es una disciplina que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. A su vez es una disciplina que se va adaptando a los cambios de la sociedad, se busca lograr el equilibrio entre los mandamientos del yoga y la sociedad contemporánea en la que vivimos”.</p>	<p>“Creo que, a través de la práctica del yoga, podemos crear un impacto positivo en nuestra sociedad, fomentando la salud, la conciencia y la conexión humana”.</p>
<p>Ergonomía e indumentaria</p>	<p>La indumentaria debe permitir la flexibilidad y el movimiento para realizar las posturas, es decir, ser cómoda.</p> <p>“En general se le propone al estudiante ropa ceñida al cuerpo, flexible y que le permita estar cómoda. Personalmente prefiero remeras ceñidas al cuerpo o top, pantalones de telas livianas y anchos para mi práctica”.</p> <p>En cuanto al calzado expresa lo siguiente “la práctica se efectúa siempre descalza y en lo posible sin medias para lograr mayor</p>	<p>Recomienda indumentaria que sea cómoda transpirable y de tejidos elásticos que permitan la libertad de movimiento para realizar la práctica sin inconvenientes.</p> <p>“optar por prendas ajustadas, pero no restrictivas. Hoy en día hay una variedad de prendas que se pueden usar para practicar yoga, personalmente me gustan los enteros de lycra”.</p> <p>En cuanto al calzado manifiesta: “Es mejor practicar descalzo, sin embargo, existen unas medias para la práctica de yoga donde quedan libres los</p>	<p>La indumentaria tiene un impacto significativo en el desarrollo de la práctica, porque permite una mayor movilidad, evita restricciones y permite al practicante concentrarse plenamente en las posturas sin distracciones. Debe ser liviana, práctica y que permita que el cuerpo respire.</p> <p>“Debe ser cómoda y tener detalles funcionales como bolsillos, elásticos, etc.”.</p>

	<p>conexión del cuerpo con el entorno”.</p>	<p>dedos y muchas de mis alumnas optan por esta opción en invierno”.</p>	<p>En cuanto al calzado expresa: “Generalmente es mejor practicar descalzo para tener un mayor contacto con la superficie, mejorar el equilibrio y ayuda a que la energía fluya. Pero también se pueden usar medias antideslizantes o zapatillas especiales diseñadas para yoga o pilates también”.</p>
<p>Filosofía yogui e indumentaria</p>	<p>“En mis clases el color no tiene importancia alguna, aunque yo prefiero los colores claros ya me hacen sentir más en armonía”.</p>	<p>“(…) las corrientes tradicionales sugieren llevar ropa de fibras naturales (...). En mi opinión es importante no generar consumos en exceso cuidando al medio ambiente”.</p>	<p>“Dentro del estilo kundalini existen una serie de consideraciones para realizar la práctica y una de ellas es que la ropa debe ser en lo posible de tejidos naturales y preferentemente de color blanco, algunos practicantes llevan un turbante blanco también para que no se disperse la energía”.</p> <p>“Muchos yoguis prefieren ropa fabricada de manera ética y sostenible, en línea con los valores de respeto hacia el medio ambiente</p>

			y los derechos humanos”.
--	--	--	--------------------------

Fuente: Elaboración propia

En conclusión, las entrevistas a las profesoras de yoga nos han proporcionado una visión profunda y enriquecedora sobre este estilo de vida y su relación con la indumentaria. Destacaron la importancia de incorporar hábitos y disciplina para lograr un bienestar integral, tanto físico como mental. Además, se resaltaron los beneficios del yoga para controlar el estrés, mejorar la flexibilidad y encontrar la paz interior. También compartieron su compromiso de promover la filosofía yogui entre sus alumnos, cultivando valores como la bondad, la honestidad y la conexión con uno mismo y con el entorno. En cuanto a la indumentaria, recomendaron ropa cómoda y transpirable que permita la libertad de movimiento, preferiblemente de fibras naturales y respetuosa con el medio ambiente. La elección de colores claros y la preferencia por prendas éticas y sostenibles también reflejan la filosofía yogui en el vestir.

4.2 Encuesta

Para llevar a cabo la encuesta se desarrolló un cuestionario de 19 preguntas a través de la plataforma “Google Forms”. Dicho cuestionario fue difundido a través de diversas redes sociales y logró recopilar respuestas de 134 individuos de la Provincia de Córdoba que practican yoga.

Es importante destacar que dentro del número de personas encuestadas el 88,8% fueron mujeres mientras que el 11,2% restante fueron hombres. Este hecho lo pudimos constatar en la entrevista realizada a las instructoras de yoga, las cuales expresaron que la mayoría de sus alumnos que asisten a las clases son mujeres.

El grupo etario que mayor participación tuvo fueron personas entre 21 y 30 años, seguido de los de 41 y 50 años.

Esta última variable junto a la de género, nos da la pauta para determinar nuestro usuario potencial para el desarrollo de la futura propuesta de diseño.

Podemos observar que la mayoría de los encuestados opta por practicar hatha yoga en comparación con los otros estilos de yoga practicados por los demás encuestados. Respecto a los años que llevan realizando la práctica, los resultados fueron variados y mostraron porcentajes similares en cada categoría. Tanto aquellos que practican desde hace menos de un año, un año, dos años y más de cinco años obtuvieron porcentajes similares. También se observa que la mayoría de los participantes practica yoga dos veces por semana y el lugar de elección para llevar a cabo esta disciplina es en un estudio de yoga en comparación con la minoría que lo realiza en su casa o al aire libre.

Luego de recabar estos datos generales, pasaremos a analizar aquellas preguntas que se realizaron con el objetivo de evidenciar el estilo de vida que llevan los usuarios en su día a día. Una primera pregunta que consideramos importante hacer es cuál es la percepción de los usuarios sobre llevar un estilo de vida yogui

Gráfico 1: Percepción del estilo de vida yogui



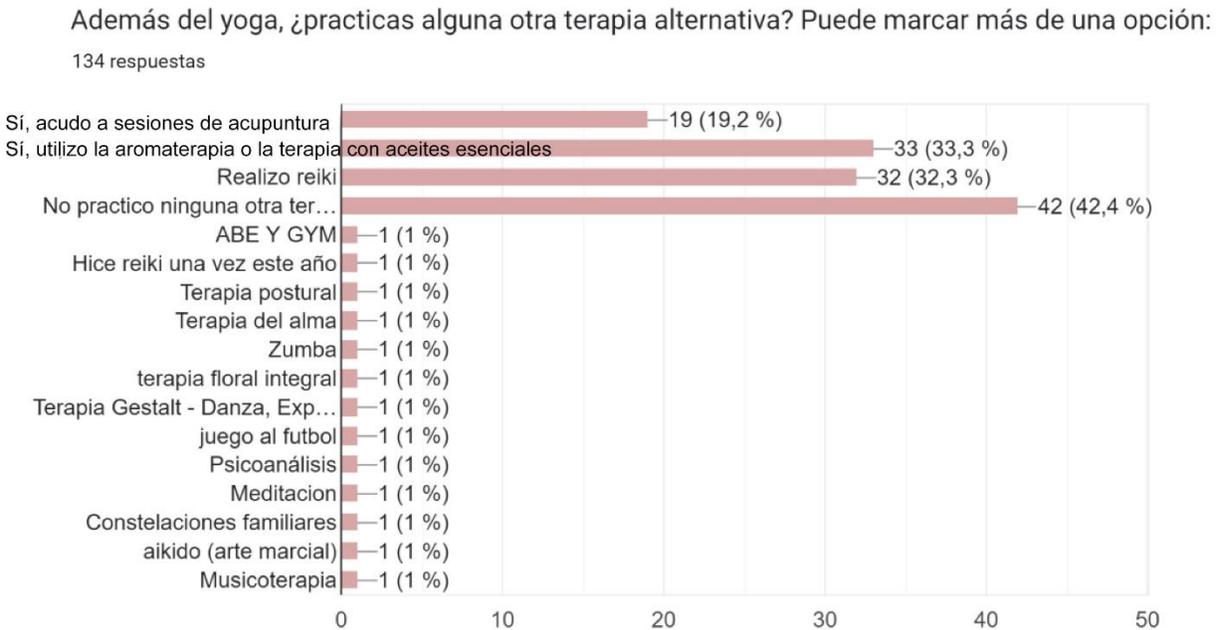
Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado

Otra pregunta relevante para conocer sobre el estilo de vida de los usuarios es el tipo de alimentación que llevan, el 53,5% respondió que no siguen una dieta específica, el 32,3% sigue una dieta vegetariana y una minoría respondió que sigue una dieta sin gluten (9,1%) y una dieta vegana (5,1%).

Cómo último factor a investigar sobre la filosofía de vida, preguntamos si practican alguna otra terapia alternativa además de yoga debido a que nos brinda información de otras

actividades que son complementarias a la práctica de la disciplina. A continuación, se evidencian los resultados en el siguiente gráfico:

Gráfico 2: Terapias alternativas que realizan los usuarios



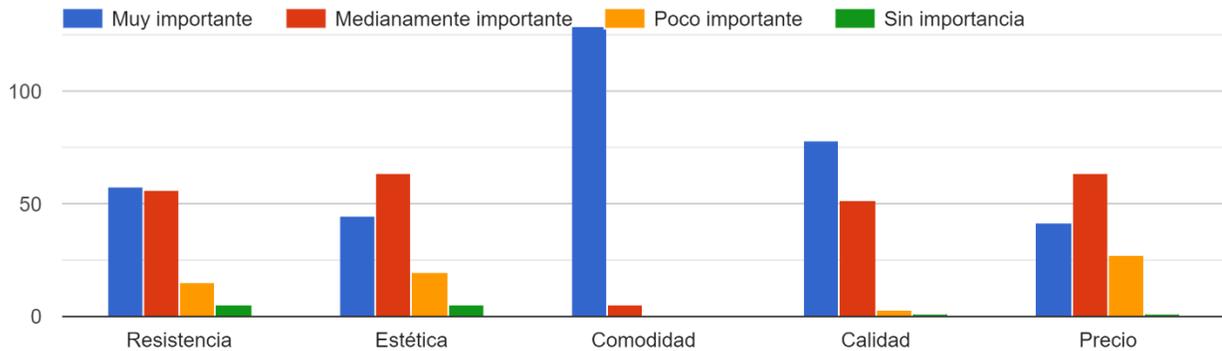
Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado

En cuanto a la indumentaria, consideramos importante realizar preguntas que evidencien tanto los factores que consideran funcionales como los estéticos para recabar información de los requisitos, preferencias y gustos de nuestros potenciales usuarios. Para un gran número de encuestados la indumentaria es un factor importante (46,3%) para la práctica del yoga, seguido de un 37,3% de personas que consideran que es muy importante.

Con el fin de obtener una primera lectura de los factores relevantes para este Trabajo Final de Grado, solicitamos a los encuestados que evaluaran el grado de importancia de cinco factores específicos: resistencia, estética, comodidad, calidad y precio. Podemos observar en el siguiente gráfico que la variable comodidad fue la más importante para la mayoría de los usuarios. Indudablemente, es un componente fundamental que se deberá considerar al momento de elaborar la propuesta de diseño.

Gráfico 3: Requisitos de los usuarios a la hora de comprar indumentaria para yoga

¿Qué grado de importancia le da a estas características al momento de comprar una prenda para realizar yoga? Puede marcar más de una opción:



Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado

Seguido de esto, le preguntamos a los usuarios dónde compran ropa destinada a la práctica de yoga, con el fin de obtener información sobre la mejor estrategia de comercialización de los productos. El 55,6% de los encuestados mencionó que adquiere su ropa en tiendas de deporte, mientras que el 33,3% realiza compras en tiendas online. Por otro lado, el 11,1% restante prefiere adquirir su indumentaria en tiendas especializadas en artículos para yoga.

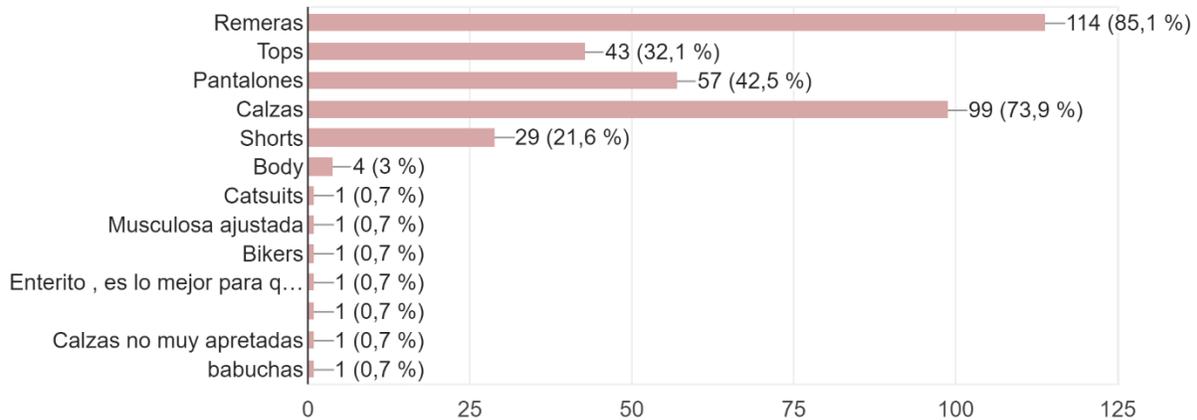
Respecto a las siluetas o tipos de prendas que prefieren para realizar la actividad, el 48,5% elige prendas holgadas con sistemas de ajuste, por ejemplo, en puños y cintura; el 27,6% prefiere prendas ceñidas al cuerpo; y el 23,9% elige prendas holgadas.

Posteriormente, indagamos acerca de las tipologías de prendas elegidas para la práctica. Como evidencia el siguiente gráfico, una gran mayoría opta principalmente por remeras y calzas, seguidas en menor medida por pantalones, tops, shorts, entre otras.

Gráfico 4: Tipologías que prefieren los usuarios para realizar yoga

¿Qué tipo de prendas te resultan más útiles? Puede marcar más de una opción:

134 respuestas



Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado

En relación a los materiales textiles preferidos para las prendas deportivas, la mayoría opta por el algodón, seguido de la lycra, y en menor medida seleccionaron el dry fit, el lino y el bambú. En lo que respecta a los colores, un 40% de los encuestados expresa su preferencia por prendas de colores claros, otro 40% indica que le gustan los colores oscuros, mientras que el 20% restante manifiesta su preferencia por prendas de colores vibrantes.

Otra pregunta que consideramos relevante hacer es qué elementos llevan los participantes para sus clases de yoga, con el fin de analizar si es importante tener en cuenta el diseño de accesorios para la futura propuesta de diseño. Las respuestas fueron fructíferas ya que surgieron elementos que no se habían tenido en consideración.

La gran mayoría de los encuestados señaló que lleva consigo una botella de agua, un mat o tapete de yoga y una toalla a sus clases. Sin embargo, un grupo minoritario mencionó llevar accesorios adicionales como una almohadilla ocular, un bolster de yoga, una manta, un sasfú de meditación y otros elementos como bloques, pelotas y cintas.

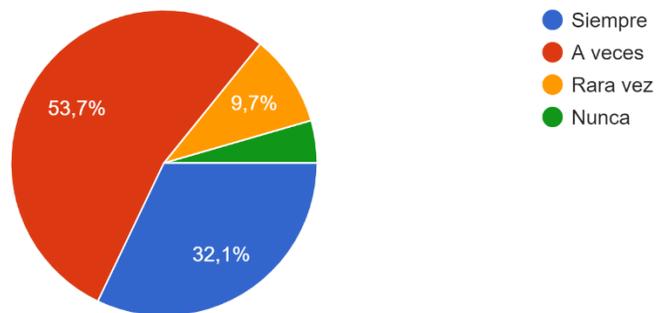
Finalmente, con el propósito de indagar las opiniones de nuestros usuarios acerca del problema que buscamos resolver con nuestra futura propuesta, les consultamos sobre la frecuencia con la que utilizan ropa deportiva combinada con otras prendas en su vida

diaria, así como su disposición a comprar ropa diseñada específicamente para la práctica del yoga que también sea funcional para el uso diario. Los resultados fueron muy alentadores, obteniendo respuestas positivas en su mayoría.

Gráfico 5: Frecuencia de uso de ropa deportiva combinada con prendas para la vida diaria

¿Con qué frecuencia usas ropa deportiva combinada con otras prendas para la vida diaria?

134 respuestas

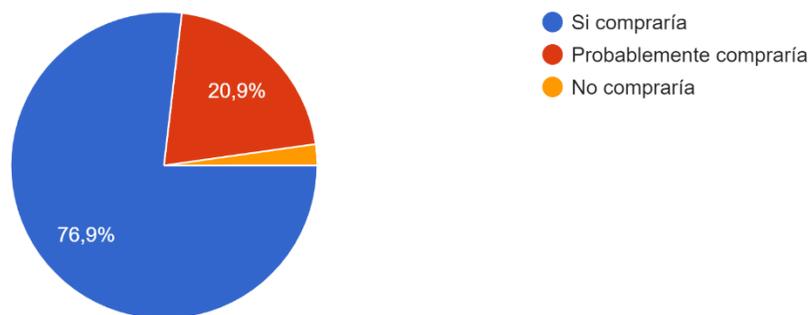


Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado

Gráfico 6: Disposición de compra de los usuarios

¿Compraría ropa destinada para practicar yoga y que a su vez sea útil para la vida diaria?

134 respuestas



Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado

4.3 Conclusiones



Figura 4. Conclusión de la investigación. Fuente: Elaboración propia

5. Análisis de antecedentes

5.1 Antecedentes académicos y de investigación

Un Trabajo de Investigación relevante para este proyecto es el realizado por Pacheco Rosales (2019) titulado “Influencia del estilo de vida de los yoguis y yoguinis limeños en su indumentaria diaria”. En dicha investigación, la autora analizó de manera detallada la relación entre el estilo de vida de los yoguis y yoguinis limeños y su indumentaria diaria, explorando los factores que influyen en las elecciones de vestimenta y las implicancias culturales de dichas decisiones.

El objetivo principal era entender de qué manera el estilo de vida de los yoguis limeños en el rango de edad de 35 a 45 años influencia en su elección de indumentaria para la vida diaria. Para alcanzar dicho propósito estableció tres objetivos específicos que consistían en proporcionar una descripción detallada del estilo de vida de los yoguis, analizar la vestimenta que utilizan en su día a día y reconocer las características principales del estilo de vida yogui que influyen en su elección de indumentaria diaria.

Para llevar a cabo el estudio empleo dos técnicas, entrevistas y observación, como instrumentos de investigación. Los resultados que obtuvo respaldaron la existencia de una conexión entre el estilo de vida de los yoguis y yoguinis y su elección de vestimenta. Pudo observar que los practicantes de yoga, tanto los yoguis como las yoguinis, optan por prendas que les ofrecen comodidad, siendo principalmente de tonalidades claras. Estas prendas suelen tener siluetas holgadas, como pantalones, camisas, blusas o leggings, lo cual les brinda libertad de movimiento y dinamismo en su práctica.

Llegó a la conclusión de que adentrarse de forma significativa en la práctica del yoga, como ocurre con los yoguis y yoguinis, conlleva a una transformación de los hábitos en su estilo de vida debido a la historia y filosofía que sustentan el yoga. No solo observa un impacto en la elección de indumentaria, sino también en aspectos como la alimentación, el consumo de productos, las actividades de ocio, los métodos de transporte, entre otros.

En cuanto a la indumentaria, pudo inferir que la adhesión a la filosofía yogui que consiste en la "no violencia" y la práctica de la disciplina como tal influyen en que los yoguis adopten una forma de vestir específica y un comportamiento de compra distinto al de

otras personas. Evitan el uso de prendas fabricadas con materiales de origen animal, prefiriendo aquellas de algodón o algodón orgánico, así como de lino y otras fibras naturales. La comodidad es la cualidad más importante en las prendas que eligen, y evitan el consumismo excesivo, optando por utilizar prendas durante un período prolongado o adquiriendo únicamente lo necesario.

5.2 Antecedentes proyectuales y referentes de diseño

A continuación, presentaremos una tabla de análisis que engloba dos marcas nacionales y dos marcas extranjeras que suponen otro antecedente significativo para nuestro proyecto. Evaluaremos una serie de variables relevantes para nuestro análisis.

Tabla 4: Cuadro de análisis de antecedentes

Marca	Lulea	María Mat	Born Living Yoga	Alo Yoga
Origen	Argentina	Argentina	España	Estados Unidos
Misión	“Somos amantes de la vida, buscadores de un cambio de consciencia para un mundo mejor y más sustentable”.	“Acompañar a las personas en lo cotidiano de su vida (...), nutrir el cuerpo, mente y alma de las personas (...), producir prendas sostenibles y sustentables (...), transmitir los valores de consciencia, respeto, pasión, (..)”.	“Garantizar el equilibrio entre crecimiento y el cuidado del medio ambiente”.	“Difundir el movimiento consciente, inspirar bienestar y crear comunidad”. Su lema es “llevando el yoga al mundo”
Valores	Apoyar el trabajo legal, libre, cooperativo y en condiciones dignas. Cuidar el medio ambiente (Proyectos de economía circular, packaging sustentable y reciclable, etc).	Responsables con el medio ambiente y con la comunidad (residuos transformados en recursos, economía circular, packaging biodegradable y compostable, etc.).	Minimalismo: Nos complicamos para hacerlo simple. Funcionalidad: Si no tiene un propósito, no se pone. Mono tejido: Sin mezclas de tejidos que dificulten la	“Más experiencias, pies en la mat: inspirar explícitamente a los yoguis (y a los futuros yoguis) a tener más yoga en su vida”.

	Fomentar la solidaridad dentro y fuera de Lulea (Donaciones a ONGs).		deconstrucción de la prenda a la hora de reciclarla. Durabilidad: Máxima resistencia con máxima elasticidad.	“Conscientemente moderno: Crear prendas que se trasladan a la calle, a una vida vivida conscientemente, lleva el movimiento consciente un paso más allá: una vida hermosa celebrada con un diseño vanguardista”. “Alo es una marca de propósito: 100% libre de explotación (...) y es eco consciente (...)”.
Usuario	Definen un usuario general: “Yoguis”.	Mujeres, hombres y niños que practican yoga.	Mujeres y hombres que siguen un estilo de vida sustentable y fitness, realizan yoga, pilates, tenis, etc.	Mujeres y hombres que realizan yoga.
Producto	Indumentaria y accesorios para la práctica de yoga y para la vida urbana. Tienen líneas de mujer, hombre, kids y no gender. Cuentan con más de 20 colecciones.	“Pensamos, diseñamos y creamos prendas únicas inspiradas en el yoga y adaptadas a la vida urbana”. Tienen líneas de mujer, hombre, Mat kids y unisex. Cuentan con accesorios para la práctica de yoga.	Indumentaria y accesorios para lifestyle y prácticas deportivas como yoga, pilates, tenis/pádel, running y fitness. Tienen líneas especializadas para cada deporte, hasta cuentan con una línea de maternidad.	“Es la marca perfecta para la calle, cómoda, contemporánea y decididamente no solo para la mat” Indumentaria y accesorios para la práctica del yoga como para la vida urbana. Cuentan con una línea de belleza para el cuidado del rostro, cuerpo y cabello.

Tipologías	Remeras, pantalones, calzas, tops, yogasuits, camperas y buzos, lencería y trajes de baño, etc.	Pantalones, bermudas, remeras, musculosas, buzos, kimonos, etc.	Remeras, pantalones, calzas, shorts, tops, monos, bodies, vestidos, buzos, camperas, etc.	Remeras, pantalones, calzas, shorts, tops, vestidos, bodies, buzos, camperas, ropa interior, etc.
Características técnicas de los productos	Avíos: elásticos, cierres, cordones. Textiles: polisap, algodón, supplex, lycra, siré, etc.	Avíos: elásticos, abrojos. Textiles: frisa rústica, lienzo 100 % algodón, jersey de algodón, lana, etc.	Avíos: El 90% de las prendas sin accesorios. Textiles: poseen una línea de textiles propios realizados con la mejor tecnología para garantizar la comodidad y sostenibilidad: shape-tech, shapplex-b, sku-cloud, air-tech, skin-move, hydre-t, warm-t, woff-pro, etc.	Avíos: elásticos, cordones, cierres, botones. Textiles: poseen una línea de textiles propios realizados con la mejor tecnología para lograr el confort: airlift, airbrush, alosoft, seamless y alolux.
Características estéticas de los productos	Paleta de color: colores claros, oscuros, vibrantes. Acabados textiles: estampas por serigrafía con tintas al agua, sublimación, bordados. Silueta de las prendas: holgadas, holgadas con sistemas de ajuste, ceñidas al cuerpo.	Estética atemporal y minimalista. Paleta de color: colores claros y neutros. Acabados textiles: Estampas pintadas a mano. Silueta de las prendas: holgadas.	Paleta de color: colores claros y neutros. Acabados textiles: Estampas puntuales termoadhesivas, bordados. Silueta de las prendas: ceñidas al cuerpo.	Sigue las tendencias. Paleta de color: colores claros y neutros. Colores vibrantes. Acabados textiles: No utilizan. Incorporan recursos como frunces, cut out, lazos, etc. Silueta de las prendas: ceñidas al cuerpo.

<p>Características simbólicas de los productos</p>	<p>“Procuramos crear productos simples y con estilo porque creemos que los opuestos son aparentes: el exterior y el interior son parte de lo mismo”. Mediante sus estampas y bordados buscan transmitir la filosofía yogui.</p>	<p>Se inspiran en la cultura japonesa y la representan en los nombres y las estampas de las prendas.</p>	<p>Pretenden difundir un estilo de vida natural y deportivo, siempre disfrutando del "ahora".</p>	<p>Con sus prendas buscan difundir el bien al llevar el yoga al mundo: a cualquiera que esté experimentando el poder transformador del yoga.</p>
<p>Comunicación de marca</p>	<p>Buscan crear comunidad: apoyan y fomentan el yoga y otras actividades “mindful” buscando conectar la comunidad de practicantes en Latinoamérica para generar cambios positivos en la región.</p> <p>Redes sociales: Instagram. Interaccionan constantemente con sus usuarios, mediante las historias y posteos de Instagram.</p> <p>Tienen un grupo de embajadores que comparten la visión de marca.</p> <p>Cuentan con un blog donde suben tips yoguis y experiencias a sus usuarios.</p> <p>Poseen un espacio de puertas abiertas llamado “Lulea lighthouse”, donde convive una cafetería vegana, un estudio de yoga y la tienda Lulea.</p>	<p>Tienen numerosos canales de comunicación por los cuales interactúan con sus usuarios y los invitan a sumarse a la comunidad Mat.</p> <p>Están presentes en Instagram y Facebook donde constantemente suben historias y posteos interactuando con sus seguidores.</p> <p>Tienen WhatsApp y Telegram donde realizan asesoramiento personalizado a sus clientes.</p> <p>Realizan email marketing.</p> <p>Cuentan con un canal de YouTube y con playlists en Spotify para la práctica de yoga.</p>	<p>Interactúan con su comunidad mediante Instagram, donde comparten sus productos y frases inspiradoras.</p> <p>Tienen programas para entrenar de manera virtual yoga, cardio, meditación, danza, etc.</p> <p>Realizan eventos de yoga y fitness para su comunidad.</p> <p>Cuentan con playlists para entrenar en Spotify.</p> <p>Poseen un blog donde comparten noticias, eventos y consejos.</p> <p>Tienen embajadores de marca especializados en yoga y fitness para seguir inspirando un estilo de vida activo y saludable a través de alianzas con ellos. “Diferentes disciplinas con una misma pasión que</p>	<p>La base de su comunicación se basa en: “Compartimos una profunda creencia en difundir el movimiento consciente y el poder transformador y curativo del yoga”.</p> <p>Interactúan con su comunidad mediante Instagram, compartiendo tips sobre yoga y lifestyle, también realizan colaboraciones con famosas como Taylor Swift, etc.</p> <p>Tienen embajadores de marca que son los yoguis más influyentes del mundo.</p> <p>Cuentan con un blog donde comparten tips, noticias, inspiraciones sobre como combinar las</p>

			nos hace ser quienes somos”.	prendas Alo, etc. Constantemente realizan eventos de yoga para conectar con su comunidad. Tienen un canal de Youtube donde suben clases de yoga para niños. También suben podcast de mindfulness a Spotify. Poseen espacios que denominan “Santuarios” donde puedes desde comprar ropa hasta recibir clases o sentarte en su Wellness Bar y comer comida orgánica.
Puntos de venta	Tiendas físicas Lulea en todo el país y en Chile. Tienda online.	Cuentan con dos tiendas físicas en Buenos Aires. Tienda online.	Solo cuentan con tienda online. Realizan envíos a varios países.	Cuentan con más de diez tiendas físicas en todo Estados Unidos. Tienda online. Realizan envíos al exterior incluyendo Argentina.

Fuente: Elaboración propia

A partir del anterior análisis, podemos evidenciar que existen una gran cantidad de puntos de valor a tener en cuenta para abarcar y satisfacer las necesidades de nuestro usuario elegido. Cada marca contribuye, desde su propia razón de ser, con diversos aspectos tecnológicos, de producción, cultura, comunicación, entre otros, que son relevantes para considerar en nuestra propuesta de diseño futura.

Evaluando cada una de estas variables, hemos notado que en Argentina no existe una marca que supla las necesidades de los yoguis contemporáneos en su totalidad. Es por ello que nuestro aporte de valor será realizar propuestas de diseño que abarquen tanto los aspectos simbólicos y los valores yóguicos de aquellos que siguen una corriente más ortodoxa, como así también satisfacer las necesidades de los yoguis modernos que buscan diseño, comodidad y confort tanto para su vida diaria como para la práctica del yoga a través de los avances tecnológicos de la actualidad. Además, se adoptará un enfoque de producción y comercialización basado en la economía circular. Esto implica un proceso de fabricación a pedido, evitando el exceso de producción y reduciendo así el desperdicio de materiales. Finalmente, se fomentará activamente la reutilización y el reciclaje de prendas, cerrando el ciclo de vida de los productos y minimizando el impacto ambiental. Este enfoque sostenible refleja el compromiso de la marca con la preservación del medio ambiente y la creación de un futuro más sustentable.

6. Concepto de diseño

La indumentaria desempeña un papel fundamental en la práctica del yoga, ya que no solo debe ser cómoda y funcional, sino también reflejar la esencia y valores del yoga. Tomando como punto de partida la investigación previa realizada y la información teórica recopilada, se ha podido constatar que el problema planteado refleja la realidad de los yoguis de la Provincia de Córdoba.

Por consiguiente, es crucial formular las ideas rectoras de diseño a través de objetivos generales y específicos. Estos objetivos nos permitirán desarrollar propuestas de diseño que se ajusten a las necesidades, creencias y preferencias de nuestro usuario, con el fin de reflejar la esencia del yoga. Mediante la definición clara de nuestros objetivos, nos proponemos diseñar una colección de indumentaria que satisfaga las demandas de los practicantes, a la vez que fomente una experiencia enriquecedora y auténtica en el camino del yoga.

6.1 Objetivo general de diseño

Desarrollar indumentaria y accesorios funcionales, confortables y estéticos para personas que llevan un estilo de vida yogui, que contemplen tanto sus necesidades y requerimientos específicos, como así también las implicancias simbólicas del yoga en el vestir para la práctica deportiva y para el desarrollo de su vida cotidiana.

