



Title: Design of a mobile app as a tool for emotional support in university students.

Authors: OLVERA-MEJÍA, Yair Félix, GEA-PÉREZ, Mario Alberto, RESENDIZ-RAMÍREZ, Ivone Vidalia and VARGAS-RANGEL, José Amílcar

Editorial label ECORFAN: 607-8695
 BCIERMMI Control Number: 2022-01
 BCIERMMI Classification (2022): 261022-0001

Pages: 12
 RNA: 03-2010-032610115700-14

ECORFAN-México, S.C.
 143 – 50 Itzopan Street
 La Florida, Ecatepec Municipality
 Mexico State, 55120 Zipcode
 Phone: +52 1 55 6159 2296
 Skype: ecorfan-mexico.s.c.
 E-mail: contacto@ecorfan.org
 Facebook: ECORFAN-México S. C.
 Twitter: @EcorfanC

www.ecorfan.org

Holdings		
Mexico	Colombia	Guatemala
Bolivia	Cameroon	Democratic
Spain	El Salvador	Republic
Ecuador	Taiwan	of Congo
Peru	Paraguay	Nicaragua

Introducción

Problemática

Objetivo

Propuesta

App móvil

Empleo de la app móvil

Conclusiones

Referencias

Introducción

La Salud Mental se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades mentales



Problemática

De acuerdo con la OMS (2020), más de 1000 millones de personas alrededor del mundo