6.2 Objetivos específicos de diseño

- Diseñar prendas y accesorios que sean versátiles, que puedan ser utilizadas tanto para la práctica deportiva como en otros contextos de la vida cotidiana.
- Priorizar la funcionalidad, el confort y la calidad en cada diseño.
- Utilizar textiles flexibles y transpirables para permitir la libertad de movimiento y mantener la comodidad durante la práctica.
- Responder a los requisitos estéticos y simbólicos de los usuarios.
- Comunicar y promover la filosofía yogui a través de la indumentaria.

6.3 Programa de diseño

Tabla 5: Programa de diseño

Condicionante	Requerimiento	Premisas
<p>Diseñar ropa teniendo en cuenta los movimientos, músculos y posturas que se realizan y trabajan durante la práctica deportiva.</p>	<p>Priorizar la comodidad del usuario.</p>	<p>Incluir siluetas anatómicas en diseños realizados con tejidos de punto y siluetas holgadas en prendas de tejidos planos.</p>
		<p>Emplear avíos que permitan regular el ajuste o las posiciones de uso de las prendas y accesorios como elásticos, abrojos, broches y cordones, principalmente en prendas de siluetas holgadas.</p>
	<p>Utilizar materiales y técnicas de confección que permitan la libertad de movimiento, la flexibilidad y que sean agradables al tacto para favorecer la percepción sensorial y corporal.</p>	<p>Utilizar textiles de punto como lycra, jersey, algodón, suplex, tricot, etc, equilibrando con textiles planos como lino, tursor, gasa de algodón, entre otros.</p>
		<p>Realizar costuras planas y suaves para evitar rozaduras o irritaciones, especialmente en áreas de contacto frecuente como las axilas, las rodillas o la cintura.</p>
	<p>Elegir técnicas de confección que vuelvan a la prenda resistente y duradera.</p>	<p>Incorporar refuerzos textiles o avíos en áreas específicas como la espalda, el cuello, los tobillos y el abdomen.</p>

		Realizar costuras reforzadas en las uniones de tejido, junto con remates en la unión de avíos.
Diseñar indumentaria que se adapte a las actividades cotidianas del yogui.	Desarrollar indumentaria siguiendo la tendencia “athleisure” para garantizar su practicidad en diversas situaciones de uso.	Realizar varias tipologías de prendas superiores como tops, remeras, camperas, buzos y chalecos. Prendas inferiores como shorts, calzas, polleras y pantalones. Además de mono prendas como vestidos, enteros y bodies.
Desarrollar prendas y accesorios que reflejen la filosofía del yoga en la actualidad.	Diseñar prendas y accesorios que reflejen los valores de los yoguis contemporáneos.	Crear una línea que siga los principios ortodoxos del kundalini yoga, utilizando exclusivamente textiles de fibras naturales y limitándose al color blanco y derivados.
		Desarrollar una línea que se alinee con las tendencias actuales en cuanto a textiles y estampados para la indumentaria de yoga.
Desarrollar prendas y accesorios estéticamente agradables que reflejen y representen a los yoguis actuales.	Diseñar prendas y accesorios monocromáticos.	Emplear una paleta de colores neutros que incluyan diferentes tonalidades del blanco y variaciones del negro.
	Incorporar diferentes textiles, texturas y estampados para lograr un efecto visual y táctil contrastante.	Combinar prendas realizadas con tejidos lisos con otras con texturas.
		Desarrollar estampas y bordados minimalistas.

Promover la filosofía yogui	Comunicar los beneficios y los valores del yoga.	Crear comunicación de marca a través de posteos en Instagram para llegar a nuestra comunidad, con el objetivo de mostrar los productos, fomentar la motivación y participación, generar inspiración, promover el bienestar y la conexión con uno mismo y con la naturaleza que lo rodea, etc.
		Generar un blog donde haya información de los beneficios del yoga, tips para la práctica, noticias, etc.
	Compartir conocimientos y experiencias.	Brindar clases virtuales de yoga a través de YouTube.
		Compartir playlists en Spotify con música adecuada para meditar, practicar yoga o disfrutar en la vida diaria.
		Incluir un código QR en el packaging que contenga información simbólica de la prenda, como, por ejemplo, el nombre de la línea y de la prenda, para qué tipo de yoga se recomienda, etc.

Fuente: Elaboración propia

6.4 Cronograma – Diagrama de Gantt

Tabla 6: Diagrama de Gantt

ACTIVIDADES	ENTREGABLE	TP 1						TP 2			TP 3			TP 4		
	SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Elección de TFG, eje y tema	■														
	Planteamiento del problema y objetivos		■													
	Justificación			■												
	Revisión bibliográfica				■	■										
	Marco teórico					■	■									
	Metodología de investigación							■								
	Realización de entrevistas							■	■							
	Realización de encuestas								■							
	Análisis de resultados									■						
	Concepto y programa de diseño										■					
	Alternativas de diseño											■	■			
	Definición, técnica y fichas												■	■		
	Análisis de costos													■		
	Prototipado													■	■	■
	Resumen y abstract														■	
	Propuesta de marca														■	
	Packaging y etiquetería														■	
	Fotografía															■
	Corrección final															■

Fuente: Elaboración propia

7. Alternativas de diseño

7.1 Moodboard concepto de diseño

El tema de inspiración elegido es el “yin y yang”, el cual puede traducirse como “oscuro-brillante”. Dicho concepto representa dos fuerzas opuestas y complementarias, pero interconectadas en el universo que se utilizan para describir la dualidad de todas las cosas y los fenómenos en el mundo. La elección de este concepto se basa en la intención de transmitir, a través de la propuesta de diseño, el profundo mensaje del yin y yang acerca de la búsqueda de equilibrio y armonía en la práctica del yoga.

El símbolo posee una estética visualmente atractiva y reconocible, lo cual aporta múltiples recursos para la colección tales como colores contrastantes, siluetas equilibradas, líneas suaves y fluidas, detalles simbólicos y combinación de texturas que representan tanto el equilibrio, la armonía y el contraste presentes en el concepto.



Figura 5. Moodboard concepto de diseño. Fuente: Elaboración propia

7.1.1 Paleta de color



Figura 6. Paleta de color. Fuente: Elaboración propia

7.2 Moodboard usuario

El público objetivo seleccionado para este proyecto son mujeres de entre 21 y 50 años que practican yoga y llevan un estilo de vida yogui, ya sea de manera ortodoxa o moderna, en la Provincia de Córdoba.

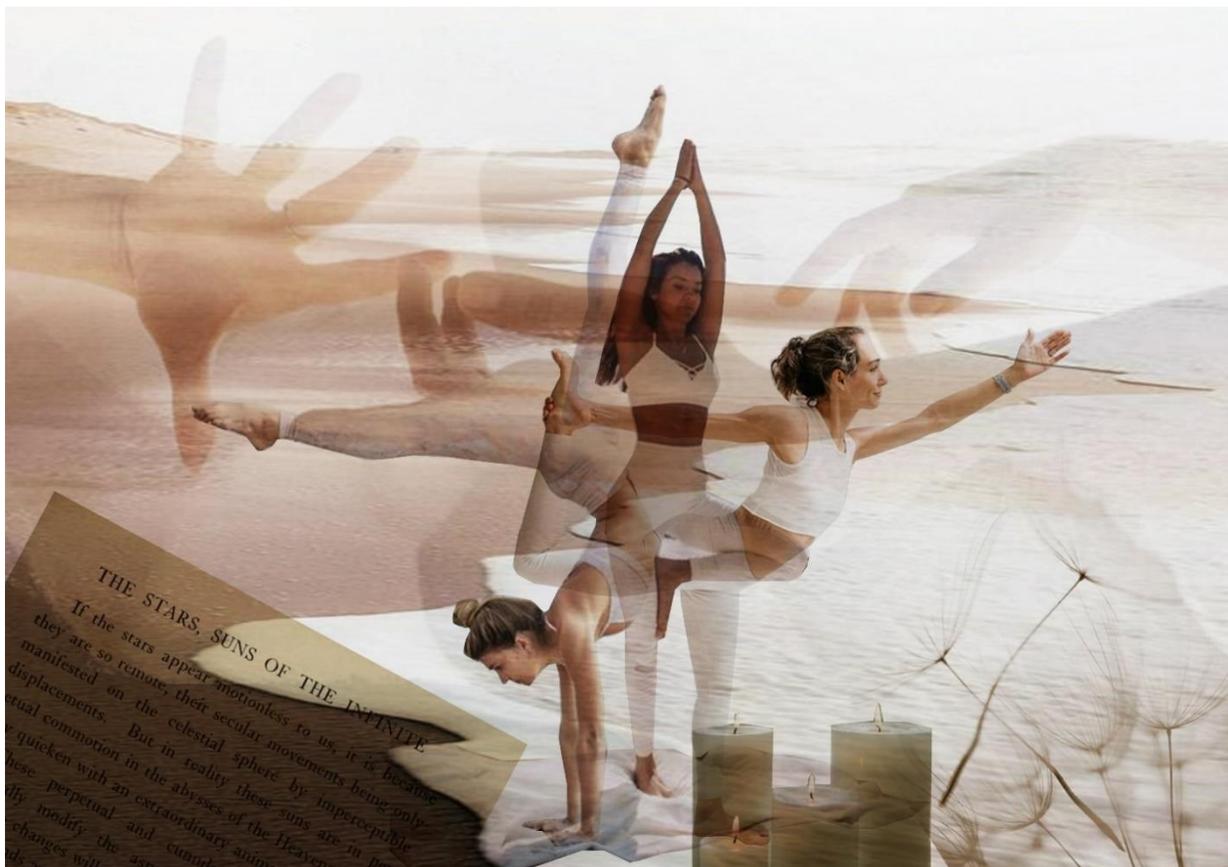


Figura 7. Moodboard usuario. Fuente: Elaboración propia

7.3 Mapa de empatía

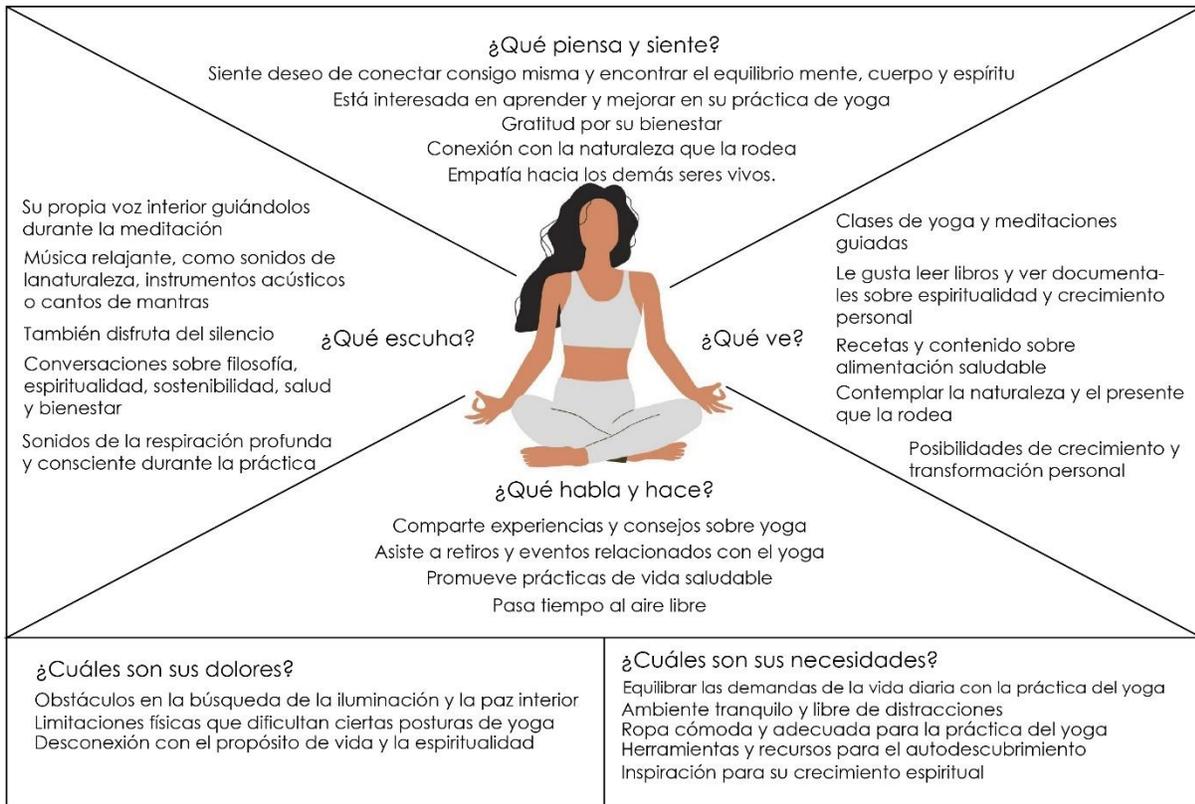


Figura 8. Mapa de empatía. Fuente: Elaboración propia

7.4 Colección

La colección de indumentaria se denomina “Samatva” que en sánscrito significa balance y se considera un estado deseable para alcanzar la paz interior y la autorrealización. Se divide en dos líneas: la primera serie llamada “Prana” que significa energía vital, va dirigida a mujeres que llevan un estilo de vida ortodoxo, y la segunda denominada “Karma” que significa acción, está pensada para aquellas yoguinitas que siguen las tendencias de moda actuales. Además, se diseñaron accesorios complementarios para la práctica.

Si bien la línea de indumentaria ortodoxa va dirigida a mujeres que practican kundalini yoga, no consideramos que nuestra propuesta sea restrictiva únicamente para este grupo. Creemos que nuestra colección también es apta y adecuada para mujeres que practican otros estilos de yoga.

LINEA PRANA



Figura 9. Colección "Samatva", línea "Prana". Fuente: Elaboración propia

LINEA KARMA



Figura 10. Colección "Samatva", línea "Karma". Fuente: Elaboración propia



Línea Prana
CONJUNTO 1

Blusa escote en "v". Una sola pieza cruzada que se regula y sujeta en la espalda. Mangas amplias con elástico para regular la amplitud y posición. Lazo decorativo. Textil: gasa marroquí.

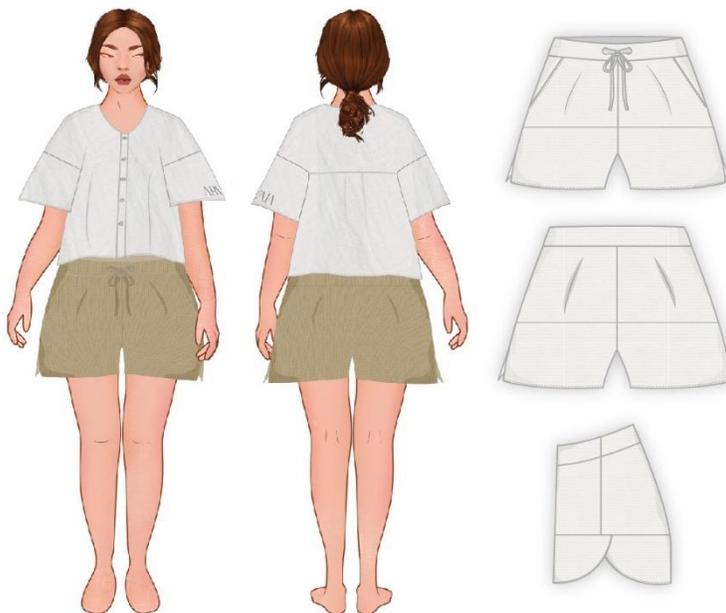
Pantalón campana con bolsillos delanteros. Cuenta con un lazo a la altura del ruedo para regular la amplitud. Con pretina elástica a la cintura. Textil: gasa marroquí.

Buzo cuello redondo, con bordado a tono. Mangas caídas, con tablas en la parte inferior. Largo modular a la cintura. Textil: friza invisible.



"Shanti" significa paz, es una palabra poderosa utilizada para invocar la tranquilidad, la conexión y la armonía en el individuo y en el mundo

Figura 11. Conjunto n°1, línea "Prana". Fuente: Elaboración propia



Línea Prana
CONJUNTO 2

Camisa amplia escote en "v", con manga corta caída. Canesú con tabla en la espalda. Avíos: botones a tono. Textil: tuser.

Short con cintura ajustable y regulable con elástico y lazo. Apertura lateral. Dos variantes de color: beige y blanco. Textil: waffle marroquí.



"Arjava" significa sinceridad y armonía en las palabras, actos y pensamientos de una persona hacia sí misma y hacia otros

Figura 12. Conjunto n°2, línea "Prana". Fuente: Elaboración propia



Línea Prana
CONJUNTO 3

Entero escote en "v", con espalda descubierta. Acceso mediante breteles. Parte inferior con frunces. Textil: lino.

Sweater tejido en telar. Mangas amplias y cruce en la espalda.



"Jyoti" significa luz o iluminación. Representa la consciencia iluminada y la chispa divina presente en cada ser

Figura 13. Conjunto n°3, línea "Prana". Fuente: Elaboración propia



Línea Prana
CONJUNTO 4

Vestido corto, cuello redondo, espalda descubierta con lazo. Mangas globo, caída, con puño ajustable. Bolsillos en laterales. Con lazo y presillas a la altura de la cintura. Bordado en el hombro con hilo a tono. Textil: waffle.

Chaleco tejido, punto santa clara. Material: lana de algodón.

Short con cintura ajustable con elástico. Bolsillos en laterales. Textil: lino.



"Yug" significa unión o esfuerzo. De este término deriva la palabra yoga

Figura 14. Conjunto n°4, línea "Prana". Fuente: Elaboración propia



Línea Prana
CONJUNTO 5

Blusa escote en "v". Mangas amplias con puño ajustable. Espalda con apertura. Avíos: elástico. Textil: lino stone washed.

Pantalón largo con cintura ajustable. Apertura en el delantero. Con bolsillos en los laterales y bordado con hilo a tono. Avíos: elástico. Textil: lino stone washed.

Sweater tejido, punto santa clara en el frente y espalda y punto canelón en cuello, puños y cintura. Material: lana de algodón.



"Sattva" significa pureza o bondad. Representa una cualidad de claridad, equilibrio, armonía y virtud

Figura 15. Conjunto n°5, línea "Prana". Fuente: Elaboración propia



Línea Karma
CONJUNTO 1

Top deportivo con recorte vertical que se cruza en el delantero. Breteles en forma de "x" y bordado a contrarotón en la espalda. Pretina elástica en la parte inferior. Reforzado con doble capa textil. Avíos: elástico. Textil: lycra.

Pantalón con recortes verticales y apertura en el delantero. Cintura con recorte en v en el delantero. Textil: microfibra.

Campera con mangas caídas y ajustables. Avío: cierre a tono. Textil: friza invisible.



"Shakti" significa poder y energía. Se refiere al poder divino femenino, la energía cósmica creativa

Figura 16. Conjunto n°1, línea "Karma". Fuente: Elaboración propia



Línea Karma
CONJUNTO 2

Remera musculosa, cuello redondo, largo modular a la cintura. Cut out, cintura irregular y recorte diagonal en el delantero. Pieza con estampa "equilibrio", proceso por estampación DTG. Breteles asimétricos en forma de "x" en la espalda. Variantes de color: negro y blanco, beige y crudo. Reforzada con forro. Textil: lycra y muselina.

Calza corta, con cintura ajustable e irregular en forma de "v". Recortes laterales con bolsillo. Avíos: elástico. Variantes de color: blanco y crudo. Textil: lycra.



"Shama" significa tranquilidad y descanso. Representa un estado interno de calma y ausencia de perturbaciones mentales

Figura 17. Conjunto n°2, línea "Karma". Fuente: Elaboración propia



Línea Karma
CONJUNTO 3

Top asimétrico. Cut out y recorte diagonal en el delantero. Pieza sublimada con estampa "energía". Breteles asimétricos, uno con lazo. Variantes de color: negro y blanco, beige y crudo. Reforzado con doble capa textil. Textil: lycra.

Calza tres cuartos con lazos en la parte inferior. Recorte en v en la cintura de la espalda y bordado con hilo a contratono en la parte delantera. Reforzada con doble capa textil. Textil: lycra.



"Rajani" significa noche. Se asocia con la oscuridad, la diosa de la noche y los aspectos simbólicos y poéticos relacionados con la noche en la tradición hindú

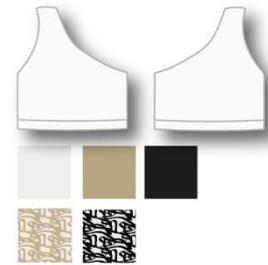
Figura 18. Conjunto n°3, línea "Karma". Fuente: Elaboración propia



Línea Karma
CONJUNTO 4

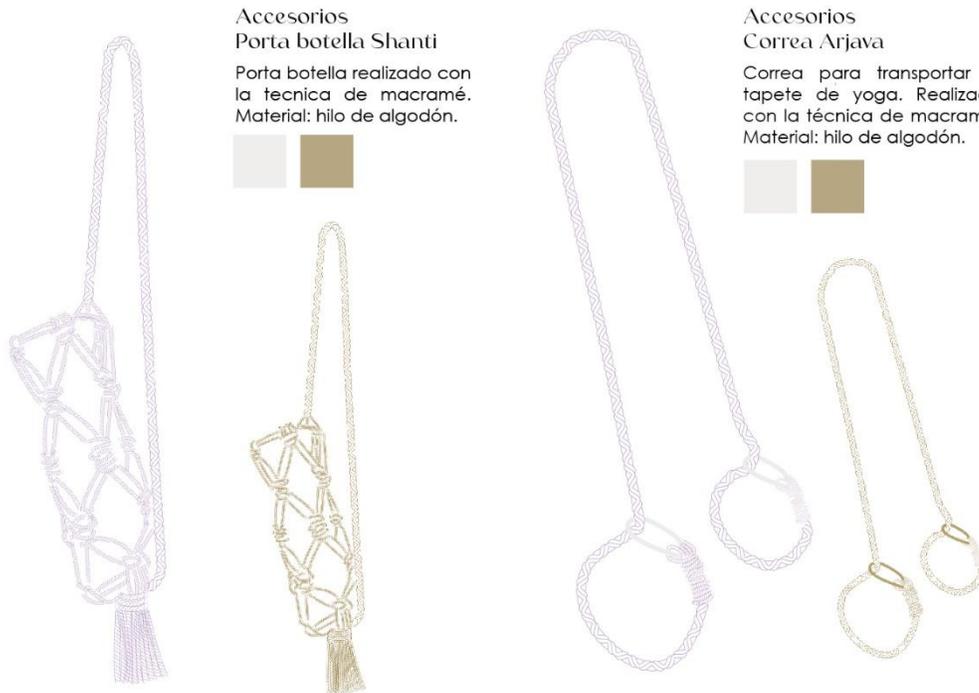
Entero asimétrico. Manga larga con guante estampa "energía" mediante el proceso de estampación DTG. Recorte horizontal ajustable en la cintura. Espalda regulable con lazo. Variantes de color: negro y blanco, beige y crudo. Reforzado con forrp. Avíos: elástico. Textil: lycra y muselina.

Top asimétrico, único bretel. Cintura ajustable. Reforzado con doble capa textil. Avíos: elástico. Textil: morley de algodón.



"Kushala" significa bienestar. Estado de habilidad, competencia o dominio en la vida, así como un estado de bienestar físico y mental

Figura 19. Conjunto n°4, línea "Karma". Fuente: Elaboración propia



Accesorios
Porta botella Shanti
Porta botella realizado con la técnica de macramé. Material: hilo de algodón.

Accesorios
Correa Arjava
Correa para transportar el tapete de yoga. Realizado con la técnica de macramé. Material: hilo de algodón.

Figura 20. Accesorios 1. Fuente: Elaboración propia



Accesorios
Tapete Yug

Tapete de yoga con flecos en los extremos. Textil: tejido de algodón cerrado.



Accesorios
Turbante Sattva

Turbante para kundalini yoga, con lazo regulable. Textil: lino de vestir.



Accesorios
Bolso Jyoti

Bolso contenedor. Combina la técnica de macramé con un textil. Material: hilo de algodón. Textil: lino.



Figura 21. Accesorios 2. Fuente: Elaboración propia

7.5 Cuadro de constantes y variables

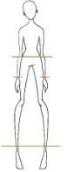
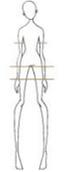
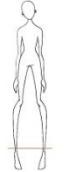
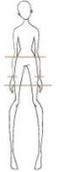
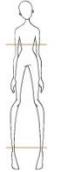
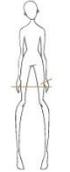
CUADRO DE CONSTANTES Y VARIABLES									
LÍNEA	Prana	Prana	Prana	Prana	Prana	Karma	Karma	Karma	Karma
PUNTOS DE TENSIÓN									
SILUETA	Trapezio	Recta	Trapezio	Trapezio	Trapezio	Reloj de arena	Adherente	Adherente	Adherente
LARGO MODULAR									
PALETA DE COLOR									
TEXTURA	Tablas Lazos Bordado SHANTI	Bordado ARVANA	Frunces Lazos	Lazos Frunces Tejido Bordado YUG	Frunces Tejido Bordado SATIVA	Frunces Bordado SHAKTI	Cut out Estampa	Cut out Lazos Estampa Bordado RAJAN	Cut out Lazos Estampa
PRINCIPIOS DE DISEÑO	Armonía Equilibrio	Armonía Equilibrio	Armonía Equilibrio Repetición Contraste	Armonía Equilibrio Contraste	Armonía Equilibrio Contraste	Armonía Equilibrio Contraste	Asimetría Armonía	Asimetría Contraste	Asimetría Contraste

Figura 22. Cuadro de constantes y variables. Fuente: Elaboración propia

7.6 Cuadro de tipologías

CUADRO DE TIPOLOGÍAS									
TIPOLOGÍAS	Línea Prana					Línea Karma			
	Conjunto 1	Conjunto 2	Conjunto 3	Conjunto 4	Conjunto 5	Conjunto 1	Conjunto 2	Conjunto 3	Conjunto 4
TOPS									
BLUSAS/ CAMISAS									
PANTALONES									
CALZAS									
ENTEROS/ VESTIDOS									
ABRIGOS									

Figura 23. Cuadro de tipologías. Fuente: Elaboración propia

8. Propuesta final de diseño

8.1 Definición técnica

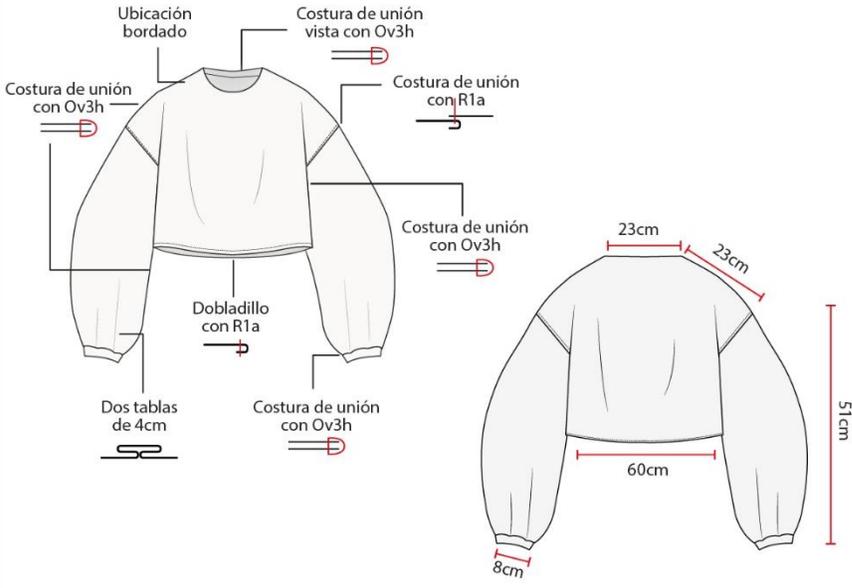
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto n° 1								
	Artículo: Buzo Shanti		Descripción: Buzo cuello redondo, con tablas en las mangas								
			Referencia 								
			Textil Friza invisible color natural								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>		Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant								
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-								
Observaciones: Bordar pieza antes de coser, estampar etiqueta interna antes de coser			Maquinaria: Recta Overlock								

Figura 24. Ficha técnica de producto n°1. Fuente: Elaboración propia

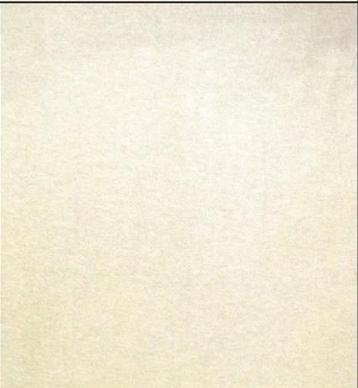
	Ficha de materiales y avíos			N°1
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Artículo: Buzo Shanti	
Descripción: Buzo cuello redondo, con tablas en las mangas				
Textiles				
Detalles	Ubicación	Muestra/foto		
Nombre: Friza invisible				
Descripción: Tela lisa y suave al tacto, buen acabado, sin brillo, gruesa, cálida, cómoda, de fácil lavado y resistente al uso.				
Composición: 100% algodón				
Ancho: 1.80m				
Color: Natural				
Tipo de tela: Punto				
Proveedor: Trapitos				

Figura 25. Ficha técnica de materiales y avíos n°1. Fuente: Elaboración propia

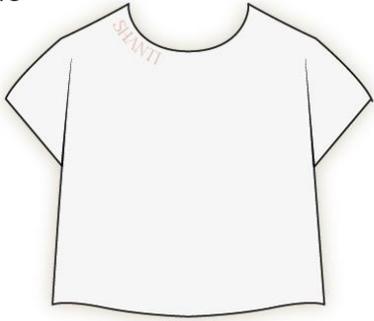
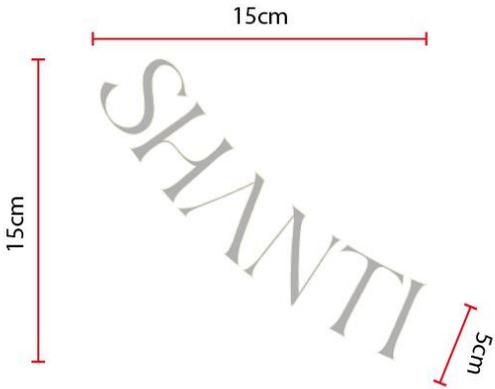
	Ficha de bordado n°1	
	Colección: Samatva	Línea: Prana
	Artículo: Buzo Shanti	
Descripción: Buzo cuello redondo, con tablas en las mangas		
<p>Ubicación bordado</p> <p>2 cm de la costura de unión del hombro 1cm de la costura de unión del cuello</p> 	<p>Técnica</p> <p>Bordado a máquina a 1 color, hilo a tono</p>	<p>Paleta de color</p> 
<p>Tamaño bordado</p> 		
Observaciones: Bordar pieza antes de coser		

Figura 26. Ficha técnica de bordado n°1. Fuente: Elaboración propia

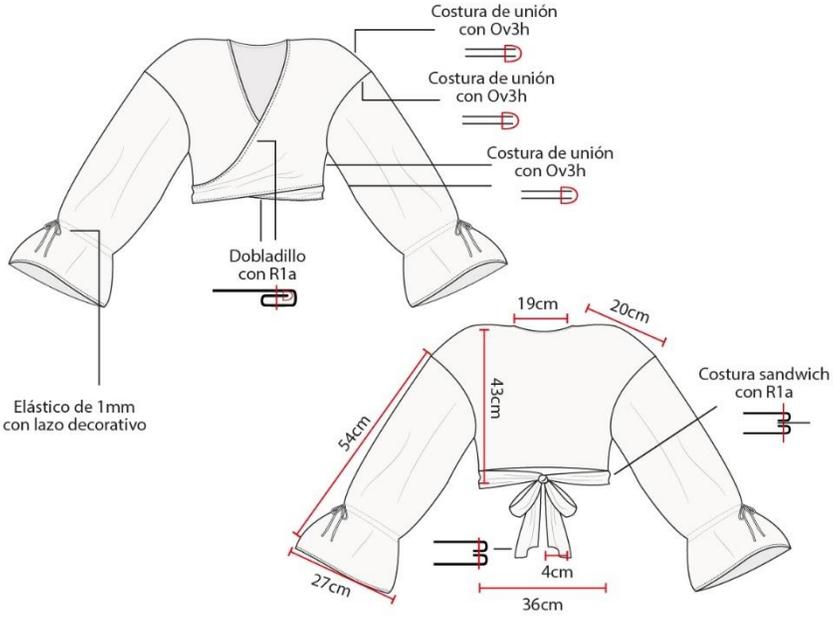
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 2																	
	Artículo: Blusa Shanti		Descripción: Blusa escote en "v" con lazo																	
			<p>Referencia</p> 																	
			<p>Textil</p> <p>Gasa marroquí color blanca</p>																	
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avios</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Elástico</td> <td>Blanco 1mm</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>16cm</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Avios	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Elástico	Blanco 1mm	Mercería del litoral	16cm				
Avios	Tipo/color	Proveedor	Cant																	
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																	
Elástico	Blanco 1mm	Mercería del litoral	16cm																	
<p>Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser</p>			<p>Maquinaria: Recta Overlock</p>																	

Figura 27. Ficha técnica de producto nº2. Fuente: Elaboración propia

	Ficha de materiales y avíos Nº2	
	Colección: Samatva	Línea: Prana
Descripción: Pantalón amplio regulable		
Textiles		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Gasa marroquí Descripción: Variante arrugada. Prelavada Composición: 100% algodón Ancho: 1.20/1.25 m Color: Blanco tiza Tipo de tela: Plano Proveedor: Telavendo		
Avíos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Artículo: Elástico de embutir Material: Tamaño: 1mm Color: Blanco Cantidad: 2u 60cm Proveedor: Mercería del litoral		

Figura 28. Ficha técnica de materiales y avíos nº2. Fuente: Elaboración propia

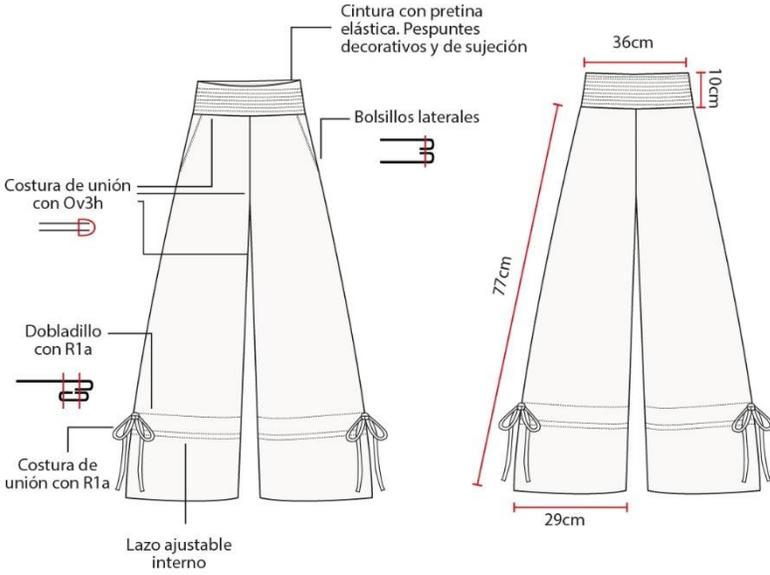
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 3																	
	Artículo: Pantalón Shanti		Descripción: Pantalón amplio regulable																	
			<p>Referencia</p> 																	
			<p>Textil</p> <p>Gasa marroquí color blanca</p>																	
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avios</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Elástico embutir</td> <td>Blanco Ancho 40mm</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>2u. 60cm</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Avios	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Elástico embutir	Blanco Ancho 40mm	Mercería del litoral	2u. 60cm				
Avios	Tipo/color	Proveedor	Cant																	
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																	
Elástico embutir	Blanco Ancho 40mm	Mercería del litoral	2u. 60cm																	
<p>Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser</p>			<p>Maquinaria: Recta Overlock</p>																	

Figura 29. Ficha técnica de producto nº3. Fuente: Elaboración propia

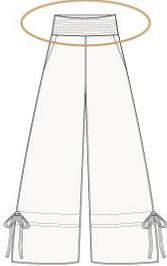
	Ficha de materiales y avíos		Nº3
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Artículo: Pantalón Shanti
Descripción: Pantalón amplio regulable			
Textiles			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Descripción: Variante arrugada. Prelavada			
Composición: 100% algodón			
Ancho: 1.20/1.25 m			
Color: Blanco tiza			
Tipo de tela: Plano			
Proveedor: Telavendo			
Avíos			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Artículo: Elástico de embutir			
Material:			
Tamaño: 40mm			
Color: Blanco			
Cantidad: 2u 60cm			
Proveedor: Mercería del litoral			

Figura 30. Ficha técnica de materiales y avíos nº3. Fuente: Elaboración propia

	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 4																
	Artículo: Camisa Arjava		Descripción: Camisa amplia, mangas caídas																
			Referencia 																
			Textil Gasa marroquí color blanca																
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Botones</td> <td>De nacar 10mm</td> <td>Antigua casa de botones</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Botones	De nacar 10mm	Antigua casa de botones	5				
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant																
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																
Botones	De nacar 10mm	Antigua casa de botones	5																
Observaciones: Bordar pieza antes de coser, estampar etiqueta interna antes de coser			Maquinaria: Recta Overlock																

Figura 31. Ficha técnica de producto nº4. Fuente: Elaboración propia

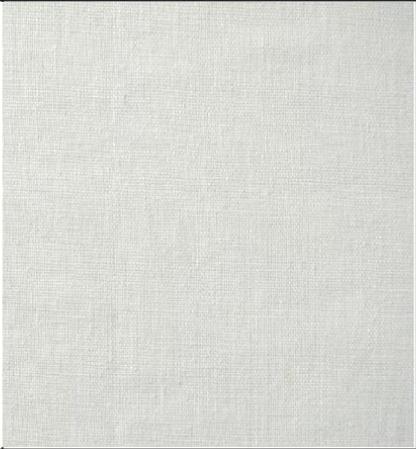
	Ficha de materiales y avíos		Nº4
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Artículo: Camisa Arjava
Descripción: Camisa amplia, mangas caídas			
Textiles			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Gasa marroquí			
Descripción: Variante arrugada. Prelavada			
Composición: 100% algodón			
Ancho: 1.20/1.25 m			
Color: Blanco tiza			
Tipo de tela: Plano			
Proveedor: Telavendo			
Avíos			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Artículo: Botón			
Material: Nacar			
Tamaño: 10mm			
Color: Nacar			
Cantidad: 5 u.			
Proveedor: Antigua casa de botones			

Figura 32. Ficha técnica de materiales y avíos nº4. Fuente: Elaboración propia

	Ficha de bordado n°2	
	Colección: Samatva	Línea: Prana
	Artículo: Camisa Arjava	
Descripción: Camisa amplia, mangas caídas		
Ubicación bordado 1cm de la costura del dobladillo 8cm de la costura de unión bajomanga	Técnica Bordado a máquina a 1 color, hilo a tono	Paleta de color 
		
Tamaño bordado 	Observaciones: Bordar pieza antes de coser	

Figura 33. Ficha técnica de bordado n°2. Fuente: Elaboración propia

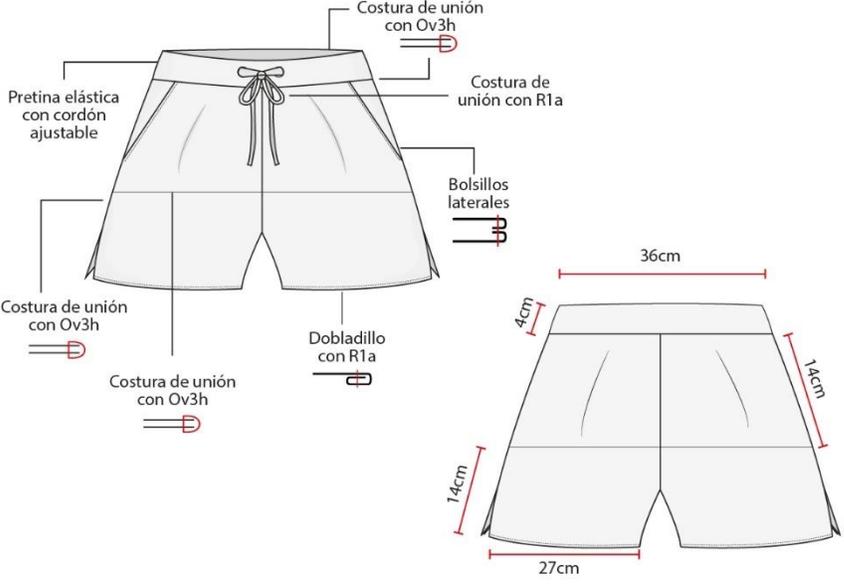
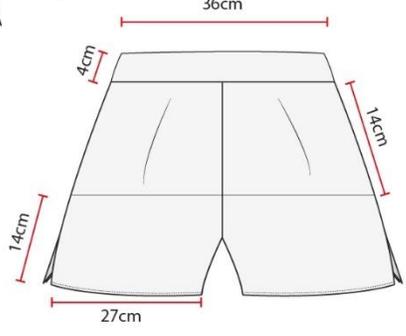
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto n° 5																				
	Artículo: Short Arjava		Descripción: Short con apertura lateral																				
			Referencia 																				
			Textil Waffle color beige y blanco																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Elástico embutir</td> <td>Blanco Ancho 40mm</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>60cm</td> </tr> <tr> <td>Cordón</td> <td>De algodón 9mm Color crudo</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>90cm</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Elástico embutir	Blanco Ancho 40mm	Mercería del litoral	60cm	Cordón	De algodón 9mm Color crudo	Mercería del litoral	90cm				
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant																				
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																				
Elástico embutir	Blanco Ancho 40mm	Mercería del litoral	60cm																				
Cordón	De algodón 9mm Color crudo	Mercería del litoral	90cm																				
Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser			Maquinaria: Recta Overlock																				

Figura 34. Ficha técnica de producto n°5. Fuente: Elaboración propia

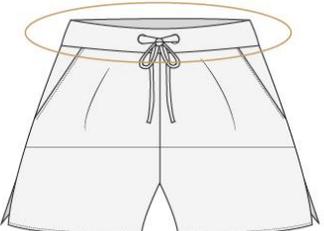
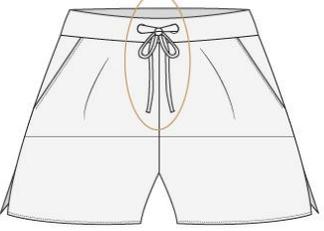
	Ficha de materiales y avíos		Nº5
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Artículo: Short Arjava
Descripción: Short con apertura lateral			
Textiles			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Waffle marroquí Descripción: Terminación suave, arrugada y descontracturada. Composición: 100% algodón Ancho: 1.10/1.20 m Color: Beige Tipo de tela: Plano Proveedor: Telavendo			
Avíos			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Artículo: Elástico de embutir Material: Tamaño: 40mm Color: Blanco Cantidad: 60cm Proveedor: Mercería del litoral			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Artículo: Cordón Material: De algodón Tamaño: 9mm Color: Crudo Cantidad: 90cm Proveedor: Mercería del litoral			

Figura 35. Ficha técnica de materiales y avíos nº5. Fuente: Elaboración propia

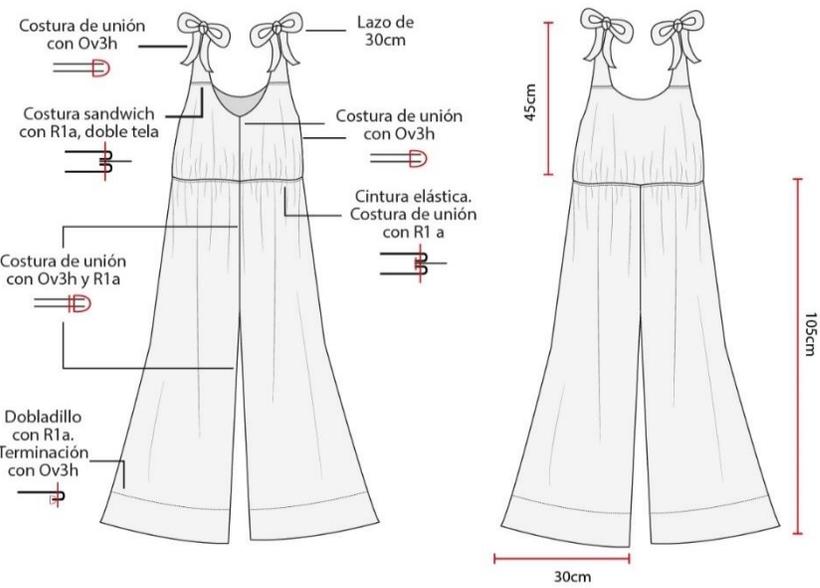
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 6												
	Artículo: Entero Jyoti		Descripción: Entero escote en "v"												
			<p>Referencia</p> 												
<p>Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser</p>			<p>Textil</p> <p>Waffle marroquí color blanco Gasa marroquí color blanco</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Avios</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Elastico</td> <td>Blanco 25mm</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>58cm</td> </tr> </tbody> </table> <p>Maquinaria: Recta Overlock</p>	Avios	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Elastico	Blanco 25mm	Mercería del litoral	58cm
Avios	Tipo/color	Proveedor	Cant												
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-												
Elastico	Blanco 25mm	Mercería del litoral	58cm												

Figura 36. Ficha técnica de producto nº6. Fuente: Elaboración propia

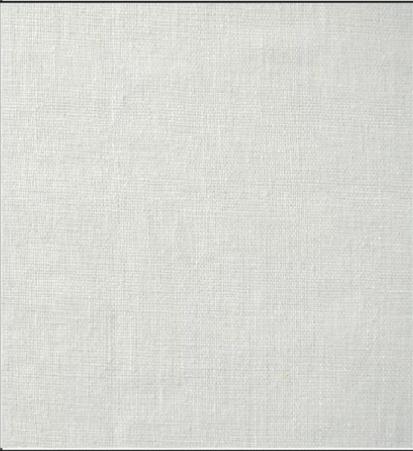
	Ficha de materiales y avíos Nº6	
	Colección: Samatva	Línea: Prana
Descripción: Entero escote en "v"		
Textiles		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lino		
Descripción: Tela suave al tacto y delicada, fina, de buena caída, sin brillo, ligeramente absorbente, más resistente		
Composición: 100% lino		
Ancho: 1.30 m		
Color: Blanco tiza		
Tipo de tela: Plano		
Proveedor: Trapitos		
Avíos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Artículo: Elástico de embutir		
Material:		
Tamaño: 25mm		
Color: Blanco		
Cantidad: 60cm		
Proveedor: Mercería del litoral		

Figura 37. Ficha técnica de materiales y avíos nº6. Fuente: Elaboración propia

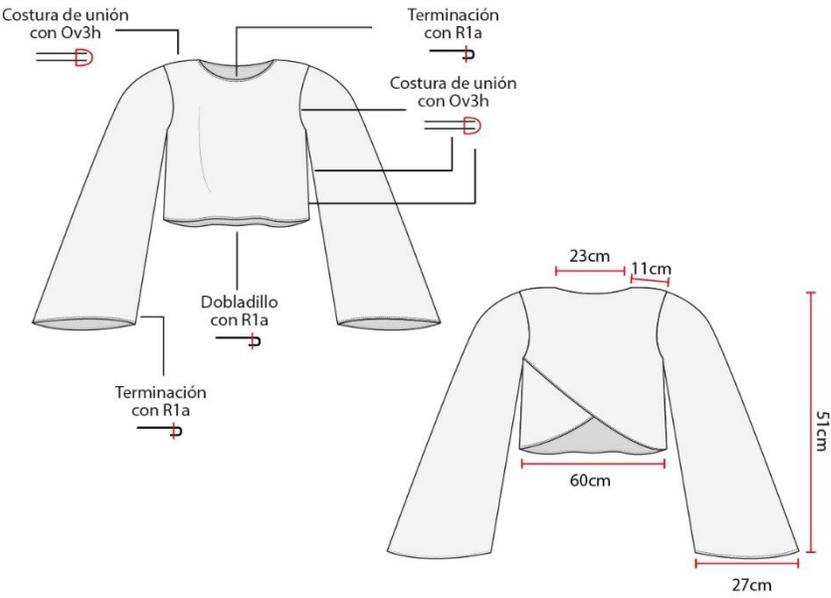
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 7	
	Artículo: Sweater Jyoti		Descripción: Sweater con cruce en la espalda	
			Referencia 	
			Textil Tejido en telar	
			Avíos	Tipo/color
			Hilo	Proveedor
				Cant
			De poliéster A tono	Mercería del litoral
				-
Observaciones:			Maquinaria: Recta Overlock	

Figura 38. Ficha técnica de producto nº7. Fuente: Elaboración propia

	Ficha de materiales y avíos			Nº7
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Artículo: Campera Shakti	
Descripción: Campera con mangas ajustables				
Textiles				
Detalles	Ubicación	Muestra/foto		
Nombre: Tejido de algodón				
Descripción: Tela tejida en telar. Tiene peso y caída. Diseño acanalado.				
Composición: 100% algodón				
Ancho: 1.40m				
Color: Blanco				
Tipo de tela: Plano				
Proveedor: Telavendo				

Figura 39. Ficha técnica de materiales y avíos nº7. Fuente: Elaboración propia

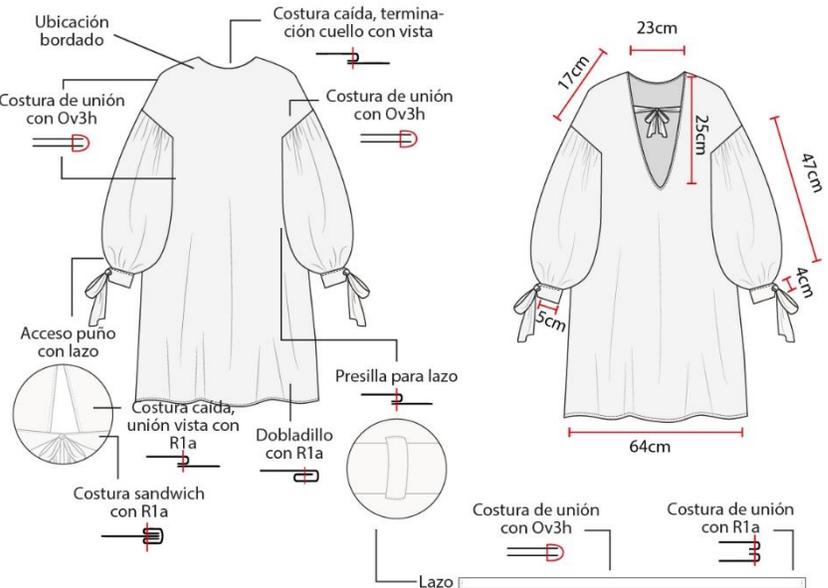
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 8	
	Artículo: Vestido Yug		Descripción: Vestido corto con espalda descubierta	
			Referencia 	
			Textil Waffle marroquí color blanco	
Avíos		Tipo/color	Proveedor	Cant
Hilo		De poliéster A tono	Mercería del litoral	-
Observaciones: Bordar pieza antes de coser, estampar etiqueta interna antes de coser			Maquinaria: Recta Overlock	

Figura 40. Ficha técnica de producto nº8. Fuente: Elaboración propia

	Ficha de materiales y avíos		Nº8
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Artículo: Vestido Yug
Descripción: Vestido corto con espalda descubierta			
Textiles			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Waffle marroquí			
Descripción: Terminación suave, arrugada y descontracturada.			
Composición: 100% algodón			
Ancho: 1.10/1.20 m			
Color: Blanco tiza			
Proveedor: Telavendo			

Figura 41. Ficha técnica de materiales y avíos nº8. Fuente: Elaboración propia

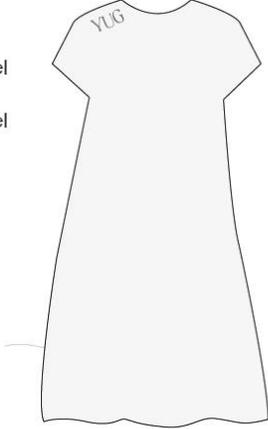
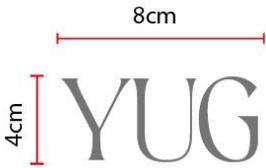
	Ficha de bordado n°3	
	Colección: Samatva	Línea: Prana
	Artículo: Vestido Yug	
Descripción: Vestido corto con espalda descubierta		
Ubicación bordado 2cm de la costura de unión del hombro 1cm de la costura de unión del cuello		Técnica Bordado a máquina a 1 color, hilo a tono
		Paleta de color 
Tamaño bordado 		
Observaciones: Bordar pieza antes de coser		

Figura 42. Ficha técnica de bordado n°3. Fuente: Elaboración propia

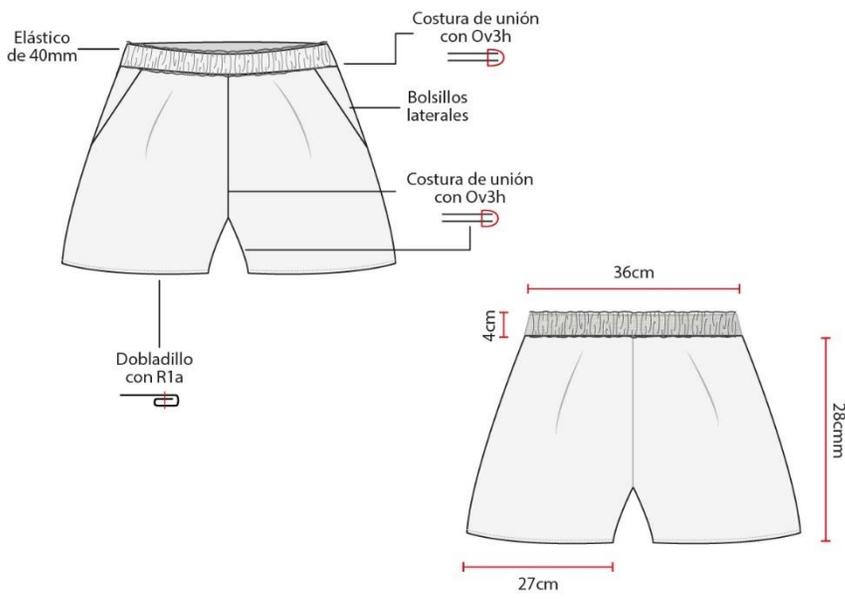
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 9																	
	Artículo: Short Arjava		Descripción: Short con apertura lateral																	
			<p>Referencia</p> 																	
			<p>Textil</p> <p>Lino color blanco tiza</p>																	
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Elástico embutir</td> <td>Blanco 40mm</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>60cm</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Elástico embutir	Blanco 40mm	Mercería del litoral	60cm				
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant																	
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																	
Elástico embutir	Blanco 40mm	Mercería del litoral	60cm																	
Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser			Maquinaria: Recta Overlock																	

Figura 43. Ficha técnica de producto nº9. Fuente: Elaboración propia

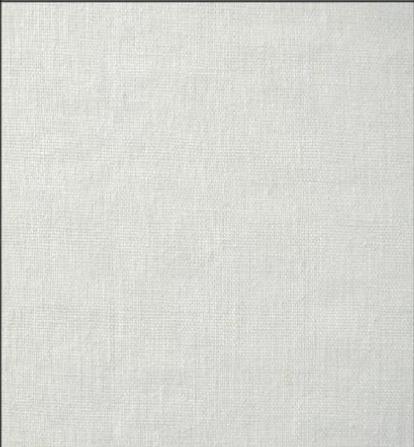
	Ficha de materiales y avíos N°9	
	Colección: Samatva	Línea: Prana
Descripción: Short con apertura lateral		
Textiles		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lino		
Descripción: Tela suave al tacto y delicada, fina, de buena caída, sin brillo, ligeramente absorbente, más resistente que el algodón.		
Composición: 100% algodón		
Ancho: 1.30m		
Color: Blanco tiza		
Tipo de tela: Plano		
Proveedor: Trapitos		
Avíos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Artículo: Elástico de embutir		
Material:		
Tamaño: 40mm		
Color: Blanco		
Cantidad: 60cm		
Proveedor: Mercería del litoral		

Figura 44. Ficha técnica de materiales y avíos n°9. Fuente: Elaboración propia

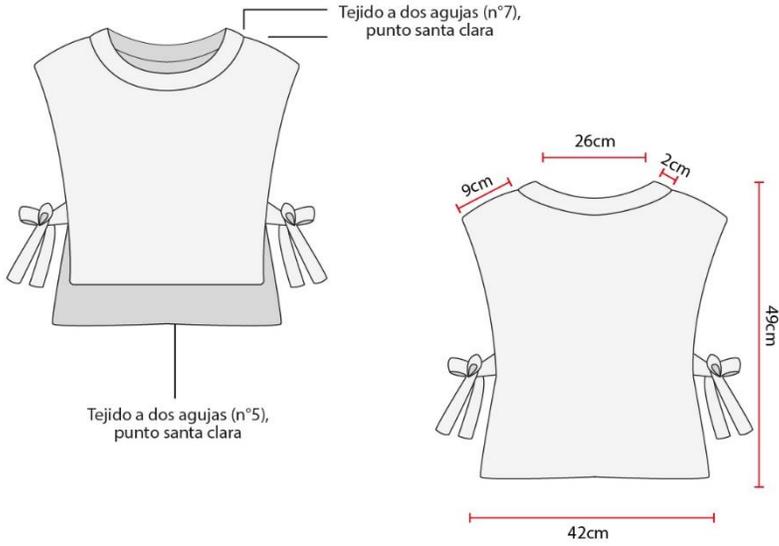
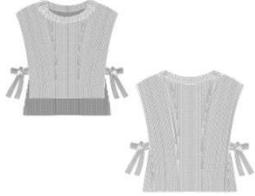
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 10		
	Artículo: Chaleco Yug		Descripción: Chaleco tejido a dos agujas		
			Referencia 		
			Textil		
		Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant
		Lana	De algodón Semigordo 8/8 ovillo	Loly	300gr
Observaciones:			Maquinaria:		

Figura 45. Ficha técnica de producto nº10. Fuente: Elaboración propia

Ficha de materiales y avíos		Nº10
Colección: Samatva	Línea: Prana	Artículo: Chaleco Yug
Descripción: Chaleco tejido a dos agujas		
Avíos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Artículo: Hilo		
Material: De algodón		
Tamaño: Semigordo 8/8 ovillo		
Color: Blanco		
Cantidad: 0.3 kg		
Proveedor: Loly		

Figura 46. Ficha técnica de materiales y avíos nº10. Fuente: Elaboración propia

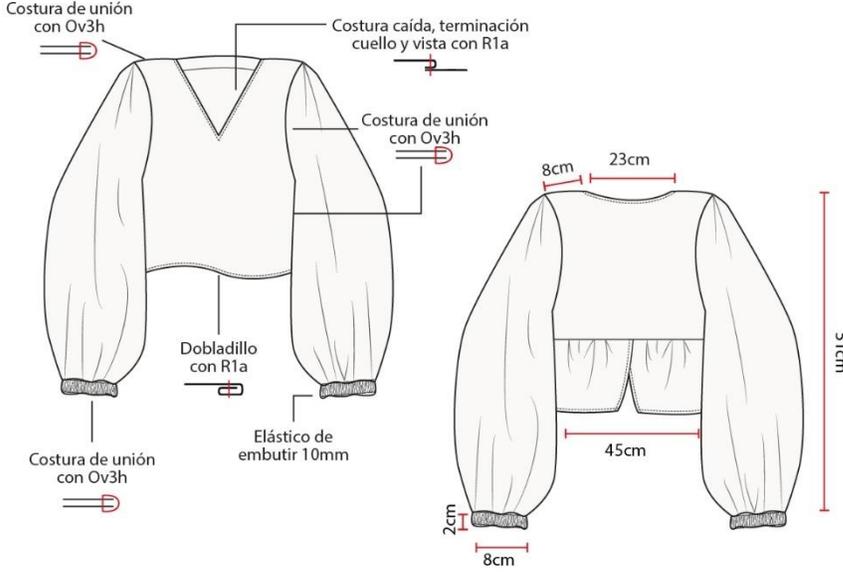
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 11																
	Artículo: Blusa Sattva		Descripción: Blusa escote en "v"																
 <p>Labels in drawing: Costura de unión con Ov3h (multiple locations) Costura caída, terminación cuello y vista con R1a Costura de unión con Ov3h Doblado con R1a Elástico de embutir 10mm Measurements: 8cm, 23cm, 51cm, 45cm, 2cm, 8cm</p>			<p>Referencia</p>  <p>Textil Lino color natural</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Avios</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Elástico embutir</td> <td>10mm Color blanco</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>2 unidades de 8cm c/u</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Avios	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Elástico embutir	10mm Color blanco	Mercería del litoral	2 unidades de 8cm c/u				
Avios	Tipo/color	Proveedor	Cant																
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																
Elástico embutir	10mm Color blanco	Mercería del litoral	2 unidades de 8cm c/u																
Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser			Maquinaria: Recta Overlock																

Figura 47. Ficha técnica de producto nº11. Fuente: Elaboración propia

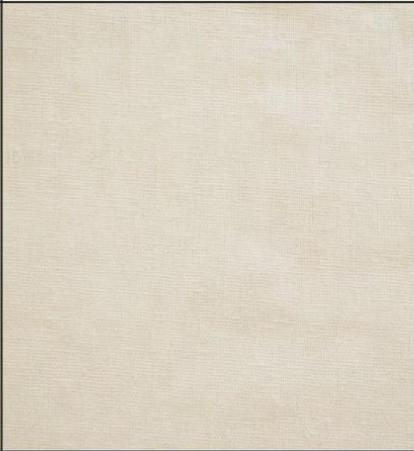
	Ficha de materiales y avíos N°11	
	Colección: Samatva	Línea: Prana
Descripción: Blusa escote en "v"		
Textiles		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lino		
Descripción: Tela suave al tacto y delicada, fina, de buena caída, sin brillo, ligeramente absorbente, más resistente que el algodón.		
Composición: 100% algodón		
Ancho: 1.30m		
Color: Natural		
Tipo de tela: Plano		
Proveedor: Trapitos		
Avíos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Artículo: Elástico de embutir		
Material:		
Tamaño: 10mm		
Color: Blanco		
Cantidad: 2 u. de 8cm		
Proveedor: Mercería del litoral		

Figura 48. Ficha técnica de materiales y avíos n°11. Fuente: Elaboración propia

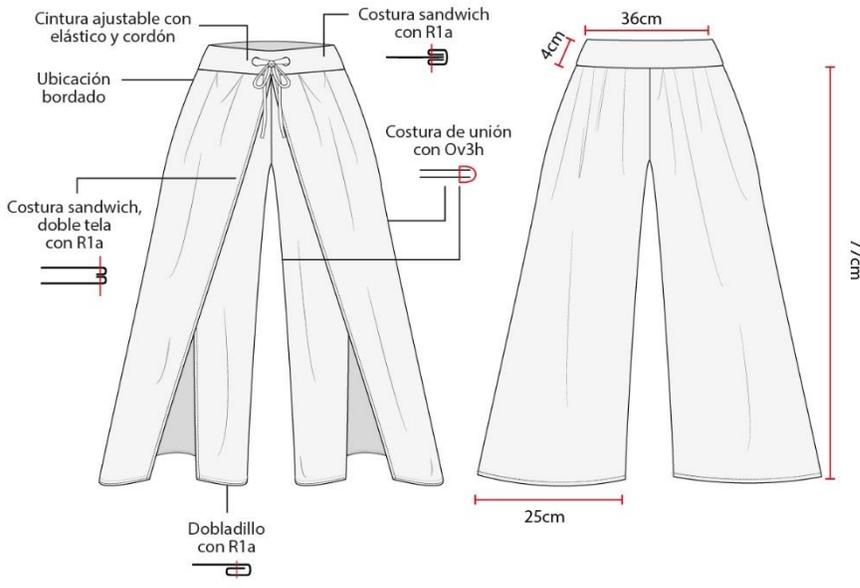
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 12																
	Artículo: Pantalón Sattva		Descripción: Pantalón largo con apertura																
			<p>Referencia</p> 																
<p>Observaciones: Bordar pieza antes de coser, estampar etiqueta interna antes de coser</p>			<p>Textil Lino color natural</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Elástico embutir</td> <td>40mm Color blanco</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>60cm</td> </tr> <tr> <td>Cordón</td> <td>De algodón 9mm Color crudo</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>90cm</td> </tr> </tbody> </table> <p>Maquinaria: Recta Overlock</p>	Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Elástico embutir	40mm Color blanco	Mercería del litoral	60cm	Cordón	De algodón 9mm Color crudo	Mercería del litoral	90cm
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant																
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																
Elástico embutir	40mm Color blanco	Mercería del litoral	60cm																
Cordón	De algodón 9mm Color crudo	Mercería del litoral	90cm																

Figura 49. Ficha técnica de producto nº12. Fuente: Elaboración propia

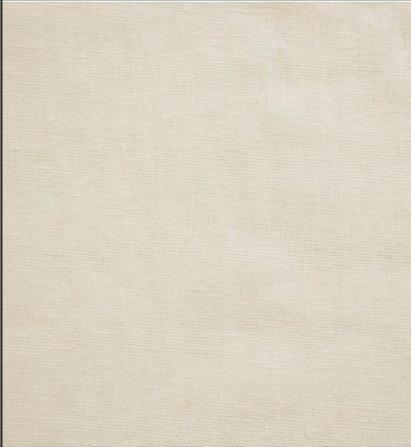
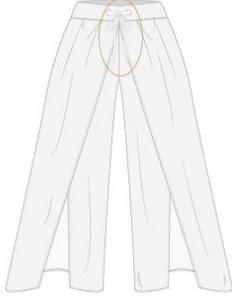
	Ficha de materiales y avíos N°12		
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Artículo: Pantalón Sattva
Descripción: Pantalón largo con apertura			
Textiles			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Lino			
Descripción: Tela suave al tacto y delicada, fina, de buena caída, sin brillo, ligeramente absorbente, más resistente que el algodón.			
Composición: 100% algodón			
Ancho: 1.30 m			
Color: Natural			
Tipo de tela: Plano			
Proveedor: Trapitos			
Avíos			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Artículo: Elástico de embutir			
Material:			
Tamaño: 40mm			
Color: Blanco			
Cantidad: 60cm			
Proveedor: Mercería del litoral	Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Artículo: Cordón			
Material: De algodón			
Tamaño: 9mm			
Color: Crudo			
Cantidad: 90cm			
Proveedor: Mercería del litoral			

Figura 50. Ficha técnica de materiales y avíos n°12. Fuente: Elaboración propia

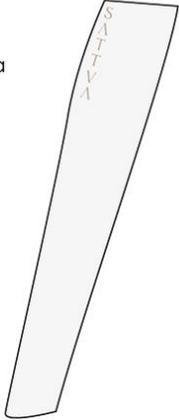
	Ficha de bordado nº4	
	Colección: Samatva	Línea: Prana
	Artículo: Pantalón Sattva	
Descripción: Pantalón largo con apertura		
Ubicación bordado 2cm de la costura de unión de la pretina 2cm de la costura de unión del lateral		Técnica Bordado a máquina a 1 color, hilo a tono
Tamaño bordado		Paleta de color 
		
Observaciones: Bordar pieza antes de coser		

Figura 51. Ficha técnica de bordado nº4. Fuente: Elaboración propia

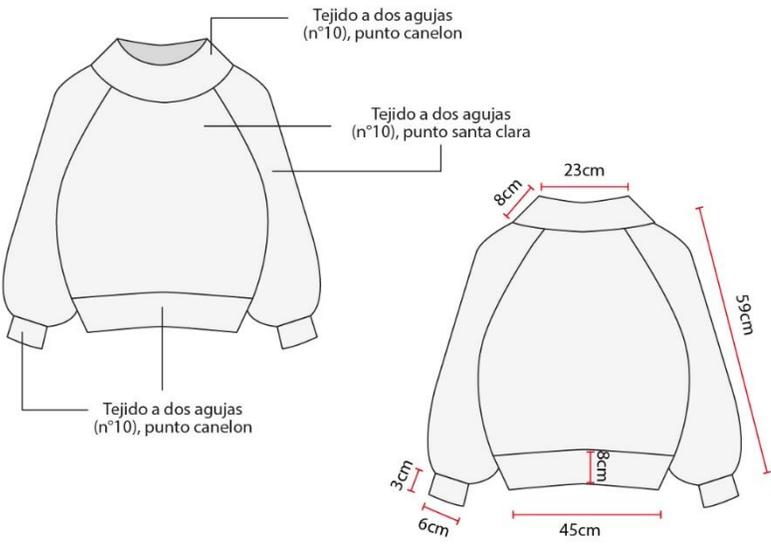
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Ficha de producto nº 13			
	Artículo: Sweater Sattva		Descripción: Sweater tejido a dos agujas			
			Referencia 			
			Textil			
			Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant
			Lana	De algodón Semigordo 8/32 ovillo	Loly	500gr
Observaciones:			Maquinaria:			

Figura 52. Ficha técnica de producto nº13. Fuente: Elaboración propia

	Ficha de materiales y avíos			Nº13
	Colección: Samatva	Línea: Prana	Artículo: Sweater Sattva	
Descripción: Sweater tejido a dos agujas				
Avíos				
Detalles	Ubicación	Muestra/foto		
Artículo: Hilo				
Material: De algodón				
Tamaño: Semigordo 8/32 ovillo				
Color: Beige				
Cantidad: 0.5 kg				
Proveedor: Loly				

Figura 53. Ficha técnica de materiales y avíos nº13. Fuente: Elaboración propia

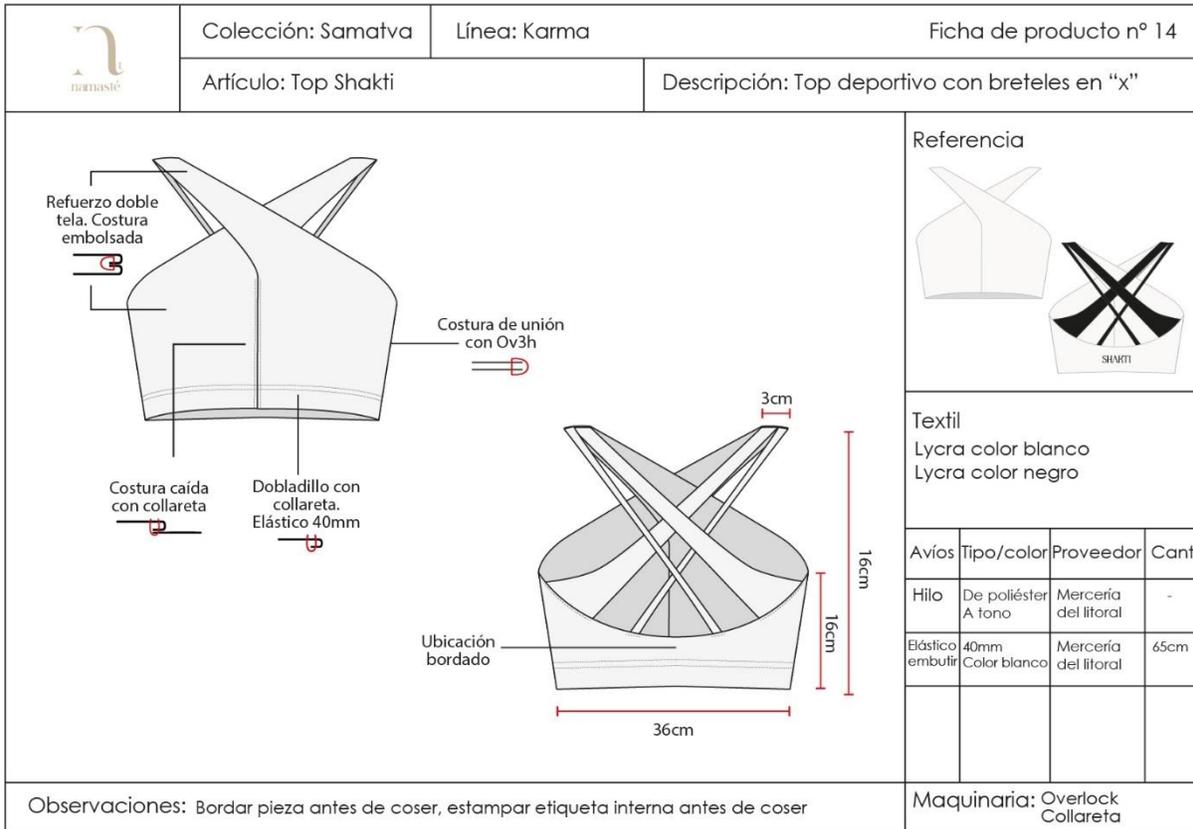


Figura 54. Ficha técnica de producto nº14. Fuente: Elaboración propia

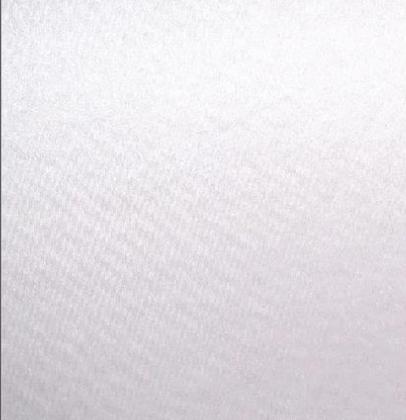
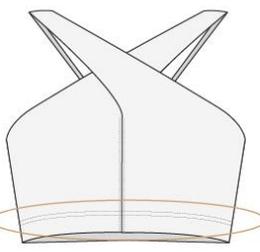
	Ficha de materiales y avíos		N°14
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Artículo: Top Shakti
Descripción: Top deportivo con breteles en "x"			
Textiles			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Lycra			
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.			
Composición: 90% poliéster 10% elastano			
Ancho: 1.50 m			
Color: Blanco			
Tipo de tela: Punto			
Proveedor: Trapitos			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Lycra			
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.			
Composición: 90% poliéster 10% elastano			
Ancho: 1.50			
Color: Negro			
Tipo de tela: Punto			
Proveedor: Trapitos			
Avíos			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Artículo: Elástico de embutir			
Material:			
Tamaño: 40mm			
Color: Blanco			
Cantidad: 65cm			
Proveedor: Mercería del litoral			

Figura 55. Ficha técnica de materiales y avíos n°14. Fuente: Elaboración propia

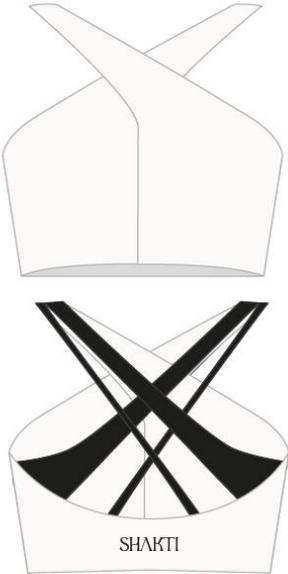
	Ficha de bordado n°5	
	Colección: Samatva	Línea: Karma
	Artículo: Top Shakti	
Descripción: Top deportivo con breteles en x		
<p>Ubicación bordado</p> <p>2cm de la costura del dobladillo 8cm de la costura de unión lateral</p> 	<p>Técnica</p> <p>Bordado a máquina a 1 color, hilo a contratono</p>	<p>Paleta de color</p> 
<p>Tamaño bordado</p> 		
Observaciones: Bordar pieza antes de coser		

Figura 56. Ficha técnica de bordado n°5. Fuente: Elaboración propia

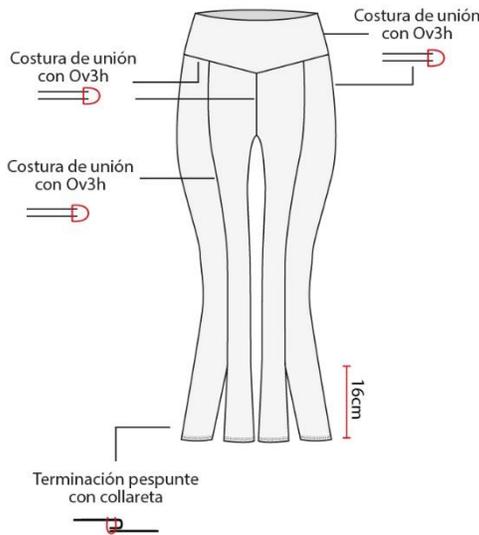
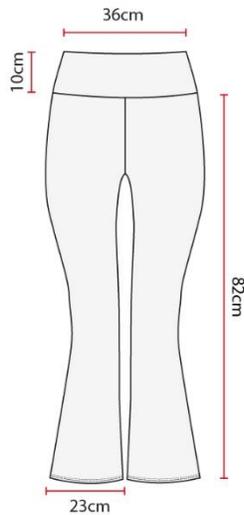
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Ficha de producto n° 15	
	Artículo: Pantalón Shakti		Descripción: Pantalón con apertura en el delantero	
				
			Referencia 	
			Textil Microfibra color marrón	
			Avíos	Tipo/color
			Hilo	De poliéster A tono
			Proveedor	Mercería del litoral
			Cant	-
Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser			Maquinaria: Recta Overlock	

Figura 57. Ficha técnica de producto n°15. Fuente: Elaboración propia

	Ficha de materiales y avíos		N°15
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Artículo: Pantalón Shakti
Descripción: Pantalón con apertura en el delantero			
Textiles			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Microfibra pesada			
Descripción: Tela lisa y suave al tacto, buen acabado, semi-opaca, fina, fresca, cómoda, de fácil lavado y resistente al uso			
Composición: 100% poliéster			
Ancho: 1.50 m			
Color: Marrón			
Tipo de tela: Punto			
Proveedor: Trapitos			

Figura 58. Ficha técnica de materiales y avíos n°15. Fuente: Elaboración propia}

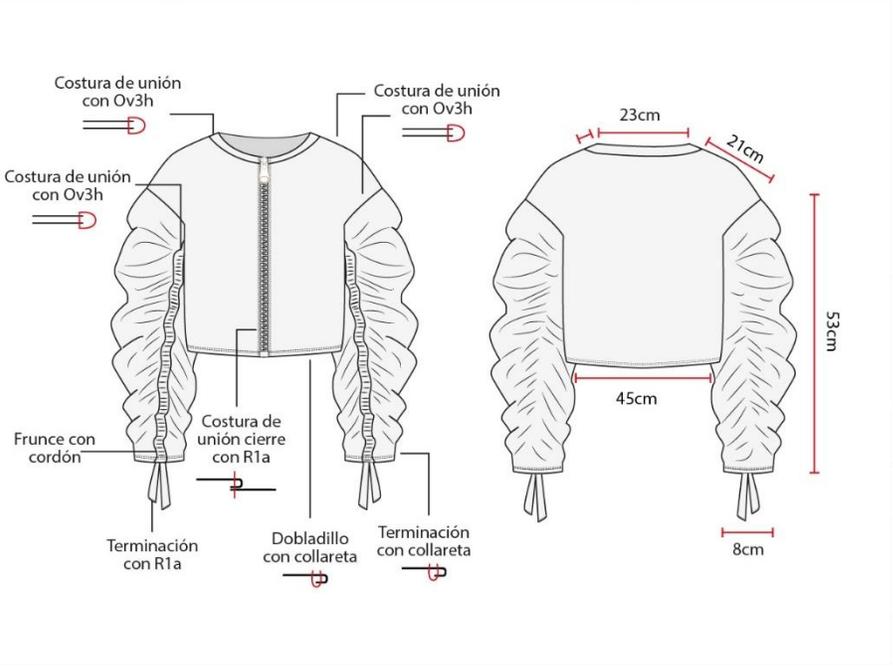
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Ficha de producto nº 16																
	Artículo: Campera Shakti		Descripción: Campera con mangas ajustables																
 <p>Labels in drawing: Costura de unión con Ov3h, Frunce con cordón, Terminación con R1a, Doblado con collarita, Terminación con collarita, Costura de unión cierre con R1a, Costura de unión con Ov3h, 23cm, 21cm, 53cm, 45cm, 8cm.</p>			<p>Referencia</p>  <p>Textil Friza invisible color beige</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Cierre</td> <td>Diente de perro desmontable 50cm A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>1 unidad</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Maquinaria: Recta, Overlock, Collareta</p>	Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Cierre	Diente de perro desmontable 50cm A tono	Mercería del litoral	1 unidad				
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant																
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																
Cierre	Diente de perro desmontable 50cm A tono	Mercería del litoral	1 unidad																
Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser																			

Figura 59. Ficha técnica de producto nº16. Fuente: Elaboración propia

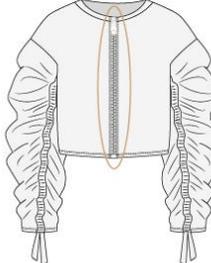
	Ficha de materiales y avíos		N°16
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Artículo: Campera Shakti
Descripción: Campera con mangas ajustables			
Textiles			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Friza invisible			
Descripción: Tela lisa y suave al tacto, buen acabado, sin brillo, gruesa, cálida, cómoda, de fácil lavado y resistente al uso.			
Composición: 100% algodón			
Ancho: 1.80m			
Color: Beige			
Tipo de tela: Punto			
Proveedor: Trapitos			
Avíos			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Artículo: Elástico de embutir			
Material:			
Tamaño: 10mm			
Color: Blanco			
Cantidad: 2 u. de 8cm			
Proveedor: Mercería del litoral			

Figura 60. Ficha técnica de materiales y avíos n°16. Fuente: Elaboración propia

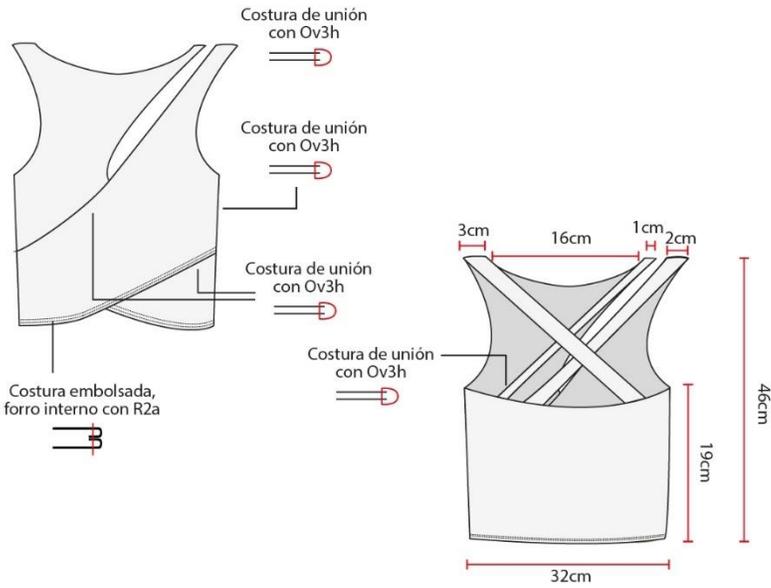
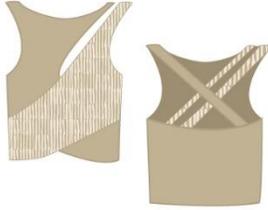
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Ficha de producto n° 17													
	Artículo: Remera musculosa Shama		Descripción: Remera musculosa asimétrica													
			Referencia 													
			Textil Lycra color beige Lycra sublimada													
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-				
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant													
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-													
Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser			Maquinaria: Overlock Recta													

Figura 61. Ficha técnica de producto n°17. Fuente: Elaboración propia

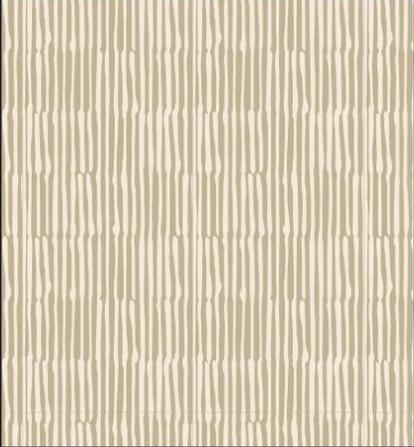
	Ficha de materiales y avíos N°17	
	Colección: Samatva	Línea: Karma
Descripción: Remera musculosa asimétrica		
Textiles		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lycra		
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.		
Composición: 90% poliéster 10% espandex		
Ancho: 1.50 m		
Color: Beige		
Tipo de tela: Punto		
Proveedor: Trapitos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lycra sublimada		
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.		
Composición: 90% poliéster 10% espandex		
Ancho: 1.50 m		
Estampa equilibrio		
Medidas de rapport: 10x10cm		
Color: Beige y natural		
Tipo de tela: Punto		

Figura 62. Ficha técnica de materiales y avíos n°17. Fuente: Elaboración propia

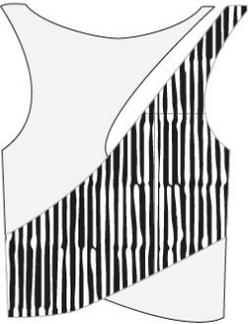
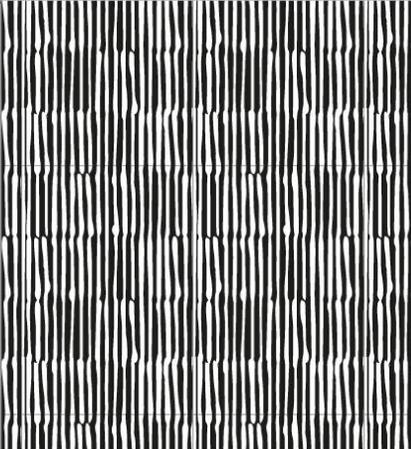
	Ficha de materiales y avíos N°18	
	Colección: Samatva	Línea: Karma
Descripción: Remera musculosa asimétrica		
Textiles		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lycra		
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.		
Composición: 90% poliéster 10% spandex		
Ancho: 1.50 m		
Color: Negro		
Tipo de tela: Punto		
Proveedor: Trapitos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lycra sublimada		
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.		
Composición: 90% poliéster 10% spandex		
Ancho: 1.50 m		
Estampa equilibrio		
Medidas de rapport: 10x10cm		
Color: Negro y blanco		
Tipo de tela: Punto		

Figura 63. Ficha técnica de materiales y avíos n°18. Fuente: Elaboración propia

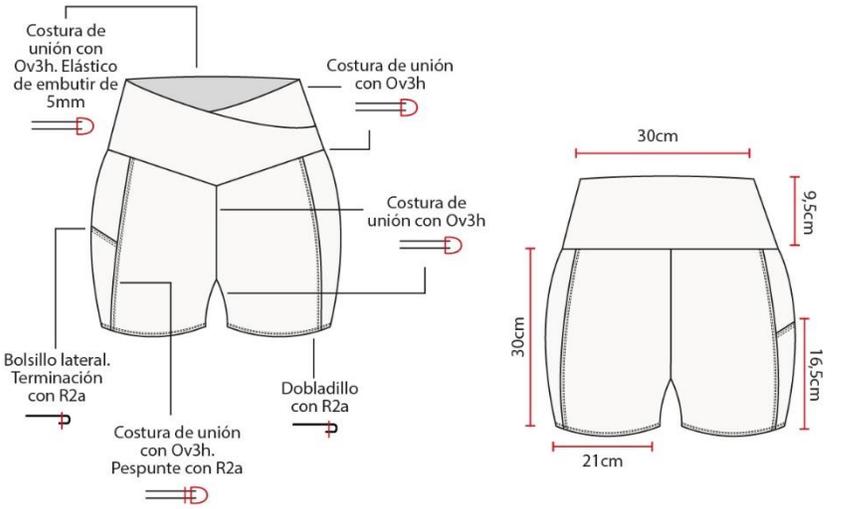
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Ficha de producto nº 18																
	Artículo: Calza Shama		Descripción: Calza corta con cintura en "v"																
 <p> Front View Labels: Costura de unión con Ov3h. Elástico de embutir de 5mm Costura de unión con Ov3h Costura de unión con Ov3h Bolsillo lateral. Terminación con R2a Costura de unión con Ov3h. Pespunte con R2a Dobladillo con R2a </p> <p> Back View Labels: 30cm (Waistband width) 9,5cm (Waistband height) 30cm (Total length) 21cm (Leg width) 16,5cm (Leg length) </p>			Referencia 																
Textil Lycra color beige			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Elástico</td> <td>5mm Color blanco</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>40cm</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Elástico	5mm Color blanco	Mercería del litoral	40cm				
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant																
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																
Elástico	5mm Color blanco	Mercería del litoral	40cm																
Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser			Maquinaria: Overlock Recta																

Figura 64. Ficha técnica de producto nº18. Fuente: Elaboración propia

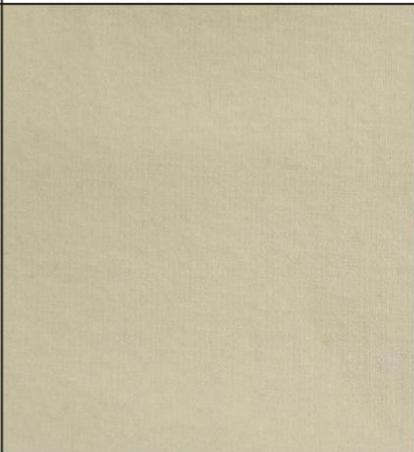
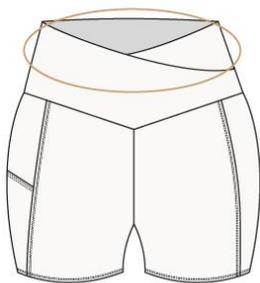
	Ficha de materiales y avíos N°19	
	Colección: Samatva	Línea: Karma
Descripción: Calza corta con cintura en “v”		
Textiles		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lycra		
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.		
Composición: 90% poliéster 10% expandex		
Ancho: 1.50 m		
Color: Natural		
Tipo de tela: Punto		
Proveedor: Trapitos		
Avíos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Artículo: Elástico de embutir		
Material:		
Tamaño: 5mm		
Color: Blanco		
Cantidad: 30cm		

Figura 65. Ficha técnica de materiales y avíos n°19. Fuente: Elaboración propia

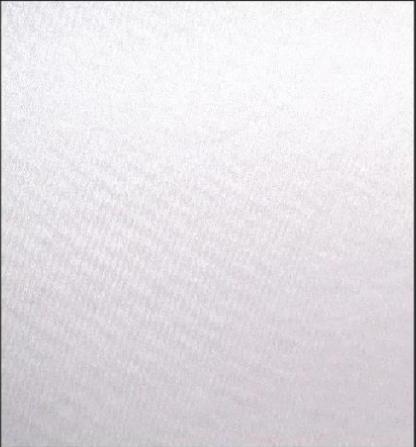
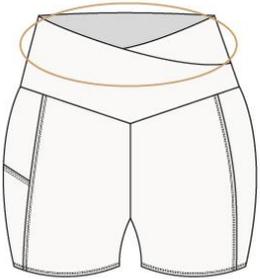
	Ficha de materiales y avíos N°20	
	Colección: Samatva	Línea: Karma
Descripción: Calza corta con cintura en "v"		
Textiles		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lycra		
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.		
Composición: 90% poliéster 10% expandex		
Ancho: 1.50 m		
Color: Blanco		
Tipo de tela: Punto		
Proveedor: Trapitos		
Avíos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Artículo: Elástico de embutir		
Material:		
Tamaño: 5mm		
Color: Blanco		
Cantidad: 30cm		

Figura 66. Ficha técnica de materiales y avíos n°20. Fuente: Elaboración propia

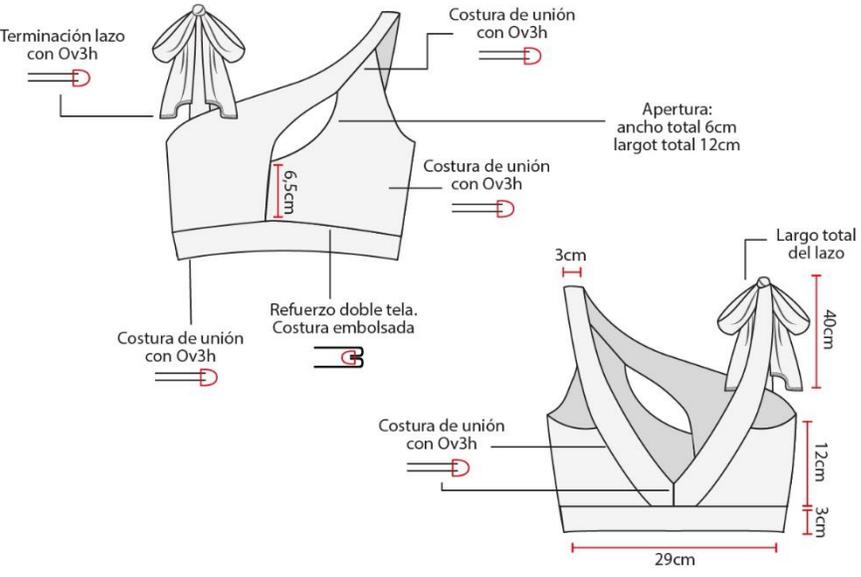
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Ficha de producto nº 19													
	Artículo: Top Rajani		Descripción: Top asimétrico estampado													
			<p>Referencia</p> 													
			<p>Textil</p> <p>Lykra color negro Lykra color blanco Lykra sublimada</p>													
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-				
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant													
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-													
<p>Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser</p>			<p>Maquinaria: Overlock Collareta</p>													

Figura 67. Ficha técnica de producto nº19. Fuente: Elaboración propia

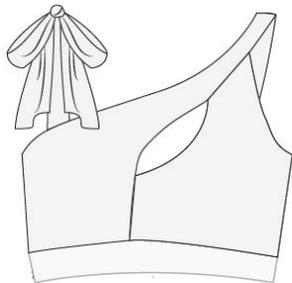
	Ficha de materiales y avíos N°21	
	Colección: Samatva	Línea: Karma
Descripción: Top asimétrico estampado		
Textiles		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lycra Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto. Composición: 90% poliéster 10% elastano Ancho: 1.50 m Color: Negro Tipo de tela: Punto Proveedor: Trapitos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lycra Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto. Composición: 90% poliéster 10% elastano Ancho: 1.50 Color: Blanco Tipo de tela: Punto Proveedor: Telavendo		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lycra sublimada Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto. Composición: 90% poliéster 10% spandex Ancho: 1.50 m Estampa energía Medidas de rapport: 10x10cm Color: Negro y blanco Tipo de tela: Punto		

Figura 68. Ficha técnica de materiales y avíos n°21. Fuente: Elaboración propia

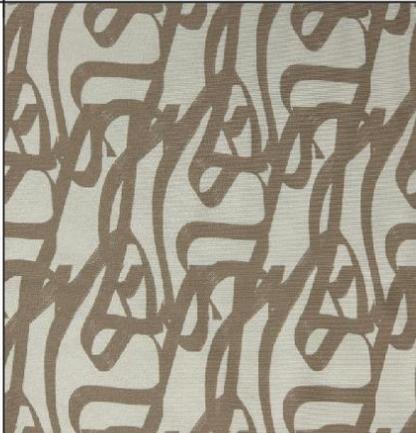
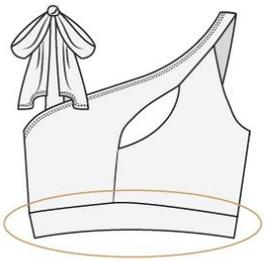
		Ficha de materiales y avíos		Nº22
		Colección: Samatva	Línea: Karma	Artículo: Top Rajani
Descripción: Top asimétrico estampado				
Textiles				
Detalles		Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Lycra				
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.				
Composición: 90% poliéster 10% elastano				
Ancho: 1.50 m				
Color: Beige				
Tipo de tela: Punto				
Proveedor: Trapitos				
Detalle: 				
Detalles		Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Lycra sublimada				
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.				
Composición: 90% poliéster 10% espandex				
Ancho: 1.50 m				
Estampa energía				
Medidas de rapport: 10x10cm				
Color: Beige y natural				
Tipo de tela: Punto				
Detalle: 				
Avíos				
Detalles		Ubicación	Muestra/foto	
Artículo: Elástico de embutir				
Material:				
Tamaño: 40mm				
Color: Blanco				
Cantidad: 60cm				
Proveedor: Mercería del litoral				
Detalle: 				

Figura 69. Ficha técnica de materiales y avíos nº22. Fuente: Elaboración propia

	Colección: Samatva	Línea: Karma	Ficha de producto n° 20			
	Artículo: Calza Rajani		Descripción: Calza tres cuartos con lazos			
						
			Textil Lycra color negro			
Observaciones: Bordar pieza antes de coser, estampar etiqueta interna antes de coser			Maquinaria: Recta Overlock			
			Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant
			Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-

Figura 70. Ficha técnica de producto n°20. Fuente: Elaboración propia

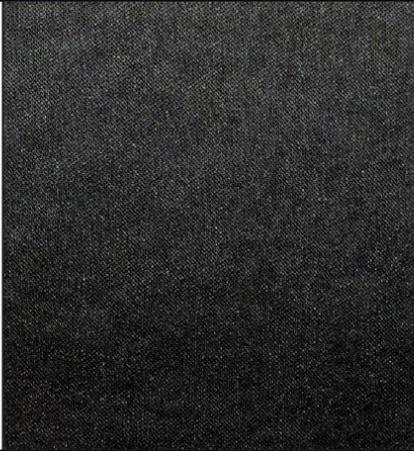
	Ficha de materiales y avíos			N°25
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Artículo: Calza Rajani	
Descripción: Calza tres cuartos con lazos				
Textiles				
Detalles	Ubicación	Muestra/foto		
Nombre: Lycra				
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.				
Composición: 90% poliéster 10% expandex				
Ancho: 1.50 m				
Color: Negro				
Tipo de tela: Punto				
Proveedor: Trapitos				

Figura 71. Ficha técnica de materiales y avíos n°25. Fuente: Elaboración propia

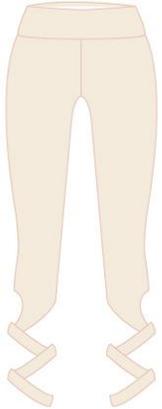
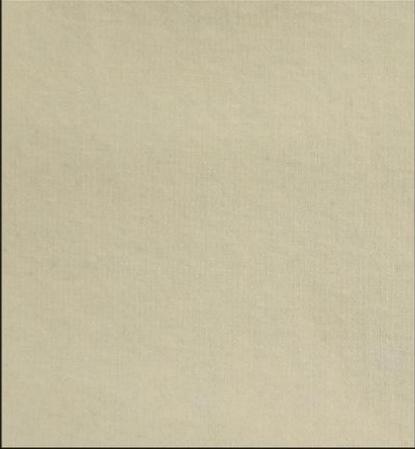
<p>Ficha de materiales y avíos N°26</p>		
<p>Colección: Samatva</p>	<p>Línea: Karma</p>	<p>Artículo: Calza Rajani</p>
<p>Descripción: Calza tres cuartos con lazos</p>		
<p>Textiles</p>		
<p>Detalles</p>	<p>Ubicación</p>	<p>Muestra/foto</p>
<p>Nombre: Lycra</p>		
<p>Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.</p>		
<p>Composición: 90% poliéster 10% expandex</p>		
<p>Ancho: 1.50 m</p>		
<p>Color: Natural</p>		
<p>Tipo de tela: Punto</p>		
<p>Proveedor: Trapitos</p>		

Figura 72. Ficha técnica de materiales y avíos n°26. Fuente: Elaboración propia

	Ficha de bordado nº6	
	Colección: Samatva	Línea: Karma
	Artículo: Calza Rajani	
Descripción: Calza tres cuartos con lazos		
<p>Ubicación bordado</p> <p>1cm de la cintura 2cm de la costura de unión lateral</p> 	<p>Técnica</p> <p>Bordado a máquina a 1 color, hilo a contratono</p>	
	<p>Paleta de color</p> 	
<p>Tamaño bordado</p> 		
Observaciones: Bordar pieza antes de coser		

Figura 73. Ficha técnica de bordado nº6. Fuente: Elaboración propia

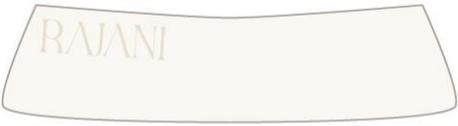
	Ficha de bordado nº7	
	Colección: Samatva	Línea: Karma
	Artículo: Calza Rajani	
Descripción: Calza tres cuartos con lazos		
Ubicación bordado 1 cm de la cintura 2 cm de la costura de unión lateral	Técnica Bordado a máquina a 1 color, hilo a tono	Paleta de color 
		
Tamaño bordado 		
Observaciones: Bordar pieza antes de coser		

Figura 74. Ficha técnica de bordado nº7. Fuente: Elaboración propia

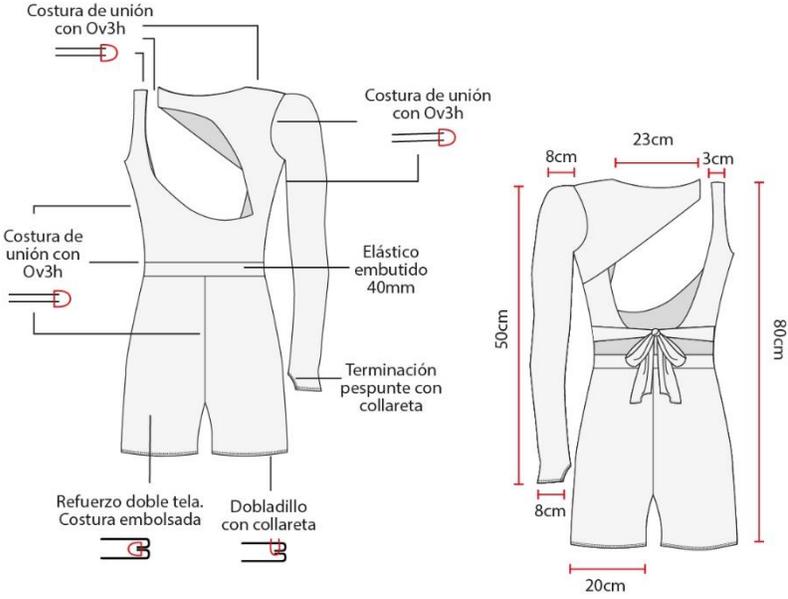
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Ficha de producto nº 21																	
	Artículo: Entero Kushala		Descripción: Entero corto asimétrico																	
			<p>Referencia</p> 																	
			<p>Textil</p> <p>Lycra color negro</p> <p>Lycra sublimada</p> <p>Muselina</p>																	
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Elástico</td> <td>40mm Color negro</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>60cm</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Elástico	40mm Color negro	Mercería del litoral	60cm				
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant																	
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																	
Elástico	40mm Color negro	Mercería del litoral	60cm																	
<p>Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser</p>			<p>Maquinaria: Recta Overlock</p>																	

Figura 75. Ficha técnica de producto nº21. Fuente: Elaboración propia

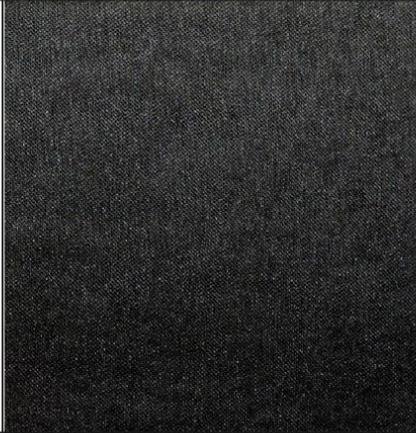
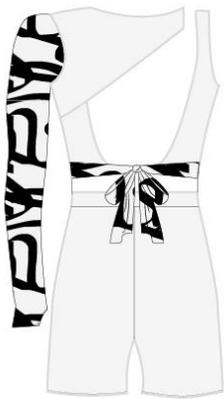
	Ficha de materiales y avíos N°27	
	Colección: Samatva	Línea: Karma
Descripción: Entero corto asimétrico		
Textiles		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Nombre: Lycra		
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.		
Composición: 90% poliéster 10% elastano		
Ancho: 1.50 m		
Color: Negro		
Tipo de tela: Punto		
Proveedor: Trapitos		
Detalles		
Nombre: Lycra sublimada		
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.		
Composición: 90% poliéster 10% expandex		
Ancho: 1.50 m		
Estampa energía		
Medidas de rapport: 10x10cm		
Color: Negro y blanco		
Tipo de tela: Punto		
Avíos		
Detalles	Ubicación	Muestra/foto
Artículo: Elástico de embutir		
Material:		
Tamaño: 40mm		
Color: Negro		
Cantidad: 60cm		
Proveedor: Mercería del litoral		

Figura 76. Ficha técnica de materiales y avíos n°27. Fuente: Elaboración propia

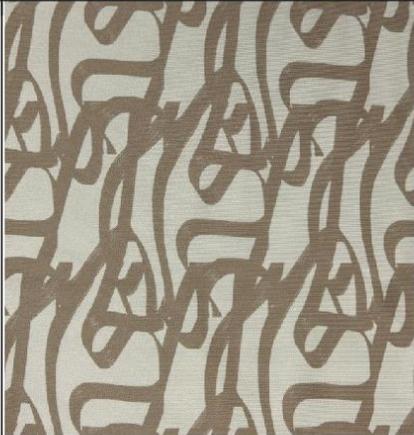
	Ficha de materiales y avíos		N°28
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Artículo: Entero Kushala
Descripción: Entero corto asimétrico			
Textiles			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Lycra			
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.			
Composición: 90% poliéster 10% elastano			
Ancho: 1.50 m			
Color: Beige			
Tipo de tela: Punto			
Proveedor: Trapitos			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Lycra sublimada			
Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.			
Composición: 90% poliéster 10% spandex			
Ancho: 1.50 m			
Estampa energía			
Medidas de rapport: 10x10cm			
Color: Beige y natural			
Tipo de tela: Punto			
Avíos			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Artículo: Elástico de embutir			
Material:			
Tamaño: 40mm			
Color: Negro			
Cantidad: 60cm			
Proveedor: Mercería del litoral			

Figura 77. Ficha técnica de materiales y avíos n°28. Fuente: Elaboración propia

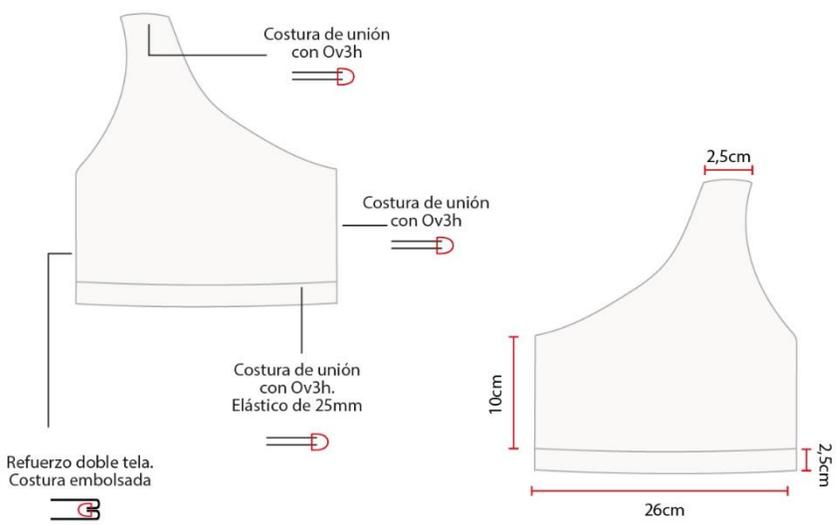
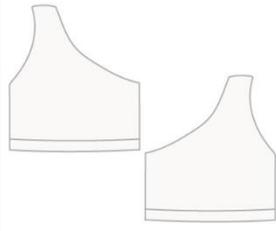
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Ficha de producto nº 22																
	Artículo: Top Kushala		Descripción: Top asimétrico																
			<p>Referencia</p> 																
			<p>Textil</p> <p>Lycra color blanco</p>																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliéster A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Elástico embutir</td> <td>25mm Color blanco</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-	Elástico embutir	25mm Color blanco	Mercería del litoral	-				
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant																
Hilo	De poliéster A tono	Mercería del litoral	-																
Elástico embutir	25mm Color blanco	Mercería del litoral	-																
<p>Observaciones: Estampar etiqueta interna antes de coser</p>			<p>Maquinaria: Overlock</p>																

Figura 78. Ficha técnica de producto nº22. Fuente: Elaboración propia

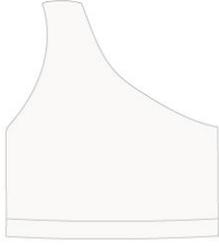
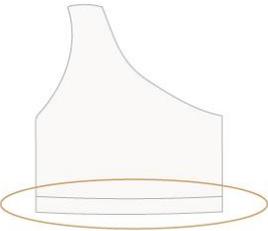
	Ficha de materiales y avíos		N°29
	Colección: Samatva	Línea: Karma	Artículo: Top Kushala
Descripción: Top asimétrico			
Textiles			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Nombre: Morley de algodón Descripción: Tela con textura, elástica, ligera y suave. Composición: 90% algodón, 10% expandex Ancho: 1.50 m Color: Blanco Tipo de tela: Punto Proveedor: Trapitos			
Avíos			
Detalles	Ubicación	Muestra/foto	
Artículo: Elástico de embutir Material: Tamaño: 25mm Color: Blanco Cantidad: cm Proveedor: Mercería del litoral			

Figura 79. Ficha técnica de materiales y avíos n°28. Fuente: Elaboración propia

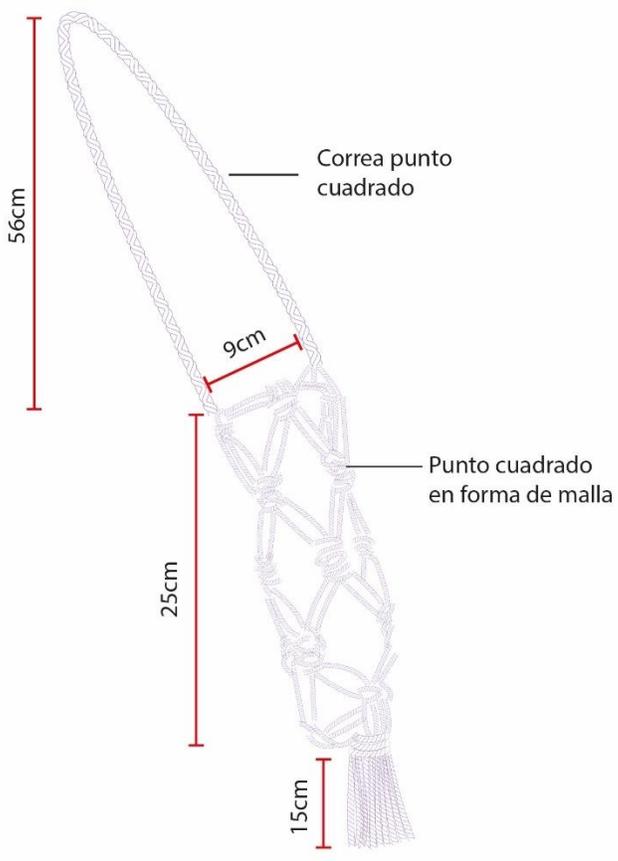
	Ficha de accesorios n° 1			
	Colección: Samatva	Línea: Accesorios		
	Artículo: Porta botella Shanti			
Descripción: Porta botella realizado en macramé				
	Textil			
	Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant
	Hilo	De algodón Espesor 3,5mm Color crudo y beige	Mercería del litoral	28m
Maquinaria				
Referencia				
				
Observaciones:				

Figura 80. Ficha técnica de accesorios n°1. Fuente: Elaboración propia

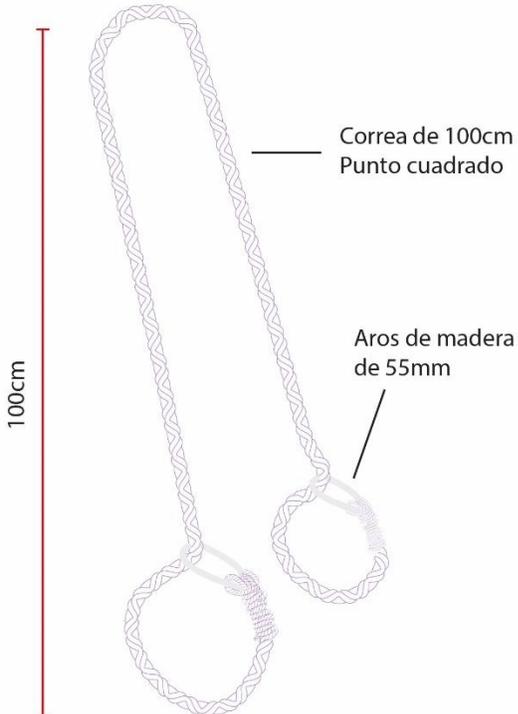
	Ficha de accesorios nº 2			
	Colección: Samatva	Línea: Accesorios		
	Artículo: Correa Arjava			
Descripción: Correa para transportar el tapete de yoga				
	Textil			
	Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant
	Hilo	De algodón Espesor 3,5mm Color crudo y beige	Mercería del litoral	15m
	Aros	De madera 55mm	Mercería del litoral	2u
Maquinaria				
Referencia				
				
Observaciones:				

Figura 81. Ficha técnica de accesorios nº2. Fuente: Elaboración propia

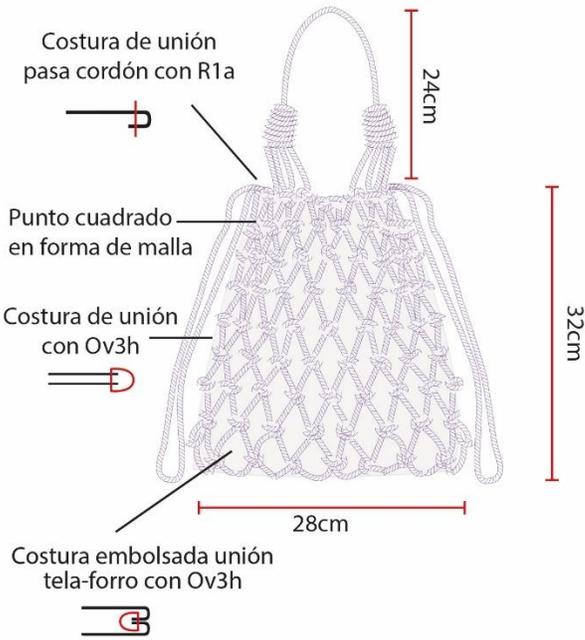
	Ficha de accesorios nº 3														
	Colección: Samatva	Línea: Accesorios													
	Artículo: Bolso Jyoti														
Descripción: Bolso contenedor de objetos															
	Textil: Lino color blanco tiza Lienzo color blanco (forro)														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De algodón Espesor 3,5mm Color crudo y beige</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>88m</td> </tr> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliester A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De algodón Espesor 3,5mm Color crudo y beige	Mercería del litoral	88m	Hilo	De poliester A tono	Mercería del litoral	-		
	Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant											
	Hilo	De algodón Espesor 3,5mm Color crudo y beige	Mercería del litoral	88m											
Hilo	De poliester A tono	Mercería del litoral	-												
Maquinaria: Recta Overlock															
Referencia 															
Observaciones:															

Figura 82. Ficha técnica de accesorios nº3. Fuente: Elaboración propia

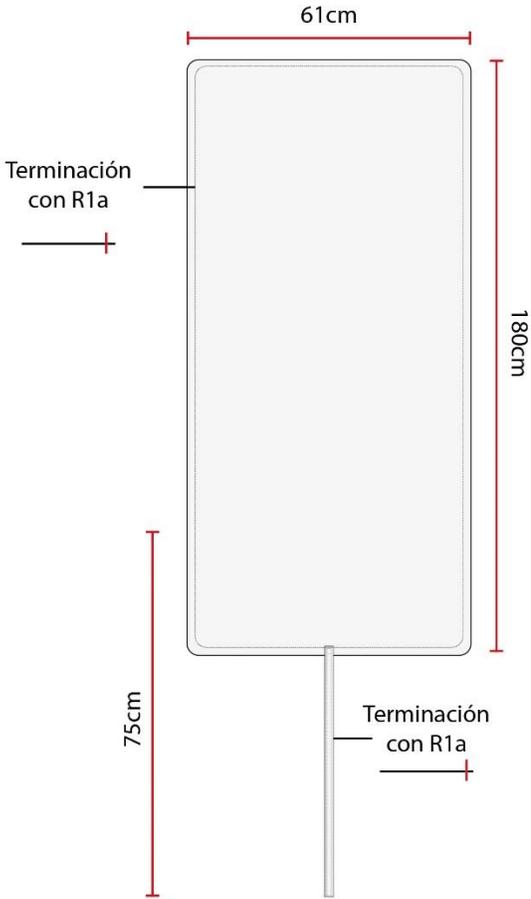
	Ficha de accesorios nº 4				
	Colección: Samatva	Línea: Accesorios			
	Artículo: Tapete de yoga Yug				
Descripción: Tapete de yoga con flecos					
		Textil: Tejido de algodón cerrado, tejido en telar			
		Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant
		Hilo	De poliester A tono	Mercería del litoral	-
		Maquinaria: Recta			
		Referencia			
					
Observaciones:					

Figura 83. Ficha técnica de accesorios nº4. Fuente: Elaboración propia

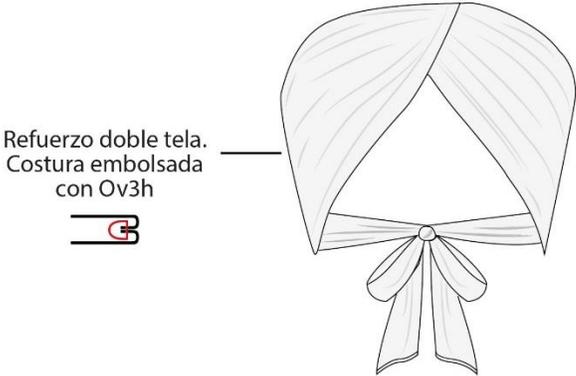
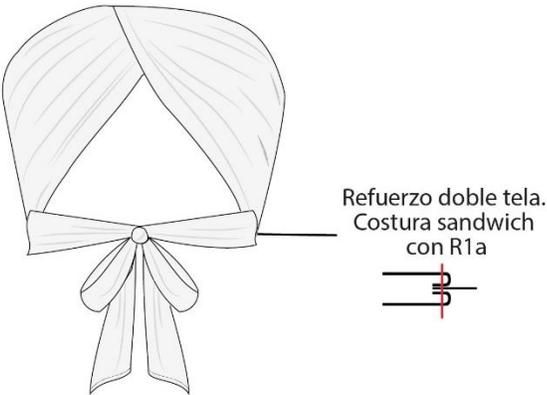
	Ficha de accesorios nº 5														
	Colección: Samatva	Línea: Accesorios													
	Artículo: Turbante Sattva														
Descripción: Turbante para kundalini yoga															
 <p>Refuerzo doble tela. Costura embolsada con Ov3h</p> 		<p>Textil: Lino de vestir color blanco</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Avíos</th> <th>Tipo/color</th> <th>Proveedor</th> <th>Cant</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hilo</td> <td>De poliester A tono</td> <td>Mercería del litoral</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>		Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant	Hilo	De poliester A tono	Mercería del litoral	-				
Avíos	Tipo/color	Proveedor	Cant												
Hilo	De poliester A tono	Mercería del litoral	-												
 <p>Refuerzo doble tela. Costura sandwich con R1a</p> 		<p>Maquinaria : Recta Overlock</p> <p>Referencia</p> 													
Observaciones:															

Figura 84. Ficha técnica de accesorios nº5. Fuente: Elaboración propia

8.2 Carta de textiles

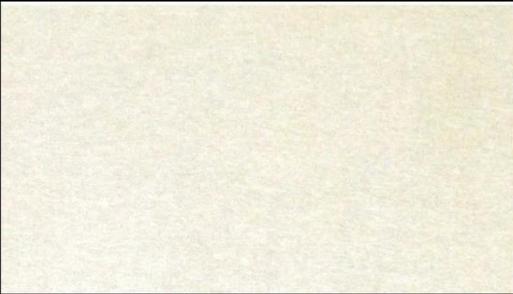
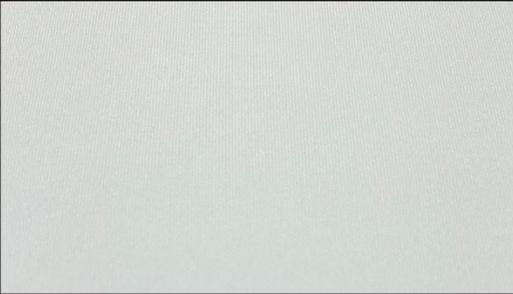
Carta de textiles	
	Nombre: Waffle marroquí
	Descripción: Terminación suave, arrugada y descontracturada.
	Composición: 100% algodón
	Ancho: 1.10/1.20 m
	Tipo de tela: Plano
	Proveedor: Telavendo
	Nombre: Lino Stone Washed
	Descripción: Tela suave al tacto y delicada, fina, de buena caída, sin brillo, ligeramente absorbente.
	Composición: 100% algodón
	Ancho: 1.30m
	Tipo de tela: Plano
	Proveedor: Trapitos
	Nombre: Friza invisible
	Descripción: Tela lisa y suave al tacto, buen acabado, sin brillo, gruesa, cálida, cómoda, resistente al uso.
	Composición: 100% algodón
	Ancho: 1.80m
	Tipo de tela: Punto
	Proveedor: Trapitos
	Nombre: Gasa marroquí
	Descripción: Variante arrugada. Prelavada.
	Composición: 100% algodón
	Ancho: 1.20/1.25 m
	Tipo de tela: Plano
	Proveedor: Telavendo
	Nombre: Lycra
	Descripción: Tela con textura, elástica, buen acabado, fina, fresca, delicada y suave al tacto.
	Composición: 90% poliéster 10% expandex
	Ancho: 1.50 m
	Tipo de tela: Punto
	Proveedor: Trapitos

Figura 85. Carta de textiles 1. Fuente: Elaboración propia

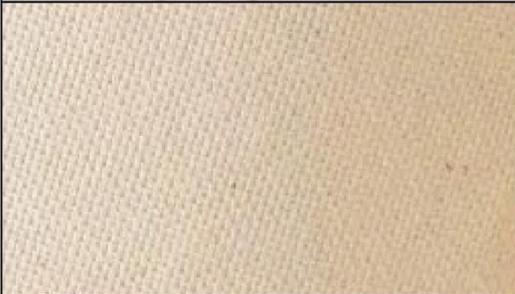
	Nombre: Lino
	Descripción: Tela suave al tacto y delicada, fina, de buena caída, sin brillo, ligeramente absorbente.
	Composición: 100% lino
	Ancho: 1.30 m
	Tipo de tela: Plano
	Proveedor: Trapitos
	Nombre: Lino de vestir
	Descripción: Tela semi transparente, fina, con un diseño rústico.
	Composición: 100% algodón
	Ancho: 1.30m
	Tipo de tela: Plano
	Proveedor: Trapitos
	Nombre: Tusor
	Descripción: Tela pesada y de trama cerrada. Resistente.
	Composición: 100% algodón
	Ancho: 1.60m
	Tipo de tela: Plano
	Proveedor: Telavendo
	Nombre: Morley de algodón
	Descripción: Tela ligera y suave.
	Composición: 80% algodón 20% elastano
	Ancho: 1.30 m
	Tipo de tela: Punto
	Proveedor: Telavendo

Figura 86. Carta de textiles 2. Fuente: Elaboración propia

8.3 Carta de texturas

Carta de texturas			
<p>Sublimación</p> <p>Estampas diseñadas a partir de vectores. Método de estampación directa sobre lycra</p>			
			
<p>Bordado</p> <p>Bordado a máquina sobre diferentes textiles: friza invisible, gasa marroquí, waffle y lycra</p>			
			
<p>Macramé</p> <p>Tejido macramé en forma de red o cordón. Punto cuadrado, trenza y festón diagonal</p>			
			
<p>Tejido</p> <p>Tejido a dos agujas nº5 con hilo de algodón semigrueso 8/8. Punto santa clara y canelón</p>		<p>Tejido en telar</p>	
			

Figura 87. Carta de texturas. Fuente: Elaboración propia

8.4 Prototipos

A continuación, se presenta la producción fotográfica de campaña y catálogo de los conjuntos materializados.



Figura 88. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia



Blusa Shanti
Pantalón Shanti
Buzo Shanti

Figura 89. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia



Figura 90. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia

Entero Jyoti
Sweater Jyoti



Figura 91. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia

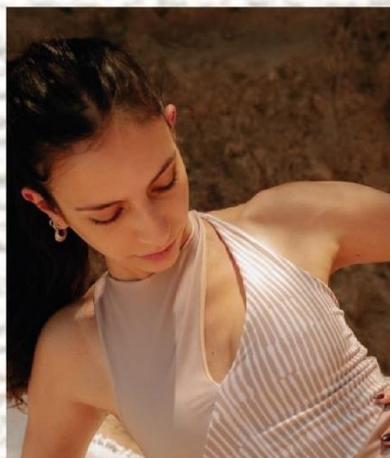
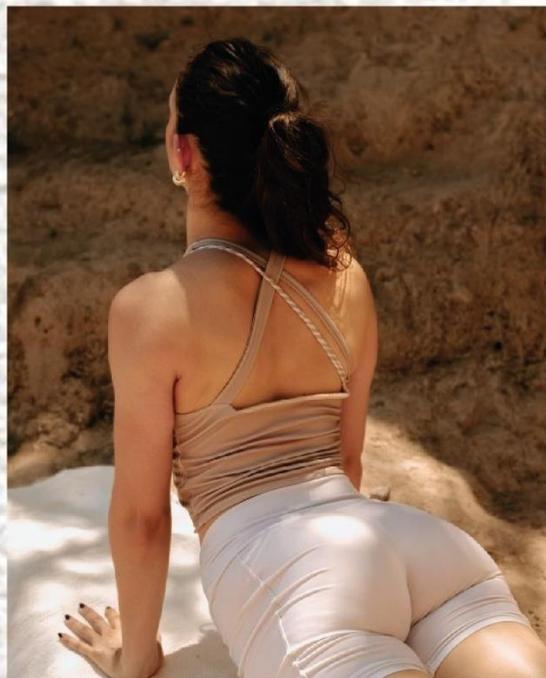
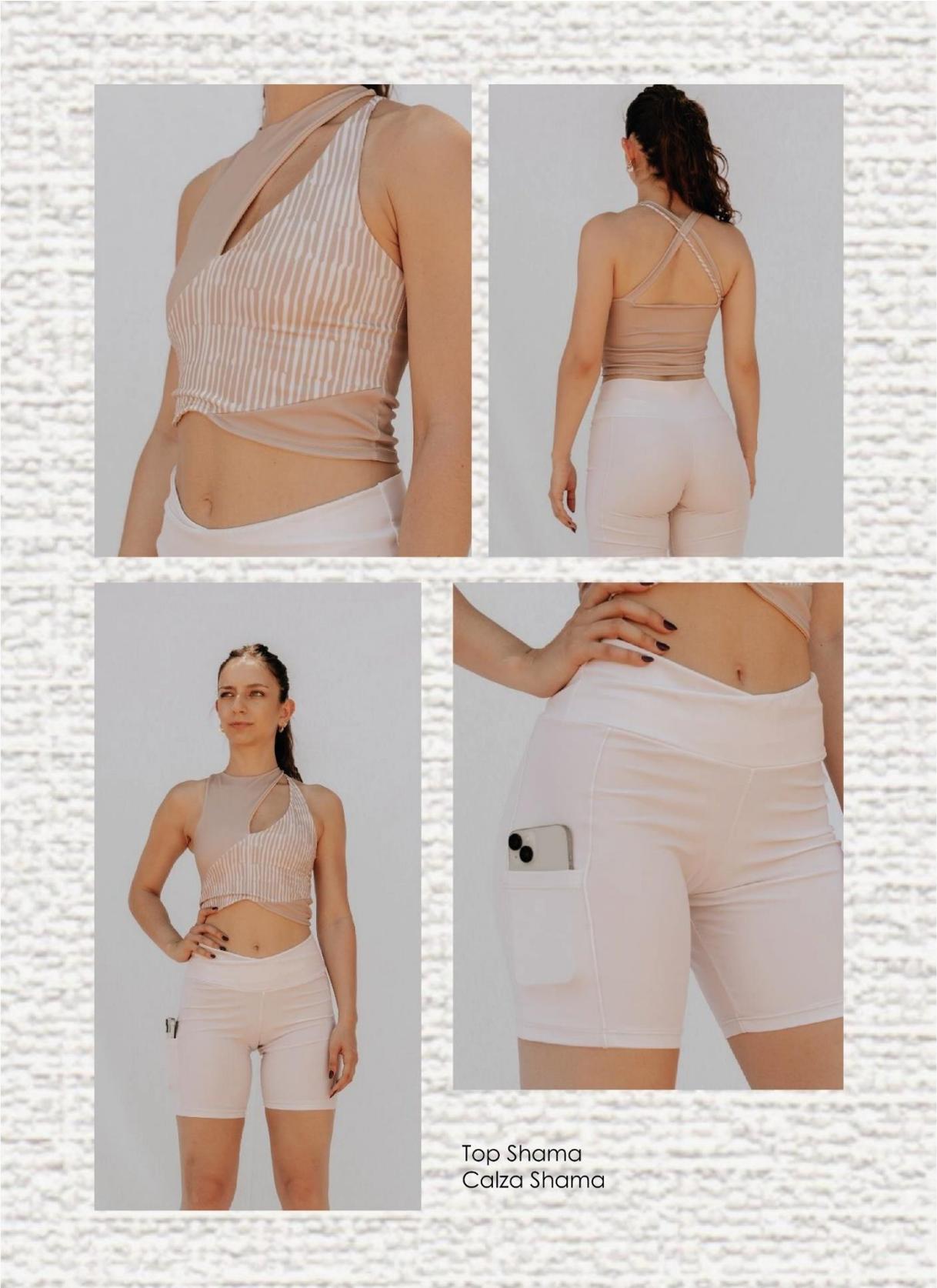


Figura 92. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia



Top Shama
Calza Shama

Figura 93. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia

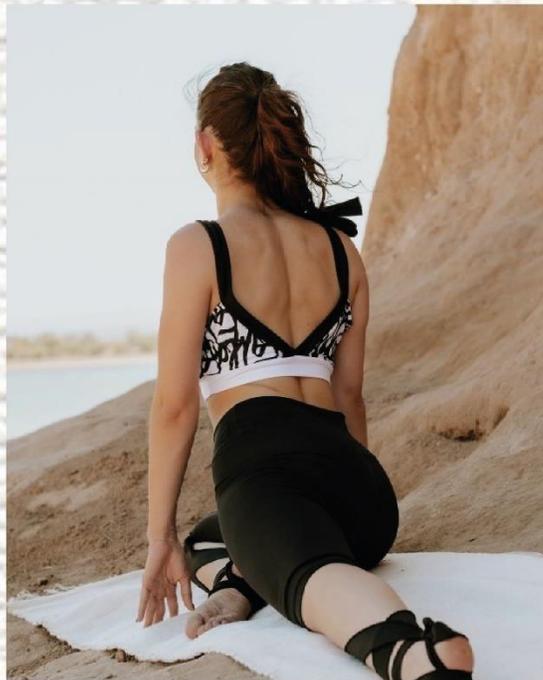


Figura 94. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia

Top Rajani
Calza Rajani



Figura 95. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia

Colección Samatva | Línea Accesorios



Porta botella Shanti



Turbante Sattva

Figura 96. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia



Tapete Yug

Figura 97. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia



Correa Arjava

Figura 98. Producción fotográfica. Fuente: Elaboración propia

8.5 Etiquetería y packaging

Etiqueta colgante



Figura 99. Etiqueta colgante. Fuente: Elaboración propia

La etiqueta colgante de la prenda está compuesta por la etiqueta de marca y un retazo de tela de la colección. Las dos se unen a la prenda mediante un cordón de hilo de algodón y un alfiler de gancho.

Etiqueta colgante de marca

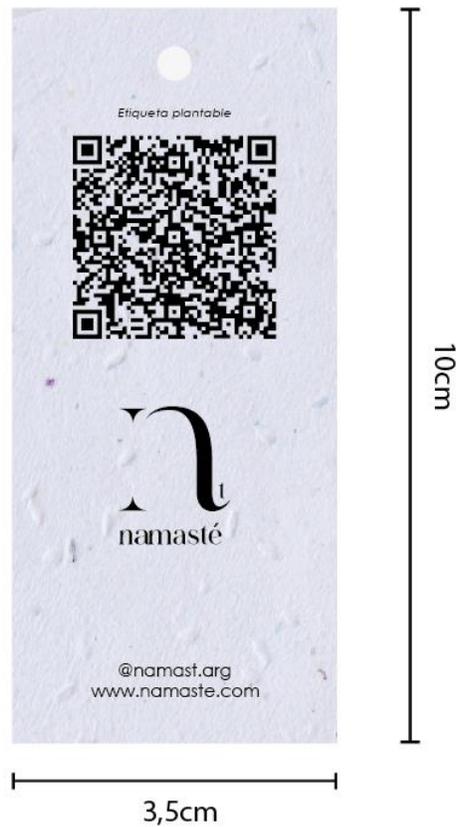


Figura 100. Etiqueta colgante de marca. Fuente: Elaboración propia

La etiqueta colgante de marca es de papel plantable con el objetivo de promover la sostenibilidad, la conciencia ambiental y brindar una experiencia única a los usuarios. Está compuesta por el logo y un código QR que redirecciona a una etiqueta digital que indica el nombre de la colección y de la línea, el nombre de la prenda y su significado, para qué tipo de yoga se recomienda, el paso a paso para plantar la etiqueta, así como también el Instagram de la marca y la página web.



Figura 101. Etiqueta digital. Fuente: Elaboración propia

Etiqueta interna y de composición



Figura 102. Etiqueta interna y de composición. Fuente: Elaboración propia

Según los requerimientos y condicionantes planteados, es de suma importancia asegurar la comodidad de las prendas. Por esta razón, se ha decidido que la etiqueta interna y de composición y cuidados este estampada sobre la prenda mediante el método de estampación DTG. Esta técnica consume solo un pequeño porcentaje de agua y utiliza colorantes amigables con el medio ambiente, conocidos como pigmentos.

En prendas donde no es posible estampar directamente sobre el textil, como es el caso de los tejidos, se realiza lienzo y posteriormente se cose en la prenda.

Esta elección permite evitar cualquier molestia o irritación que pueda causar la etiqueta en el contacto con la piel durante la práctica de yoga, y así garantizar una experiencia más confortable para los usuarios.

Bolsa comercial



Figura 103. Bolsa comercial. Fuente: Elaboración propia

El packaging consta de una bolsa de tela confeccionada en lona canva con forro de lienzo. El logo e información de contacto se aplica mediante el método de estampación directa. Está pensada para que los yoguis puedan reutilizarla como accesorio para llevar sus objetos personales a sus clases de yoga, como así también transportar el tapete, ya que cuenta con un compartimiento en la parte delantera específicamente diseñado para ello.



Figura 104. Bolsa para accesorios. Fuente: Elaboración propia

Luego se diseñó un packaging primario exclusivamente para la línea de accesorios. Consta de una bolsa de lona canva que se frunce y cierra mediante un cordón de algodón, el logo y la información de contacto se aplica mediante el método de estampación directa.

9. Propuesta final de marca

9.1 Identidad de marca y branding

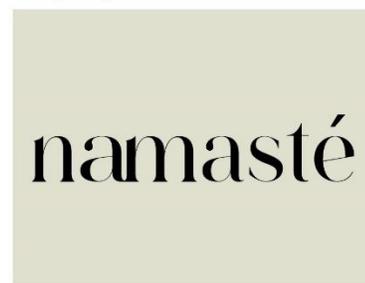
La marca se llama Namasté, es una palabra en sánscrito. “Namas” quiere decir reverencia, inclinarse, y “te” significa ti. Se utiliza como un saludo o una despedida de cortesía y de respeto. Representa la creencia de que hay una “chispa divina” en cada individuo y que está ubicada en el corazón. El gesto es una expresión del alma de uno al alma del otro. “La luz que hay en ti reconoce y saluda la luz que hay en mí”.

A continuación, podemos observar el imagotipo de la marca debido a que está compuesto por texto e imagen, pero ambos pueden funcionar por sí solos como logotipo e isotipo. La tipografía utilizada es Argue DEMO, perteneciente a la familia de las serif, que transmite elegancia, modernidad, delicadeza y armonía. Esta acompañada de elementos que en su conjunto representan la letra “n” y se añade una pequeña “t” del lado derecho, que hace referencia al nombre de la marca. Para su diseño se tuvo en cuenta la ley de cierre de la Gestalt.

Imagotipo



Logotipo



Isotipo

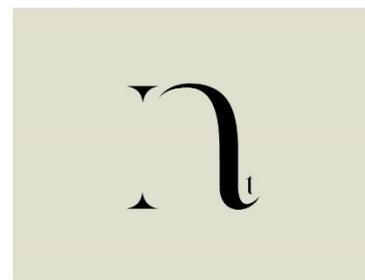


Figura 105. Identidad de marca y branding. Fuente: Elaboración propia

Variaciones



Paleta de color



Figura 106. Identidad de marca y branding. Fuente: Elaboración propia

Misión

Nuestra misión es proporcionar prendas de alta calidad y diseños inspiradores que promuevan la armonía, la comodidad y la conexión cuerpo, mente y espíritu durante la práctica del yoga reflejando el estilo de vida yogui. Nos esforzamos por crear una comunidad en la que cada individuo se sienta apoyado, cómodo y auténtico en su camino hacia la búsqueda del bienestar integral.

Visión

Buscamos ser un referente en la industria, inspirando a otros a adoptar prácticas éticas y responsables, y promoviendo el crecimiento personal y espiritual a través de la práctica del yoga.

Valores

Autenticidad: Creemos en la autenticidad y en honrar la esencia única de cada individuo.

Calidad: Nuestras prendas están diseñadas para resistir el paso del tiempo y los rigores de la práctica del yoga. Seleccionamos cuidadosamente los tejidos, asegurándonos de que sean duraderos, resistentes y respetuosos con el medio ambiente.

Bienestar integral: Promovemos un enfoque holístico del bienestar, que abarca cuerpo, mente y espíritu.

Sostenibilidad: Nos comprometemos a minimizar nuestro impacto en el medio ambiente. Buscamos constantemente opciones sostenibles en nuestros materiales, procesos de fabricación y empaques.

Comunidad: Valoramos la importancia de generar comunidad, ofreciendo oportunidades de aprendizaje y crecimiento, inspirando y motivando a las personas hacia el camino del yoga.

Figura 107. Identidad de marca y branding. Fuente: Elaboración propia

9.2 Estrategias productivas, comerciales y comunicativas

9.2.1 Moda circular

La producción y comercialización de las prendas se realizará basándonos en el siguiente modelo de economía circular diseñado especialmente para la marca.

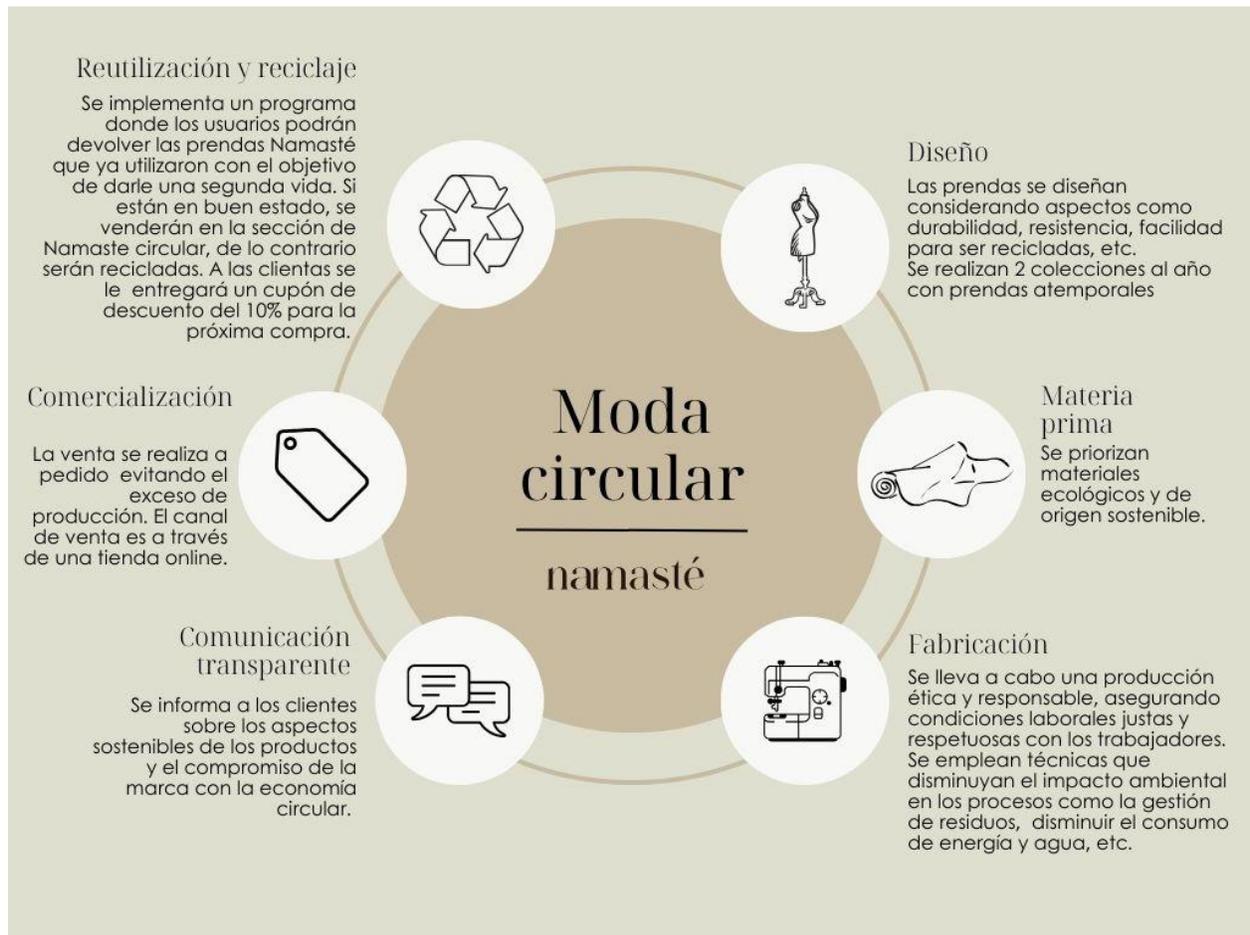


Figura 108. Economía circular. Fuente: Elaboración propia

9.2.2 Modalidad y canales de venta

La modalidad de venta es a pedido con el objetivo de evitar el exceso de producción y reducir el desperdicio de materiales. Una vez que el usuario realice el pago de la prenda comenzará el ciclo de fabricación de la misma y tendrá una demora de 10 días hábiles.

El canal de venta elegido es una tienda online a través de una página web. Los clientes tienen la posibilidad de adquirir toda la colección en nuestro sitio web. Con el fin de hacer la experiencia de compra más accesible y sin complicaciones, mostramos imágenes de

alta calidad de los productos, junto con descripciones detalladas que abarcan materiales, medidas, colores, precios y cuidados. Para brindar flexibilidad, aceptamos diversos métodos de pago, como transferencia bancaria, tarjeta de débito y crédito. Además, ofrecemos envíos gratis a nivel nacional.

En el futuro, tenemos previsto abrir una tienda física en Córdoba Capital, donde exhibiremos nuestras prendas para que las clientas puedan probárselas y realizar sus pedidos.

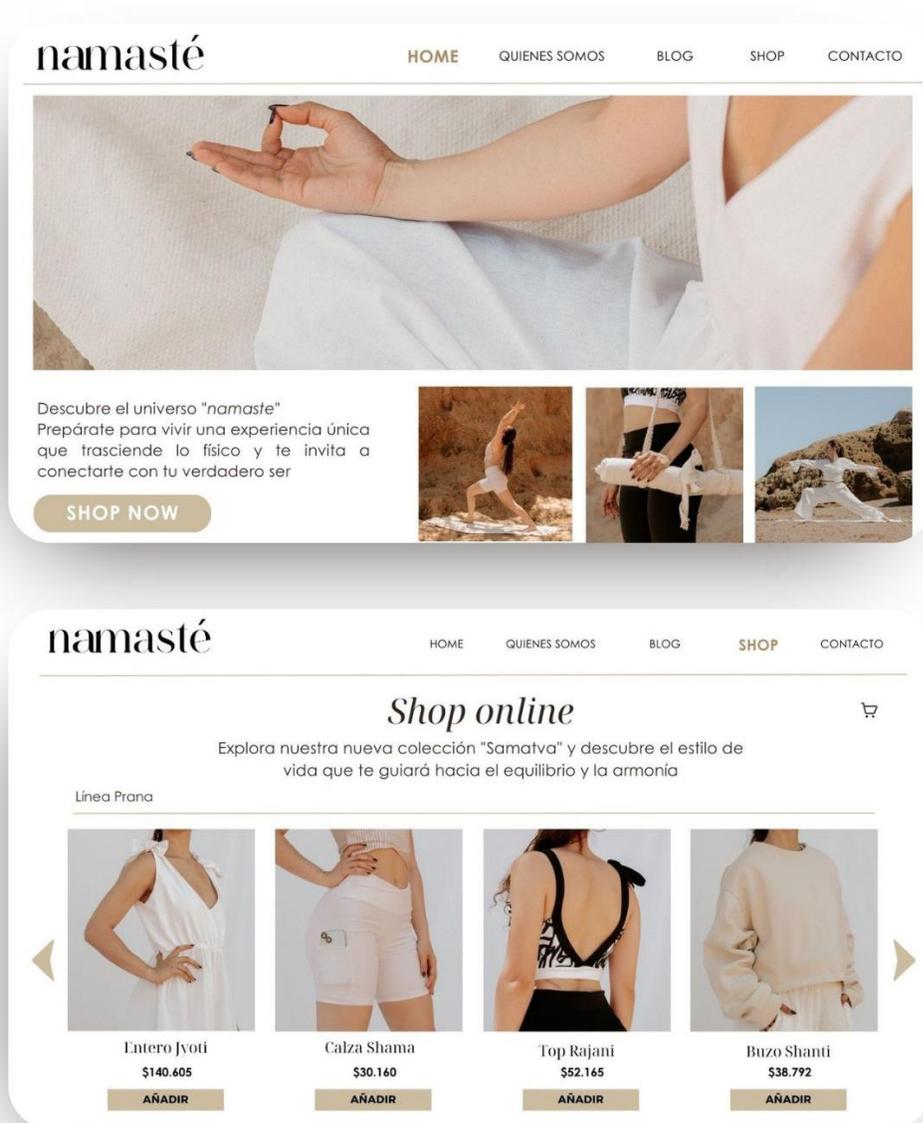


Figura 109. Tienda online. Fuente: Elaboración propia

9.2.3 Canales de comunicación

Con el objetivo de comunicar los beneficios del yoga y promover sus valores, compartir conocimientos y experiencias, y fomentar la creación de la comunidad Namasté, decidimos estar presentes en cuatro distintos canales de comunicación.

- Instagram: crearemos comunicación de marca a través de posteos, reels e historias para llegar a nuestro usuario, con el objetivo de mostrar los productos, direccionarlos a nuestra página web, motivar la práctica de yoga, generar inspiración, promover el bienestar y la conexión mente, cuerpo y espíritu.

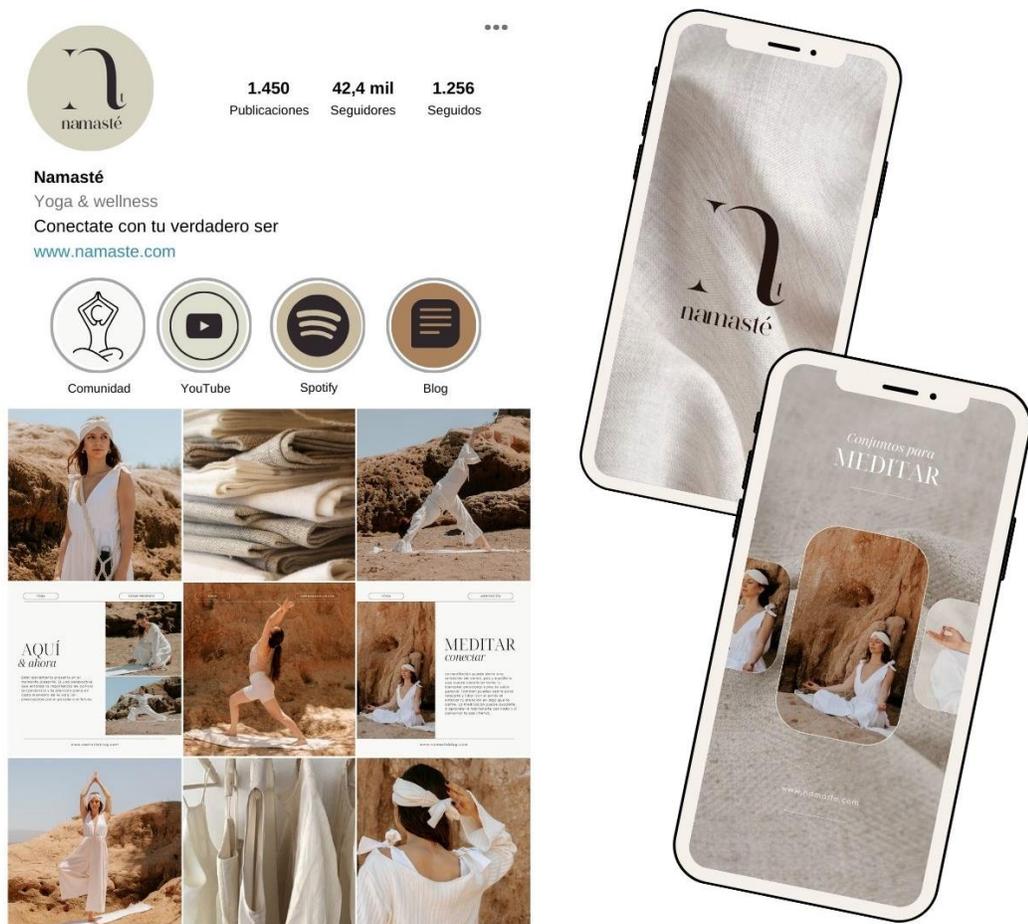


Figura 110. Instagram. Fuente: Elaboración propia

- YouTube: generaremos alianzas con los yoguis más famosos de Argentina con el objetivo de brindar clases online de yoga y meditación a través de dicha plataforma.

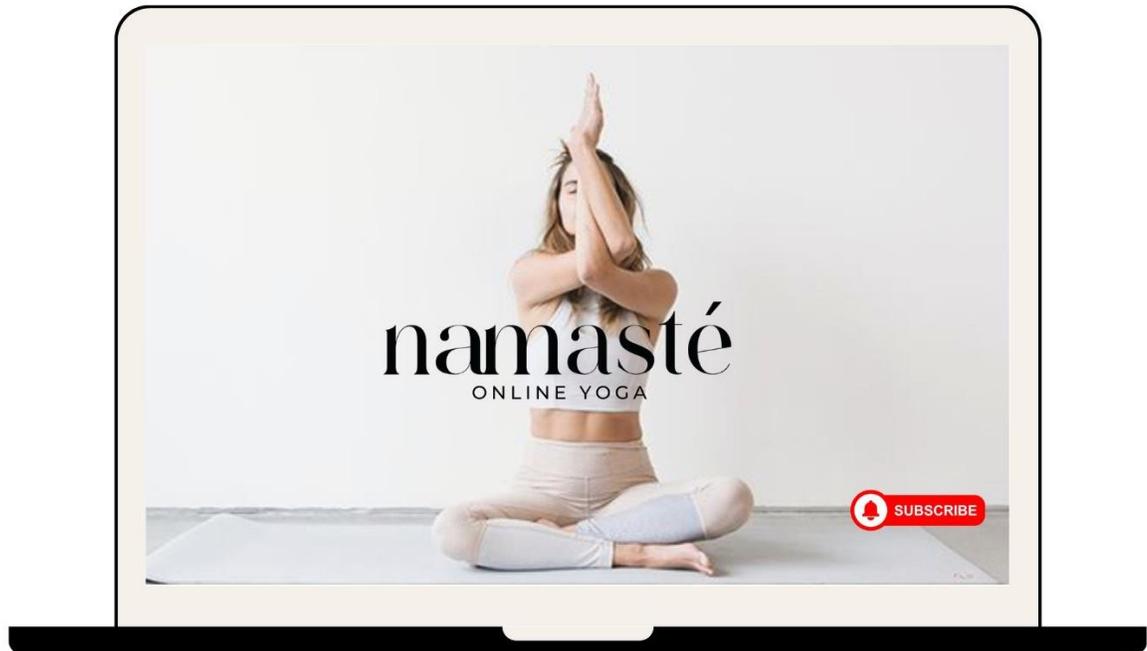


Figura 111. YouTube. Fuente: Elaboración propia

- Spotify: compartiremos playlists con música adecuada para practicar yoga, meditar o para escuchar en la cotidianeidad.



Figura 112. Spotify. Fuente: Elaboración propia

- Blog: los usuarios podrán visitar nuestro blog donde compartiremos información acerca de los beneficios del yoga, consejos para la práctica y noticias.



Figura 113. Blog. Fuente: Elaboración propia

10. Análisis de costos

Teniendo en cuenta que el modelo de fabricación es a pedido, el costo de mano de obra y de los servicios de sublimación y bordado se calculan por unidad. Sin embargo, la compra de materia prima se realiza al por mayor con el objetivo de controlar los costos, como estrategia para afrontar la inflación del país y reducir la huella ambiental que generan la logística y el traslado. Los costos están actualizados al mes de noviembre de 2023.

Tabla 7: Análisis de costos

Artículo		Buzo Shanti		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Friza invisible	10 metros	\$9.300/m	1.10 metros	\$10.230
Bordado	1 prenda	\$800	1 prenda	\$800
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$11.291
Mano de obra				\$14.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$42.137
Costo total	\$28.091	Precio de venta		\$70.228

Artículo		Blusa Shanti		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Gasa marroquí	10 metros	\$2.850/m	1.50 metros	\$4.275
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$4.541
Mano de obra				\$10.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$26.012

Costo total	\$17.341	Precio de venta	\$43.353
-------------	----------	-----------------	----------

Artículo	Pantalón Shanti			
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Gasa marroquí	10 metros	\$2.850/m	1.90 metros	\$5.415
Elástico de embutir 40mm	1.20 metros	\$196	1.20 metros	\$196
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$5877
Mano de obra				\$12.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$31.016
Costo total	\$20.677	Precio de venta		\$51.693

Artículo	Camisa Arjava			
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Tusor	10 metros	\$3.800/m	1 metros	\$3.800
Botón nacar 10mm	5 unidades	\$260	5 unidades	\$260
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$4.331
Mano de obra				\$5.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$18.207
Costo total	\$12.131	Precio de venta		\$30.328

Artículo		Short Arjava		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Waffle marroquí	10 metros	\$4.590m	0.50 metros	\$2.295
Elástico de embutir 40mm	0.60 metros	\$98	0.60 metros	\$98
Cordón algodón 9mm	0.90 metros	\$108	0.90 metros	\$108
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$2767
Mano de obra				\$7000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$18.851
Costo total	\$12.567	Precio de venta		\$31.418

Artículo		Entero Jyoti		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lino	10 metros	\$10.490/m	2.40 metros	\$25.176
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$25.442
Mano de obra				\$28.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$84.363
Costo total	\$56.242	Precio de venta		\$140.605

Artículo		Sweater Jyoti		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Tejido	10 metro	\$6.390/m	1 metro	\$6.390
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$6.656
Mano de obra				\$15.800
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$37.884
Costo total	\$25.256	Precio de venta		\$63.140

Artículo		Vestido Yug		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Waffle marroquí	10 metros	\$4.590/m	1.40 metros	\$6.426
Bordado	1 prenda	\$800	1 prenda	\$800
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$7.492
Mano de obra				\$9.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$28.938
Costo total	\$19.292	Precio de venta		\$48.230

Artículo		Short Yug		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lino	10 metros	\$10.490/m	0.50 metros	\$5.245
Elástico de embutir 40mm	0.60 metros	\$98	0.60 metros	\$98
Bordado	1 prenda	\$800	1 prenda	\$800
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$6.409
Mano de obra				\$7.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$24.314
Costo total	\$16.209	Precio de venta		\$40.523

Artículo		Chaleco Yug		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Hilo algodón 8/8	1 kilogramos	\$7.600	0.3 kilogramos	\$2.280
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$2.541
Mano de obra				\$15.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$30.512
Costo total	\$20.341	Precio de venta		\$50.853

Artículo		Blusa Sattva		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lino Stone Washed	10 metros	\$13.050/m	1 metros	\$13.050
Elástico de embutir 40mm	0.60 metros	\$98	0.60 metros	\$98
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$13.414
Mano de obra				\$10.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$39.321
Costo total	\$26.214	Precio de venta		\$65.535

Artículo		Pantalón Sattva		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lino Stone Washed	10 metros	\$13.050/m	1.90 metros	\$24.795
Bordado	1 prenda	\$800	1 prenda	\$800
Cordón algodón 9mm	0.90 metros	\$108	0.90 metros	\$108
Elástico de embutir 40mm	0.60 metros	\$98	0.60 metros	\$98
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$26.067
Mano de obra				\$12.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia (150%)		\$61.300
Costo total	\$40.867	Precio de venta		\$102.168

Artículo		Sweater Sattva		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Hilo algodón 8/32	1 kilogramos	\$8.000	0.5 kilogramos	\$4.000
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$4.261
Mano de obra				\$18.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia		\$37.592
Costo total	\$25.061	Precio de venta		\$62.653

Artículo		Top Shakti		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lycra blanca	10 metros	\$6.000/m	0.40 metros	\$2.400
Lycra negra	10 metros	\$6.000/m	0.20 metros	\$1.200
Bordado	1 prenda	\$800	1 prenda	\$800
Elástico de embutir 40mm	0.60 metros	\$98	0.60 metros	\$98
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$4.764
Mano de obra				\$8.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia		\$23.046
Costo total	\$15.364	Precio de venta		\$38.410

Artículo	Pantalón Shakti			
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Microfibra pesada	10 metros	\$1995/m	1.90 metros	\$3.791
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$4.057
Mano de obra				\$16.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia		\$34.285
Costo total	\$22.857	Precio de venta		\$57.142

Artículo	Campera Shakti			
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Friza invisible	10 metros	\$9.305/m	1.10 metros	\$10.236
Cierre diente perro 500mm	1 unidad	\$1.820	1 unidad	\$1.820
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$12.322
Mano de obra				\$18.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia		\$49.682
Costo total	\$33.122	Precio de venta		\$82.804

Artículo		Remera musculosa Shama		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lycra beige	10 metros	\$6.000/m	0.45 metros	\$2.700
Lycra blanca	10 metros	\$6.000/m	0.45 metros	\$2.700
Muselina	10 metros	\$1.800/m	0.45 metros	\$810
Estampa DTG	1 unidad	\$1.600	1 unidad	\$1.600
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$8.076
Mano de obra				\$6.500
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia		\$26.064
Costo total	\$17.376	Precio de venta		\$43.440

Artículo		Calza Shama		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lycra	10 metros	\$6.000/m	0.40 metros	\$2.400
Elástico de embutir 10mm	0.40 metros	\$98	0.40 metros	\$98
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$2.764
Mano de obra				\$6.500
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia		\$18.096
Costo total	\$12.064	Precio de venta		\$30.160

Artículo		Entero Kushala		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lycra negra	10 metros	\$6.000/m	0.80 metros	\$4.800
Lycra blanca	10 metros	\$6.000/m	0.60 metros	\$3.600
Muselina	10 metros	\$1.800/m	0.60 metros	\$1.080
Estampa DTG	1 unidad	\$1.600	1 unidad	\$1600
Elástico de embutir 40mm	0.60 metros	\$98	0.60 metros	\$98
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$11.444
Mano de obra				\$12.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia	\$39.366	
Costo total	\$26.244	Precio de venta	\$65.610	

Artículo		Top Kushala		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Morley de algodón	10 metros	\$9.775/m	0.40 metros	\$3.910
Elástico de embutir 25mm	0.50 metros	\$123	0.50 metros	\$123
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$4.299
Mano de obra				\$5.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia	\$18.146	
Costo total	\$12.099	Precio de venta	\$30.248	

Artículo		Top Rajani		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lycra negra	10 metros	\$6.000/m	0.40 metros	\$2.400
Lycra blanca	10 metros	\$6.000/m	0.30 metros	\$1.800
Estampa DTG	1 unidad	\$1.600	1 unidad	\$1.600
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$6.066
Mano de obra				\$12.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia		\$31.299
Costo total	\$20.866	Precio de venta		\$52.165

Artículo		Calza Rajani		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lycra	10 metros	\$6.000/m	0.90 metros	\$5.400
Bordado	1 prenda	\$800	1 prenda	\$800
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$6.466
Mano de obra				\$16.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia		\$37.899
Costo total	\$25.266	Precio de venta		\$63.165

Artículo	Porta botella Shanti			
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Hilo algodón 3,5mm	100 metros	\$5.399/m	28 metros	\$1.512
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$1.662
Mano de obra				\$9.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia		\$20.193
Costo total	\$13.462	Precio de venta		\$33.655

Artículo	Correa Arjava			
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Hilo algodón 3,5mm	100 metros	\$5.399/m	15 metros	\$810
Aros madera 55mm	2 unidades	\$290	2 unidades	\$290
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$1.250
Mano de obra				\$3.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia		\$10.575
Costo total	\$7.050	Precio de venta		\$17.625

Artículo		Bolso Jyoti		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lino	10 metros	\$10.490/m	0.40 metros	\$4.196
Lienzo	10 metros	\$1.800 /m	0.40 metros	\$720
Hilo algodón 3,5mm	100 metros	\$5.399/m	88 metros	\$4.752
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$9.934
Mano de obra				\$24.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia	\$55.101	
Costo total	\$36.734	Precio de venta	\$91.835	

Artículo		Tapete de yoga Yug		
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Tejido de algodón cerrado	10 metros	\$1.800/m	1.60 metros	\$2.880
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$3.146
Mano de obra				\$4.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia	\$14.919	
Costo total	\$9.946	Precio de venta	\$24.865	

Artículo	Turbante Sattva			
Materia prima				
Material	Unidad de ventas	Costo	Cantidad utilizada	Costo por artículo
Lino de vestir	10 metros	\$10.490/m	0.40 metros	\$4.196
Hilo	1u (4000m)	\$2.138	10 metros	\$5
Etiqueta interna	1 unidad	\$111	1 unidad	\$111
Etiqueta colgante	1 unidad	\$150	1 unidad	\$150
Costo directo de fabricación				
Materia prima				\$4.462
Mano de obra				\$3.000
Costo indirecto de fabricación				
Packaging				\$2.800
Costo total unitario				
Cantidad de unidades	1 unidad	Margen de ganancia	\$15.393	
Costo total	\$10.262	Precio de venta	\$25.655	

Fuente: Elaboración propia

10.1 Costos fijos

Tabla 8: Costos fijos

Costos Fijos	
Descripción	Valor Mensual
Hosting y dominio	\$ 13.499,00
Agencia de Social Media	\$ 160.000,00
Honorarios Contador	\$ 6.360,00
Servicio Internet	\$ 3.770,00
Publicidad Redes Sociales	\$ 30.000,00
Total costos fijos	\$ 213.629,00

Fuente: Elaboración propia

10.2 Precio promedio de costo y de venta

Tabla 9: Valor productos

Valor Productos		
Producto	Valor Costo	Valor Venta
Short Yug	\$ 16.290,00	\$ 40.523,00
Chaleco Yug	\$ 20.341,00	\$ 50.853,00

Blusa Sattva	\$ 26.214,00	\$ 65.535,00
Pantalón Sattva	\$ 40.867,00	\$ 102.168,00
Sweater Sattva	\$ 25.061,00	\$ 62.653,00
Top Shakti	\$ 15.364,00	\$ 38.410,00
Pantalón Shakti	\$ 22.857,00	\$ 57.142,00
Campera Shakti	\$ 33.122,00	\$ 82.804,00
Remera Musculosa Shama	\$ 17.376,00	\$ 43.440,00
Calza Shama	\$ 12.064,00	\$ 30.160,00
Entero Kushala	\$ 26.244,00	\$ 65.610,00
Top Kushala	\$ 12.099,00	\$ 30.248,00
Top Rajani	\$ 20.866,00	\$ 52.165,00
Calza Rajani	\$ 25.266,00	\$ 63.165,00
Porta Botella Shanti	\$ 13.462,00	\$ 33.655,00
Correa Arjava	\$ 7.050,00	\$ 17.625,00
Bolso Jyoti	\$ 36.734,00	\$ 91.835,00
Tapete de Yoga Yug	\$ 9.946,00	\$ 24.865,00
Turbante Sattva	\$ 10.262,00	\$ 25.655,00
Valor promedio	\$ 20.604,47	\$ 51.500,58

Fuente: Elaboración propia

10.3 Punto de equilibrio

A continuación, calculamos el punto de equilibrio de la empresa, el cual nos indica el punto en el cual los ingresos por ventas se igualan a los costos totales (tanto fijos como variables). Al incrementar las ventas más allá de este punto, la marca empieza a generar beneficios. (Rodrigo, 2023)

Para determinar el punto de equilibrio emplearemos los promedios previamente calculados en relación con los precios de costo y de venta. Esto nos proporcionará una estimación de la cantidad de unidades que deben venderse para cubrir los costos totales. El cálculo implica dividir los costos fijos mensuales entre el margen de ganancia. Para obtener esta cifra, se resta el precio unitario promedio del costo variable unitario promedio de los productos. (Rodrigo, 2023)

Gráfico 7: Punto de equilibrio

$$\frac{\text{Costos fijos}}{\text{Precio promedio venta} - \text{Precio promedio costo}} = \text{Punto de equilibrio}$$
$$\frac{213.629,00}{51.500,58 - 20604,47} = 6,91443139 = 7$$

Fuente: Elaboración propia

A partir de este resultado, podemos inferir que es necesaria la venta de 7 artículos para solventar los costos totales, incluyendo los fijos y variables. Al superar las 7 unidades mensuales, la organización empieza a generar beneficios.

10.4 Inversión inicial

Finalmente, evaluamos la inversión inicial, es decir la cantidad de dinero necesaria para poner en funcionamiento el plan de negocio.

Tabla 10: Inversión inicial

Inversión Inicial	
Descripción	Valor
Hosting y dominio	\$ 13.499,00
Agencia de Social Media	\$ 160.000,00
Honorarios Contador	\$ 6.360,00
Servicio Internet	\$ 3.770,00
Publicidad Redes Sociales	\$ 30.000,00
Capital de Trabajo	\$ 823.300,00
Total de inversión	\$ 1.036.929,00

Fuente: Elaboración propia

Al contrastar los análisis de costos de las prendas y sus precios estimados con los de la competencia, se constata la viabilidad del proyecto como una propuesta comercial concreta. Si bien nuestros productos tienen un precio más alto en comparación con los de Lulea y Maria Mat, se debe tener en cuenta que brindamos una propuesta de valor diferenciada y apreciada por los yoguis. Por lo tanto, se puede concluir que el proyecto tiene el potencial de convertirse en una propuesta comercial viable y real.

11. Verificación de la propuesta

Antes de concluir el proyecto de diseño centrado en el usuario, es esencial llevar a cabo una evaluación de las prendas y accesorios desarrollados, mediante las valoraciones proporcionadas por nuestro público objetivo.

Se contó con la colaboración de tres yoguini de 22 a 45 años, una de ellas practica kundalini yoga y lleva un estilo de vida ortodoxo mientras que las otras dos realizan hatha yoga. La participación resultó muy útil para verificar las prendas.

En lo que respecta al aspecto funcional, las tres destacaron que la propuesta de diseño satisfacía plenamente todos los requisitos establecidos en cuanto a comodidad, funcionalidad y confort. Una de ellas comentó “siento que me permite moverme libremente que es fundamental para una práctica cómoda de yoga” (Comunicación personal, 19 de julio de 2023).

En cuanto a la usabilidad, las dos que realizan hatha yoga distinguieron que tanto las prendas y accesorios son ideales para usarlos en otras ocasiones casuales o incluso en otros ámbitos, como para actividades al aire libre, encuentros con amigos, etc.

En relación con la estética, la yoguini ortodoxa opinó que el color blanco transmite una sensación de paz y pureza que encaja perfectamente con el ambiente relajado y espiritual del yoga, sin embargo, la una de las que realiza hatha yoga afirmó que sería una excelente idea que se ofrecieran otras opciones de colores también ya que ella no lleva un estilo de vida ortodoxo, pero le gustan las prendas holgadas.

En cuanto a las áreas de mejora, en una primera prueba se observó un inconveniente con las mangas de la blusa, ya que a la persona le resultó incómodo atarse los lazos. Por ello consideramos e implementamos la incorporación de un sistema de ajuste alternativo en alguna de las prendas de la colección, por ejemplo, el uso de elásticos.

En líneas generales, conforme a los datos recopilados mediante la experiencia de posibles usuarios, se lograron exitosamente los objetivos de diseño previamente establecidos.

12. Conclusiones

Para finalizar este Trabajo Final de Grado, se llevará a cabo una síntesis integral que permita reflexionar sobre los aportes y los logros obtenidos durante todo el proceso de diseño.

El proyecto comenzó a partir de la detección de la problemática cuyo objetivo fue resolver a través de la indumentaria las necesidades funcionales y simbólicas de los yoguis tanto para la práctica deportiva como para su uso cotidiano. Con el propósito de abordar este problema, se indagó sobre los orígenes e historia del yoga y sus beneficios. Además, se realizó una investigación exhaustiva sobre diversos campos multidisciplinarios que brindaron información relevante para desarrollar una solución integral. Entre estos se incluyeron diferentes visiones como la ergonómica, la indumentaria funcional y el athleisure. Además, se tuvieron en cuenta todos los aspectos del diseño adaptado a los requerimientos de nuestro usuario en particular, tales como lo funcional, lo estético y fundamentalmente lo simbólico.

Los resultados de las encuestas a nuestro usuario y las entrevistas a profesoras de yoga fueron enriquecedores y logramos obtener respuestas a muchas incógnitas de la problemática. A partir de ello terminamos de definir nuestro usuario, el cual decantó en mujeres y evidenciamos la posibilidad de incorporar accesorios a la colección. Con el análisis de antecedentes logramos detectar puntos valorables para la marca y determinar nuestra propuesta de valor.

Teniendo presente esto, se pudo arribar a una solución al problema de diseño planteado. Como resultado de este proyecto, se decantó en ofrecer dos líneas que satisfagan las necesidades de los yoguis contemporáneos.

A continuación, presentamos un análisis FODA donde se evidencian las fortalezas y debilidades del proyecto, así como las oportunidades de mejora y las posibles amenazas.

<p>Fortalezas</p> <p>La marca ofrece un valor agregado al proporcionar indumentaria tanto para aquellas yoguínis que llevan un estilo de vida ortodoxo, como así también para aquellas yoguínis que equilibran su forma de vivir con los beneficios de la sociedad actual.</p> <p>Las prendas de la marca están diseñadas específicamente para adaptarse a las posturas y movimientos del yoga, lo que brinda comodidad y libertad de movimiento a los usuarios y son diseños completamente versátiles para usar en otros entornos.</p> <p>Variedad de tipologías en las dos líneas de la colección.</p> <p>El método de producción basado en la moda circular que tiene como objetivo minimizar el impacto ambiental.</p> <p>La construcción de una comunidad sólida a través de los canales de comunicación que incentiva la participación y la promoción del estilo de vida yogui.</p>	<p>Debilidades</p> <p>Los precios de los productos son un poco más elevados en comparación con los competidores, lo que podría limitar el acceso a una parte del mercado.</p> <p>Limitada presencia en tiendas físicas, puede reducir el alcance de la marca y dificultar la experiencia de compra para algunos clientes.</p> <p>Se observan problemas en la calidad de las terminaciones de las prendas</p>
<p>Oportunidades</p> <p>Posibilidad de ampliar las colecciones, enfocándose en otros estilos de yoga y en otros temas de inspiración que deriven nuevos recursos y paletas de colores.</p> <p>Mejorar las terminaciones de las prendas garantizando el confort y la funcionalidad.</p> <p>El creciente interés en el bienestar y la práctica del yoga brinda oportunidades para aumentar clientes y expandir las ventas.</p> <p>En cuanto a la comunicación existe la posibilidad de generar una cuenta de TikTok para subir contenido de valor a nuestros usuarios.</p> <p>Mejorar los procesos de fabricación y control de calidad</p>	<p>Amenazas</p> <p>Los cambios constantes en las tendencias y preferencias de los usuarios pueden generar una amenaza a la marca, requiere una adaptación constante.</p> <p>La prevalencia de la industria del fast fashion</p>

Figura 114. Análisis FODA. Fuente: Elaboración propia

13. Referencias bibliográficas

- Almirón, M. (2020). *Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura*. Scielo. Recuperado de http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137
- Bidondo, J. & Ríos, P. (2011). *Yoga Vital: Manual para la formación del yoga vital*. Río Cuarto: Hamsa.
- Datta, S. (2004). *Guía práctica de kundalini yoga*. Barcelona: Robinbook.
- Día Internacional del Yoga: La ONU promueve esta disciplina para el bienestar físico y mental. (2021, junio 21). Noticias ONU. Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2021/06/1493532>
- Entwistle, J. (2002). *El cuerpo y la moda. Una visión sociológica*. Barcelona: Ed. Paidós Contextos.
- Erner, G. (2010). *Sociología de las tendencias*. Barcelona: Ed. Gustavo Gili.
- González, T. M., & López, R. C. (2021). El athleisure como síntoma del presente. *Arte e Investigación*. Recuperado de <file:///C:/Users/Abril/Documents/9no%20Semestre/TESIS/LIBROS%20PDF/ATHLEISURE.pdf>
- Gupta, D. (1 de diciembre de 2011). *Design and engineering of functional clothing* (Vol. 36). *Indian Journal of Fibre & Textile Research*. Recuperado de <http://www.uptti.ac.in/classroomcontent/data/design%20and%20engineering%2015-4-2020.pdf>
- Heller, E. (2020). *Psicología del color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Barcelona: Ed. Gustavo Gili.
- Iyengar, B. K.S. (2004). *La luz del yoga*. Barcelona. Ed. Kairós.
- Lan, X. (2022, junio 10). Kundalini yoga. El yoga de la conciencia. Recuperado de *Xuan Lan Yoga* <https://xuanlanyoga.com/kundalini-yoga/>

Lan, X. (2021, marzo 29). ¿Qué es Samadhi? *Xuan Lan Yoga*. Recuperado de <https://xuanlanyoga.com/que-es-samadhi/>

Los argentinos y el bienestar. (27 de julio de 2022). *Talento y empresa*. Recuperado de <https://www.talentoempresa.com.ar/article/los-argentinos-y-el-bienestar/20669>

Mondelo, P., Gregori & E. Barrau, P. (1999). *Ergonomía 1, Fundamentos*. Barcelona: Edicions UPC, 3ra ed.

Monné. S. (s.f). Yoga es unión. Recuperado de <https://www.silviamonne.com/wp-content/uploads/2021/12/Yoga-es-Union-Introduccion-al-yoga.pdf>

Pacheco Rosales, E. G. (2019) *Influencia del estilo de vida de los yoguis y yoguinis limeños en su indumentaria diaria*. Recuperado de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/648707/Pacheco_RE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Real Academia Española (RAE). (2014). Yogui. En *Diccionario de la lengua española*. (23.a ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/yogui>

Rodrigo, S. (2023). Punto de equilibrio Pyme. *Banco Santander Argentina*. Recuperado de <https://www.santander.com.ar/banco/online/pymes-advance/formacion-empresarial/pildoras-de-conocimiento/administracion-y-finanzas/punto-de-equilibrio-pyme>

Tema 1 ergonomía: conceptos y objetivos. Metodología ergonómica. Modelos y métodos aplicables en ergonomía. Procedimiento metodológico para la evaluación de riesgos en ergonomía. (s/f). Noviembre de 2022, de Insst.es Recuperado de <https://www.insst.es/documents/94886/4155701/Tema+1.+Ergonom%C3%ADa.pdf>

Villegas, L. y Pujol, O. (2017). *Diccionario del yoga. Historia, práctica, filosofía y mantras*. Barcelona: Ed. Herder.

Wong, W. (2014). *Fundamentos del diseño*. Barcelona: Ed. Gustavo Gili.

13.1 Imágenes

Figura n°1. Mar, S. (2020). *Restos Valle del Indo*. Recuperado de <https://www.yogainfinito.com/index.php/2020/12/27/historia-del-yoga-breve-resumen-origen-y-tradicion/>

Figura n°2. Medina, R. (2019). *Yoguinis practicando Kundalini yoga*. Recuperado de <https://www.miencuentroconmigo.com.ar/articulo/que-es-el-kundalini-yoga/>

Figura n°3. Elaboración propia a partir de la lectura del autor. (2023). *Diagrama de flujo que muestra los pasos involucrados en el diseño de ropa funcional*. Información recuperada de Gupta (2011, p.328) en <http://www.uptti.ac.in/classroom-content/data/design%20and%20engineering%2015-4-2020.pdf>

Figura n°4. Elaboración propia. (2023). *Conclusión de la investigación*.

Figura n°5. Elaboración propia. (2023). *Moodboard concepto de diseño*.

Figura n°6. Elaboración propia. (2023). *Paleta de color*.

Figura n°7. Elaboración propia. (2023). *Moodboard usuario*.

Figura n°8. Elaboración propia. (2023). *Mapa de empatía*.

Figura n°9. Elaboración propia. (2023). *Colección "Samatva", línea "Prana"*.

Figura n°10. Elaboración propia. (2023). *Colección "Samatva", línea "Karma"*.

Figura n°11. Elaboración propia. (2023). *Conjunto n°1, línea "Prana"*.

Figura n°12. Elaboración propia. (2023). *Conjunto n°2, línea "Prana"*.

Figura n°13. Elaboración propia. (2023). *Conjunto n°3, línea "Prana"*.

Figura n°14. Elaboración propia. (2023). *Conjunto n°4, línea "Prana"*.

Figura n°15. Elaboración propia. (2023). *Conjunto n°5, línea "Prana"*.

Figura n°16. Elaboración propia. (2023). *Conjunto n°1, línea "Karma"*.

Figura n°17. Elaboración propia. (2023). *Conjunto n°2, línea "Karma"*.

Figura n°18. Elaboración propia. (2023). *Conjunto n°3, línea "Karma"*.

Figura n°19. Elaboración propia. (2023). *Conjunto n°4, línea "Karma"*.

Figura n°20. Elaboración propia. (2023). *Accesorios 1*.

Figura n°21. Elaboración propia. (2023). *Accesorios 2*.

Figura n°22. Elaboración propia. (2023). *Cuadro de constantes y variables*.

Figura n°23. Elaboración propia. (2023). *Cuadro de tipologías*.

Figura n°24. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°1*.

Figura n°25. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°1*.

Figura n°26. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de bordado n°1*.

Figura n°27. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°2*.

Figura n°28. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°2*.

Figura n°29. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°3*.

Figura n°30. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°3*.

Figura n°31. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°4*.

Figura n°32. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°4*.

Figura n°33. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de bordado n°2*.

Figura n°34. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°5*.

Figura n°35. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°5*.

Figura n°36. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°6*.

Figura n°37. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°6.*

Figura n°38. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°7.*

Figura n°39. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°7.*

Figura n°40. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°8.*

Figura n°41. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°8.*

Figura n°42. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de bordado n°3.*

Figura n°43. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°9.*

Figura n°44. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°9.*

Figura n°45. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°10.*

Figura n°46. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°10.*

Figura n°47. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°11.*

Figura n°48. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°11.*

Figura n°49. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°12.*

Figura n°50. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°12.*

Figura n°51. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de bordado n°4.*

Figura n°52. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°13.*

Figura n°53. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°13.*

Figura n°54. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°14.*

Figura n°55. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°14.*

Figura n°56. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de bordado n°5.*

Figura n°57. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°15.*

Figura n°58. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°15.*

Figura n°59. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°16.*

Figura n°60. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°16.*

Figura n°61. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°17.*

Figura n°62. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°17.*

Figura n°63. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°18.*

Figura n°64. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°18.*

Figura n°65. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°19.*

Figura n°66. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°20.*

Figura n°67. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°19.*

Figura n°68. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°21.*

Figura n°69. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°22.*

Figura n°70. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°20.*

Figura n°71. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°25.*

Figura n°72. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°26.*

Figura n°73. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de bordado n°6.*

Figura n° 74. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de bordado n°7.*

Figura n°75. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto n°21.*

Figura n°76. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos n°27.*

Figura nº77. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos nº28.*

Figura nº78. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de producto N°22.*

Figura nº79. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de materiales y avíos nº28.*

Figura nº80. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de accesorios nº1.*

Figura nº81. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de accesorios nº2.*

Figura nº82. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de accesorios nº3.*

Figura nº83. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de accesorios nº4.*

Figura nº84. Elaboración propia. (2023). *Ficha técnica de accesorios nº5.*

Figura nº85. Elaboración propia. (2023). *Carta de textiles nº1.*

Figura nº86. Elaboración propia. (2023). *Carta de textiles nº2.*

Figura nº87. Elaboración propia. (2023). *Carta de texturas.*

Figura nº88. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura nº89. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura nº90. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura nº91. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura nº92. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura nº93. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura nº94. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura nº95. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura nº96. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura n°97. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura n°98. Elaboración propia. (2023). *Producción fotográfica.*

Figura n°99. Elaboración propia. (2023). *Etiqueta colgante.*

Figura n°100. Elaboración propia. (2023). *Etiqueta colgante de marca.*

Figura n°101. Elaboración propia. (2023). *Etiqueta digital.*

Figura n°102. Elaboración propia. (2023). *Etiqueta interna y de composición.*

Figura n°103. Elaboración propia. (2023). *Bolsa comercial.*

Figura n°104. Elaboración propia. (2023). *Bolsa para accesorios.*

Figura n°105. Elaboración propia. (2023). *Identidad de marca y branding.*

Figura n°106. Elaboración propia. (2023). *Identidad de marca y branding.*

Figura n°107. Elaboración propia. (2023). *Identidad de marca y branding.*

Figura n°108. Elaboración propia. (2023). *Economía circular.*

Figura n°109. Elaboración propia. (2023). *Tienda online.*

Figura n°110. Elaboración propia. (2023). *Instagram.*

Figura n°111. Elaboración propia. (2023). *YouTube.*

Figura n°112. Elaboración propia. (2023). *Spotify.*

Figura n°113. Elaboración propia. (2023). *Blog.*

Figura n°114. Elaboración propia. (2023). *Análisis FODA.*

13.2 Tablas y gráficos

Tabla 1. Ficha técnica de investigación (entrevista). Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Ficha técnica de investigación (encuesta). Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Análisis de resultados de las entrevistas realizadas a instructoras de yoga.
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Cuadro de análisis de antecedentes. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5. Programa de diseño. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6. Diagrama de Gantt. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7. Análisis de costos. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8. Costos fijos. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9. Valor productos. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10. Inversión inicial. Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 1. Percepción del estilo de vida yogui. Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado.

Gráfico 2. Terapias alternativas que realizan los usuarios. Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado.

Gráfico 3. Requisitos de los usuarios a la hora de comprar indumentaria para yoga.
Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado.

Gráfico 4. Tipologías que prefieren los usuarios para realizar yoga. Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado.

Gráfico 5. Frecuencia de uso de ropa deportiva combinada con prendas para la vida diaria. Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado.

Gráfico 6. Disposición de compra de los usuarios. Fuente: Google Forms, Encuesta Trabajo Final de Grado.

Gráfico 7. Punto de equilibrio. Fuente: Elaboración propia.

14. Anexos

14.1 Entrevista

14.1.1 Entrevista n°1

¿En qué año comenzaste a practicar/estudiar yoga? ¿Qué te motivó a hacerlo?

En el año 2009 fui por primera vez a una clase de yoga recomendada por una amiga para mejorar la postura, a partir de allí me enamoré del Yoga porque fui encontrando algo más y no solo la mejora en la parte física. En el año 2011 comencé un Instructorado de Yoga con el objetivo de profundizar en la práctica. Actualmente forma parte de mi vida y no puede faltar un día en que no me tome un tiempo para realizar mi práctica personal.

¿Cuál es tu estilo de yoga preferido y por qué?

Si bien mi formación inicial es el Rajadhiraja Yoga me identifico mucho con el Vinyasa yoga que se basa en el movimiento y la respiración, siendo una práctica muy dinámica.

¿Cómo defines el estilo de vida yogui?

El estilo de vida yogui en este mundo moderno en donde las prioridades son el ser productivo y funcional para la sociedad no condice con un estilo de vida Yogui. Se trata de adaptar a través de pequeños y hábitos y con disciplina incorporar las técnicas y hábitos que propone el yoga para alcanzar el bienestar y el desarrollo personal. En definitiva, se trata de vivir en armonía con nosotros mismos y el mundo externo.

¿De qué forma integras los principios y enseñanzas del yoga en tu vida diaria?

En mi caso personal fui modificando hábitos alimenticios hacia una dieta ovo-lácteo-vegetariana, incorporación de aromas y aceites para armonizar los espacios. Dedicarle tiempo a la práctica a través de asanas, meditación y prayanamas (control de la respiración). Limpieza del cuerpo a través de técnicas ayurvedicas, dinacharya (Limpieza de cara con agua de rosas, limpieza de lengua, beber agua tibia, efectuar masajes con aceites, etc.).

¿Cómo promueves el estilo de vida yóguico entre tus estudiantes?

Compartiendo mis hábitos diarios y los conocimientos que fui adquiriendo en los diferentes cursos y talleres que fui realizando.

Podes proporcionar información sobre la composición de género en tus clases de yoga ¿Hay una mayor presencia de mujeres o de hombres en general?

Asisten más mujeres que hombres a pesar de que es una práctica que puede beneficiar a todas las personas, independientemente de su sexo. Sin embargo, durante y después de la pandemia comenzaron varios hombres a practicar yoga en mis clases, más que en otros años.

¿Cuál es tu experiencia personal en cuanto a los beneficios del yoga en tu bienestar físico, emocional y espiritual?

El yoga modifico y sigue modificando mi vida, a través de la práctica puedo ser más consciente de mis necesidades, de mis emociones. Además de sentirme más saludable y conectada con el mundo exterior. Desde el físico mejoro mucho mi flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Mejorar la concentración y poder manejar los niveles de estrés.

¿Además de la enseñanza del yoga, también practicas o enseñas alguna otra terapia alternativa complementaria? Como por ejemplo aromaterapia, musicoterapia, reiki, etc.

Utilizo la aromaterapia en mi vida diaria para armonizar los espacios y en mis clases de yoga no puede faltar la música.

¿Cuál es tu visión personal del papel del yoga en el mundo actual y cómo crees que puede ayudar a la sociedad?

El yoga es una práctica integral que no solo apunta a la autorrealización del practicante, sino que propone a través de sus principios universales (Los yoga sutras de Patanjali) éticos y morales para vivir en sociedad como son Ahimsa (no violencia y el respeto a la vida, Satya (no mentir, ni engañar), Asteya (no robar ni aprovecharse de una situación que alguien nos ha confiado), entre otros.

Teniendo en cuenta que estamos recabando información para el desarrollo de una colección de indumentaria que se adapte al estilo de vida yogui ¿Cómo se relaciona la elección de ropa con los principios y filosofía del yoga?

Hoy es muy difícil que una prenda pueda adaptarse a las tareas cotidianas, la indumentaria de yoga es ropa específica para esa actividad. Prácticamente tanto yo como mis alumnos utilizamos ropa deportiva que se puede adquirir en cualquier casa de indumentaria deportiva (calzas, top, remeras ajustadas al cuerpo). No existe en Rio Cuarto un espacio en el que se pueda adquirir una prenda que se adapte a la práctica de yoga y me permita realizar otra actividad sin estar vestida con un estilo totalmente deportivo.

¿Cómo afecta la indumentaria a la comodidad y efectividad de la práctica de yoga?

Es fundamental, la ropa debe permitir la flexibilidad y el movimiento para alcanzar las posturas propuestas y a la vez ser cómoda y porque no ser linda para sentirnos hermosas/os.

¿Qué tipo de ropa recomiendas para la práctica de yoga? ¿Qué características debe tener? ¿Se usa algún color en particular?

En mis clases el color no tiene importancia alguna, aunque yo prefiero los colores claros ya me hacen sentir más en armonía. En general se le propone al estudiante ropa ceñida al cuerpo, flexible y que le permita estar cómoda. Personalmente prefiero remeras ceñidas al cuerpo o top, pantalones de telas livianas y anchos para mi práctica.

En cuanto al calzado para practicar yoga ¿Se usa algún tipo de calzado en especial o preferentemente es mejor practicar descalzo?

La práctica se efectúa siempre descalza y en lo posible sin medias para lograr mayor conexión del cuerpo con el entorno.

¿Consideras que la indumentaria para yoga debe ser exclusiva para esta práctica o también puede ser utilizada en otras actividades tanto físicas como para la vida diaria?

No necesariamente debe ser exclusiva, sería muy interesante tener una indumentaria que te permita realizar otras actividades.

Finalmente, ¿te gustaría compartir algo más o brindarnos algún consejo?

Creo que lo más importante en la indumentaria es la comodidad, es decir si la remera es muy amplia y cada vez que hago una postura se levanta y se pierde la atención y la concentración en la práctica. A tener en consideración para prendas sueltas, es mejor que tengan elásticos o algo que se ajuste al cuerpo en diversas partes como en los puños, en los tobillos y en la cintura principalmente.

14.1.2 Entrevista n°2

¿En qué año comenzaste a practicar/estudiar yoga? ¿Qué te motivó a hacerlo?

Comencé a estudiar el instructorado de yoga en el año 2013. El primer acercamiento a la práctica fue gracias a un programa de televisión donde mostraban clases de yoga y poco a poco me fui adentrando en el mundo e interesando en la filosofía que plantea el yoga.

¿Cuál es tu estilo de yoga preferido y por qué?

Mi estilo de yoga preferido es el Hatha yoga ya que es el enfoque más tradicional de la práctica del yoga. Consiste en una práctica lenta y consciente, es gradual y adaptable a diferentes niveles y condiciones físicas.

¿Cómo defines el estilo de vida yogui?

Es aquel que busca armonía, paz interior, conectar contigo mismo, logrando un bienestar tanto físico y mental integral.

¿De qué forma integras los principios y enseñanzas del yoga en tu vida diaria?

El yoga es algo más que hacer posturas, la práctica va más allá de lo físico. Requiere disciplina y compromiso para realizar ejercicio adecuado, llevar una alimentación saludable, personalmente llevo una dieta vegetariana, tener un pensamiento positivo, no ejercer la violencia, entre otros mandamientos que propone la filosofía.

¿Cómo promueves el estilo de vida yóguico entre tus estudiantes?

Enseñando desde el corazón, construyendo en ellos cualidades como la honestidad, bondad, dignidad como así también el vivir con sencillez.

*Podes proporcionar información sobre la composición de género en tus clases de yoga
¿Hay una mayor presencia de mujeres o de hombres en general?*

Hay más mujeres que hombres.

¿Cuál es tu experiencia personal en cuanto a los beneficios del yoga en tu bienestar físico, emocional y espiritual?

Me ha ayudado a despejar la mente, dejar a un lado las preocupaciones, a destensar el cuerpo y la mente. Me ha permitido llevar un mayor control de mí misma.

¿Además de la enseñanza del yoga, también practicas o enseñas alguna otra terapia alternativa complementaria? Como por ejemplo aromaterapia, musicoterapia, reiki, etc.

Sí, realizo reiki.

¿Cuál es tu visión personal del papel del yoga en el mundo actual y cómo crees que puede ayudar a la sociedad?

Considero que es una práctica que beneficia a todos los practicantes para transitar el mundo acelerado de hoy en día ya que es una disciplina que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. A su vez es una disciplina que se va adaptando a los cambios de la sociedad, se busca lograr el equilibrio entre los mandamientos del yoga y la sociedad contemporánea en la que vivimos.

Teniendo en cuenta que estamos recabando información para el desarrollo de una colección de indumentaria que se adapte al estilo de vida yogui ¿Cómo se relaciona la elección de ropa con los principios y filosofía del yoga?

Bien, con respecto a la indumentaria y los principios yóguicos, las corrientes tradicionales sugieren llevar ropa de fibras naturales, pero considero que hoy en día con los avances de las telas como la lycra debemos no ser tan restrictivos y aprovechar todas las opciones que nos hagan sentir cómodos. En mi opinión es importante no generar consumos en exceso cuidando al medio ambiente.

¿Cómo afecta la indumentaria a la comodidad y efectividad de la práctica de yoga?

Además de ser capaz de moverse libremente, debemos de sentirnos cómodos con la ropa que llevamos. Evitar que la ropa se interponga en el camino. Suele suceder que llevar prendas como remeras o camperas amplias no beneficia a la realización de ciertas asanas que se le dice a las posturas ya que se vienen encima de la cara y puede ser molesto.

¿Qué tipo de ropa recomiendas para la práctica de yoga? ¿Qué características debe tener? ¿Se usa algún color en particular?

Recomiendo ropa que sea cómoda, transpirable y de tejidos elásticos que permitan la libertad de movimiento, optar por prendas ajustadas, pero no restrictivas. Hoy en día hay una variedad de prendas que se pueden usar para practicar yoga, personalmente me gustan los enteros de lycra.

En cuanto al calzado para practicar yoga ¿Se usa algún tipo de calzado en especial o preferentemente es mejor practicar descalzo?

Es mejor practicar descalzo, sin embargo, existen unas medias para la práctica de yoga donde quedan libres los dedos y muchas de mis alumnas optan por esta opción en invierno.

¿Consideras que la indumentaria para yoga debe ser exclusiva para esta práctica o también puede ser utilizada en otras actividades tanto físicas como para la vida diaria?

Totalmente, la indumentaria debe ser linda, suave, cómoda que se pueda usar en otros ámbitos. Yo por ejemplo suelo usar los conjuntos de yoga holgados de camisa y pantalón de algodón para el día a día.

Finalmente, ¿te gustaría compartir algo más o brindarnos algún consejo?

Como consejo general, que incorporen el yoga a su vida diaria ya que los beneficios son múltiples. Y para tu trabajo de indumentaria, considero muy interesante la propuesta ya que no hay un lugar donde encuentres exclusivamente ropa para este hermoso estilo de vida.

14.1.3 Entrevista n°3

¿En qué año comenzaste a practicar/estudiar yoga? ¿Qué te motivó a hacerlo?

Comencé a practicar yoga en el año 2005 por una amiga que me recomendó para realizar una actividad física, pero con el paso del tiempo comenzó a interesarme como forma de vida. En el año 2009 comencé el instructorado para ser profesora y llevarlo al ámbito laboral.

¿Cuál es tu estilo de yoga preferido y por qué?

Mi estilo preferido y el cuál me especializo es el kundalini. Me gusta porque se enfoca en la energía vital kundalini y combina posturas, respiración, canto de mantras, mudras y meditación para despertar y elevar esta energía.

¿Cómo defines el estilo de vida yogui?

Para mí, el estilo de vida yogui se define como una forma transitar la vida basada en los principios y enseñanzas del yoga (yamas y niyamas). Implica llevar una vida consciente, equilibrada y en armonía con uno mismo, con los demás y con el entorno también.

¿De qué forma integras los principios y enseñanzas del yoga en tu vida diaria?

Practico las asanas (posturas) regularmente, medito, aplico técnicas de respiración consciente y trato de llevar una actitud de mindfulness en todas mis actividades diarias. También busco cultivar los valores del yoga, como la compasión, la gratitud y la autenticidad, en mis interacciones con los demás y en mis clases. Además, llevo una alimentación vegana y trato de ser amigable con el medio ambiente en todos los ámbitos posibles.

¿Cómo promueves el estilo de vida yóguico entre tus estudiantes?

Lo promuevo a través de la enseñanza de las posturas, la meditación y la conciencia plena. También les comparto conocimientos sobre los principios filosóficos del yoga y cómo aplicarlos en su vida cotidiana. Fomento un ambiente de apoyo y respeto mutuo, donde cada estudiante pueda encontrar su propio camino hacia el bienestar integral.

Podes proporcionar información sobre la composición de género en tus clases de yoga

¿Hay una mayor presencia de mujeres o de hombres en general?

En mis clases, generalmente hay una mayor presencia de mujeres que de hombres. Sin embargo, siempre aliento y doy la bienvenida a personas de todos los géneros para que se unan y disfruten de los beneficios del yoga.

¿Cuál es tu experiencia personal en cuanto a los beneficios del yoga en tu bienestar físico, emocional y espiritual?

Personalmente, he experimentado muchos beneficios, mejoro mi flexibilidad, fuerza y equilibrio, reduzco el estrés, me ayudo a encontrar paz interior y cultivar una mayor consciencia de mí misma y del entorno que me rodea.

¿Además de la enseñanza del yoga, también practicas o enseñas alguna otra terapia alternativa complementaria? Como por ejemplo aromaterapia, musicoterapia, reiki, etc.

Tengo experiencia en aromaterapia y ocasionalmente la integro en mis clases o la comparto con mis estudiantes como complemento al yoga. Esta terapia como también la música proporcionan un enfoque holístico y apoya al bienestar general que tiene el yoga como objetivo.

¿Cuál es tu visión personal del papel del yoga en el mundo actual y cómo crees que puede ayudar a la sociedad?

Creo que, a través de la práctica del yoga, podemos crear un impacto positivo en nuestra sociedad, fomentando la salud, la conciencia y la conexión humana.

Teniendo en cuenta que estamos recabando información para el desarrollo de una colección de indumentaria que se adapte al estilo de vida yogui ¿Cómo se relaciona la elección de ropa con los principios y filosofía del yoga?

La indumentaria debe ser cómoda y estar fabricada con materiales que permitan la libertad de movimiento. Además, muchos yoguis prefieren ropa fabricada de manera ética y sostenible, en línea con los valores de respeto hacia el medio ambiente y los derechos humanos.

¿Cómo afecta la indumentaria a la comodidad y efectividad de la práctica de yoga?

Tiene un impacto significativo en el desarrollo de la práctica, usar ropa adecuada permite una mayor movilidad, evita restricciones y permite al practicante concentrarse plenamente en las posturas sin distracciones.

¿Qué tipo de ropa recomiendas para la práctica de yoga? ¿Qué características debe tener? ¿Se usa algún color en particular?

Recomiendo ropa práctica y liviana que permita que el cuerpo respire. Principalmente suelo recomendar pantalones anchos de algodón. En cuanto a los colores, no hay restricciones específicas, pero yo prefiero tonos suaves y relajantes que armonicen con el entorno de la práctica. Dentro del estilo kundalini existen una serie de consideraciones para realizar la práctica y una de ellas es que la ropa debe ser en lo posible de tejidos naturales y preferentemente de color blanco, algunos practicantes llevan un turbante blanco también para que no se disperse la energía.

En cuanto al calzado para practicar yoga ¿Se usa algún tipo de calzado en especial o preferentemente es mejor practicar descalzo?

Generalmente es mejor practicar descalzo para tener un mayor contacto con la superficie, mejorar el equilibrio y ayuda a que la energía fluya. Pero también se pueden usar medias antideslizantes o zapatillas especiales diseñadas para yoga o pilates también.

¿Consideras que la indumentaria para yoga debe ser exclusiva para esta práctica o también puede ser utilizada en otras actividades tanto físicas como para la vida diaria?

Totalmente puede ser utilizada en otros ámbitos no solo para la disciplina, muchas prendas para realizar yoga son versátiles y funcionales, lo que permite su uso en diferentes contextos.

Finalmente, ¿te gustaría compartir algo más o brindarnos algún consejo?

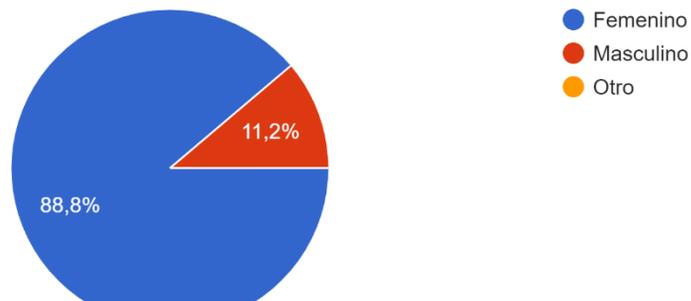
Con respecto al yoga, quiero recordar que es una experiencia personal y única. Hay que permitirse disfrutar del proceso, no restringirse ni limitarse a cumplir todas las normas desde el comienzo, y aprovechar al máximo los beneficios que el yoga puede ofrecer en todos los aspectos de la vida. Con respecto a la indumentaria para el estilo de vida yogui, debe ser cómoda y tener detalles funcionales como bolsillos, elásticos, etc. Ser de colores

o tener estampados que inviten a la calma e inspiración, que reflejen la esencia del yoga.
 En lo personal me gustan las marcas comprometidas con el medio ambiente.

14.2 Encuesta

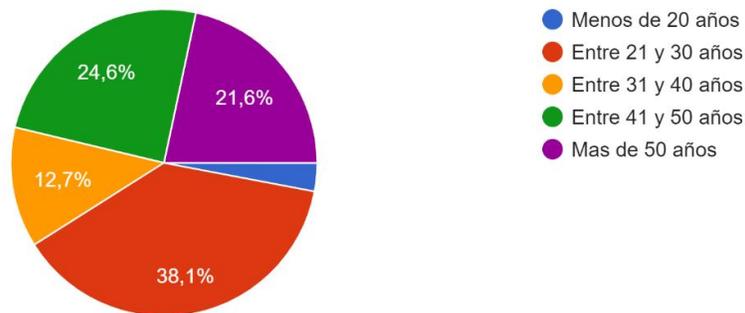
Sexo

134 respuestas



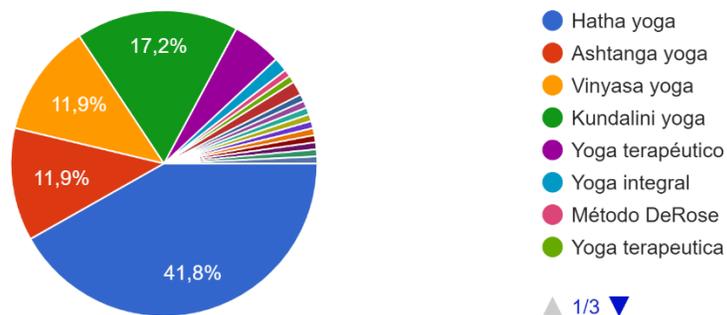
Rango etario

134 respuestas



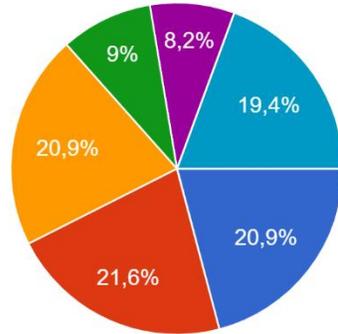
¿Qué tipo de yoga practicas?

134 respuestas



¿Hace cuánto tiempo que practicas yoga?

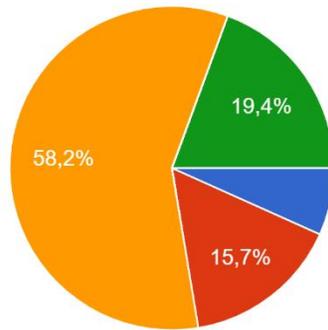
134 respuestas



- Menos de un año
- Un año
- Dos años
- Tres años
- Cuatro años
- Mas de cinco años

¿Con qué frecuencia practicas yoga a la semana?

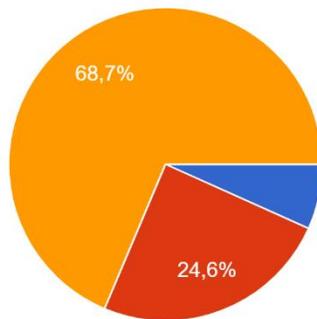
134 respuestas



- Todos los días
- Tres o más veces a la semana
- Dos veces a la semana
- Una vez a la semana

¿Dónde practicas yoga?

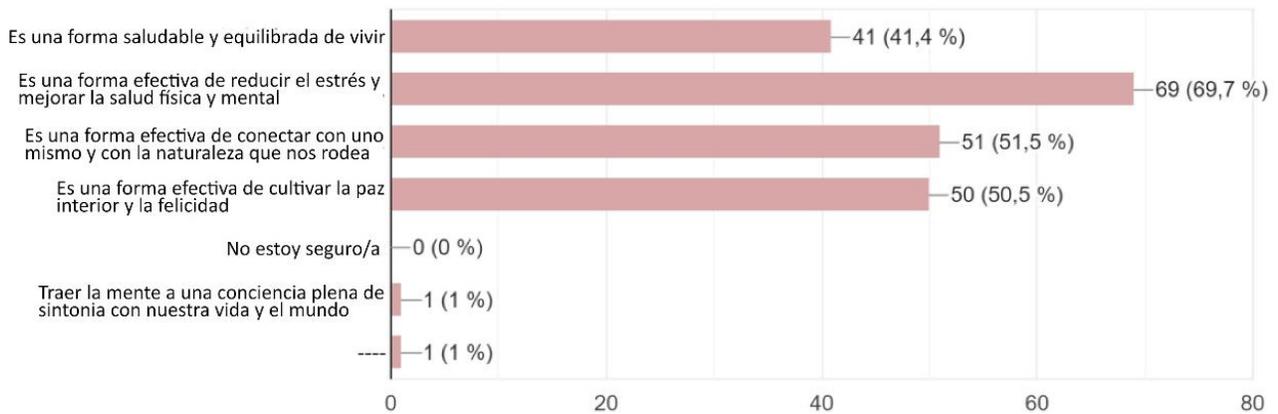
134 respuestas



- Al aire libre
- En mi casa
- En un estudio de yoga

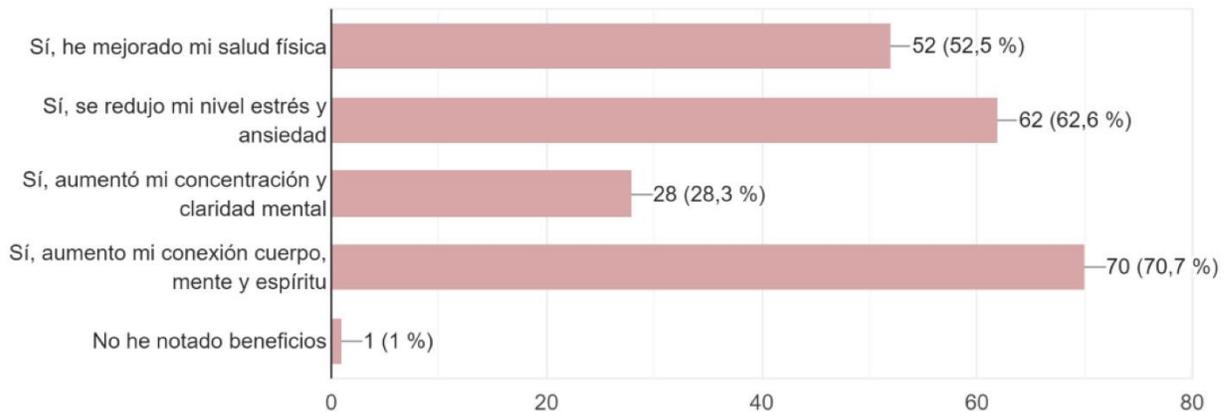
¿Cuál es tu percepción sobre llevar un estilo de vida yogui? Puede marcar más de una opción:

134 respuestas



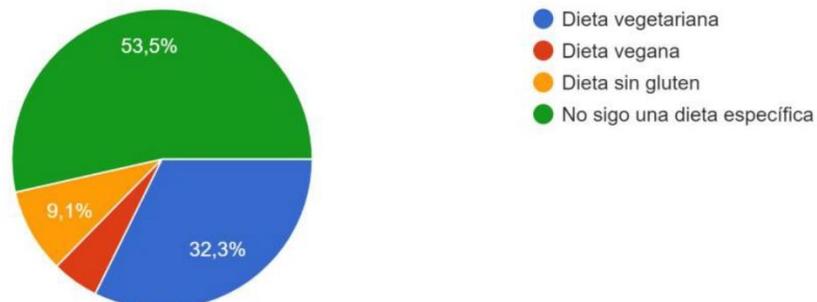
¿Has notado algún cambio positivo en tu vida desde que empezaste a practicar yoga? Puede marcar más de una opción

134 respuestas



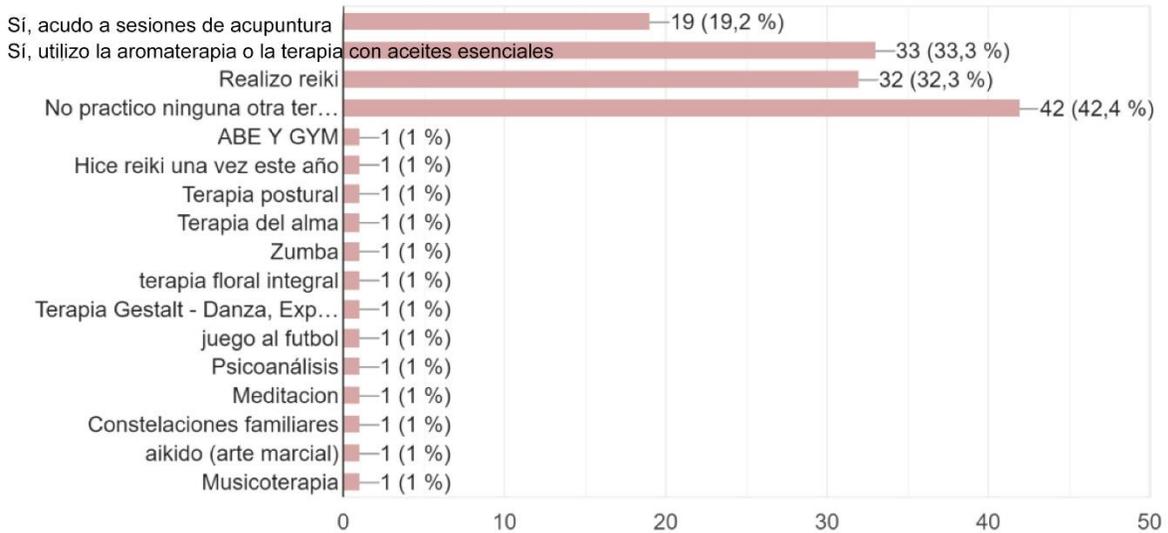
¿Sigues alguna dieta en particular? Si es así, ¿cual?

134 respuestas



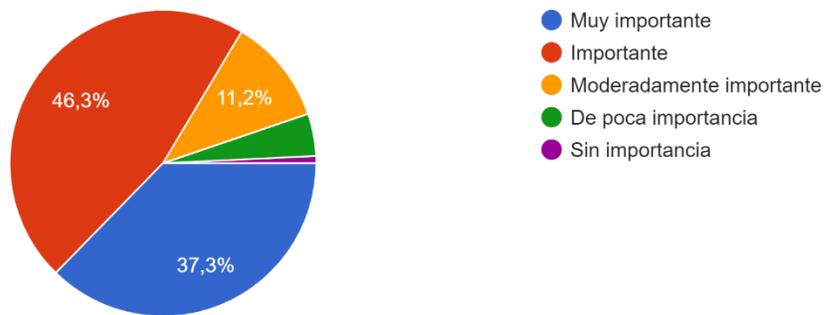
Además del yoga, ¿practicabas alguna otra terapia alternativa? Puede marcar más de una opción:

134 respuestas

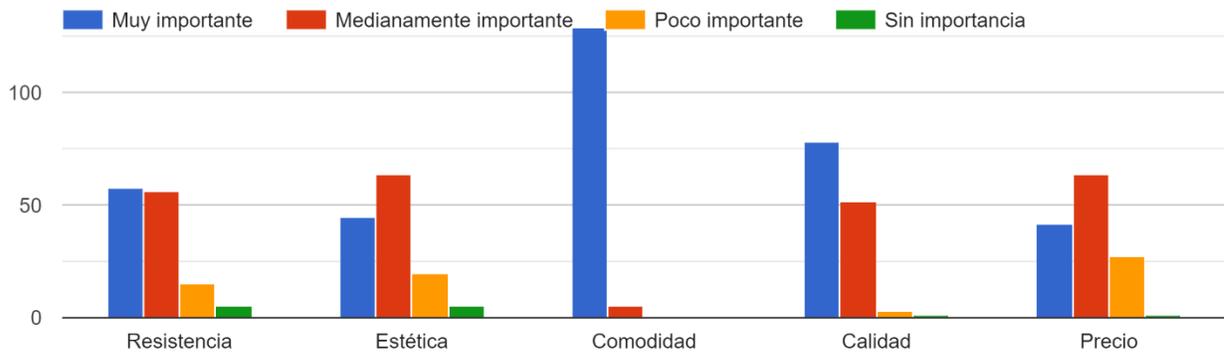


En cuanto a la indumentaria, consideras que es un elemento para la práctica de yoga

134 respuestas



¿Qué grado de importancia le da a estas características al momento de comprar una prenda para realizar yoga? Puede marcar más de una opción:



¿Dónde compras ropa destinada a la práctica de yoga?

134 respuestas



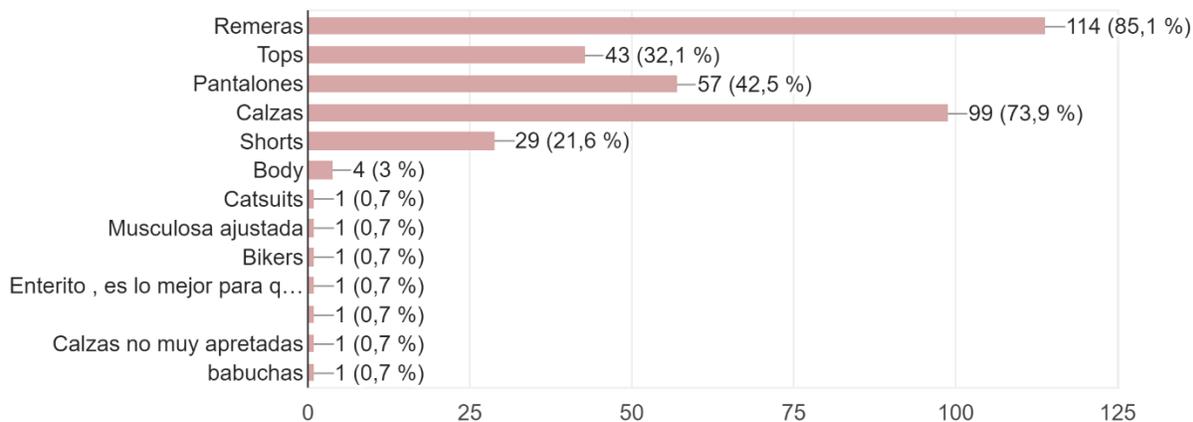
¿Qué tipos de prendas preferís a la hora de realizar la actividad?

134 respuestas



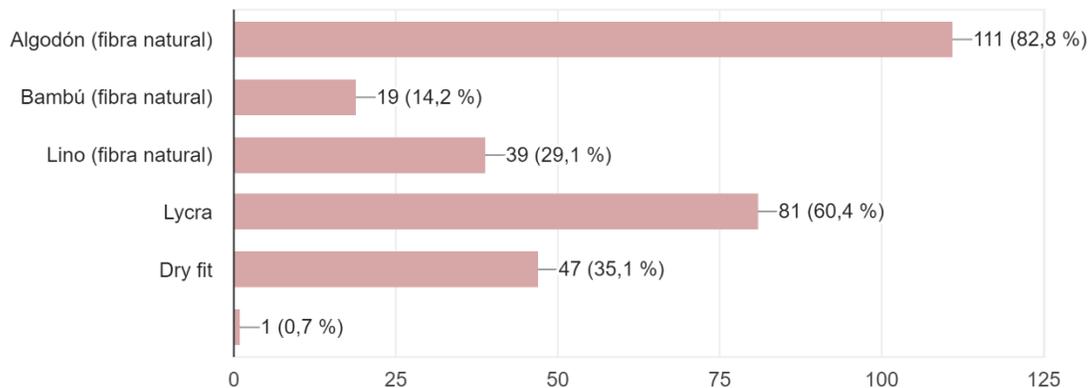
¿Qué tipo de prendas te resultan más útiles? Puede marcar más de una opción:

134 respuestas



¿Qué textiles prefieres? Puede marcar más de una opción:

134 respuestas



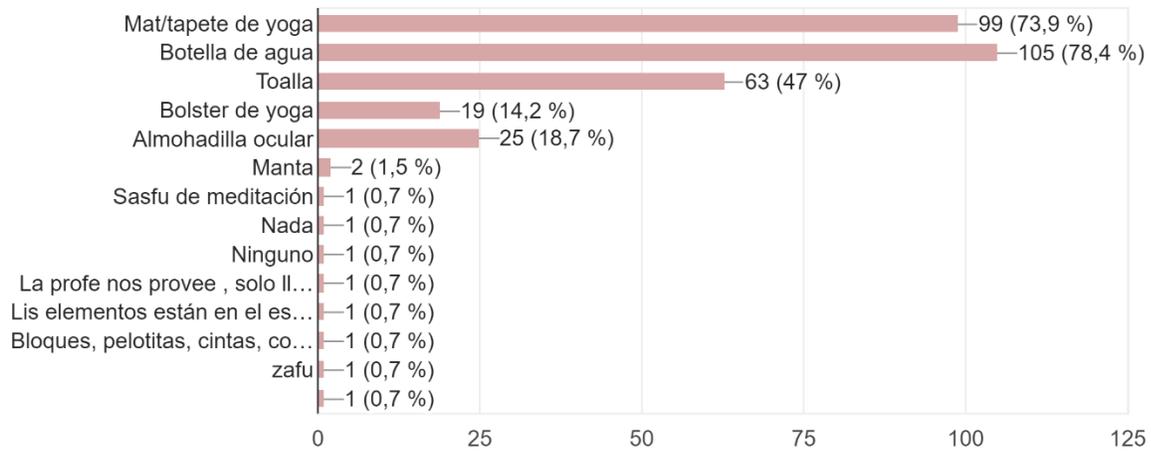
¿Qué colores prefieres?

134 respuestas



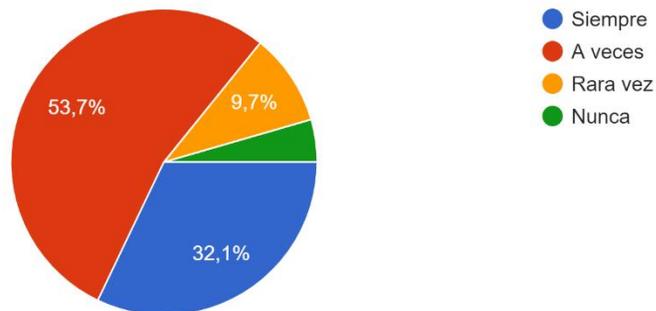
¿Qué elementos llevas para realizar la práctica deportiva? Puede marcar más de una opción:

134 respuestas



¿Con qué frecuencia usas ropa deportiva combinada con otras prendas para la vida diaria?

134 respuestas



¿Compraría ropa destinada para practicar yoga y que a su vez sea útil para la vida diaria?

134 respuestas

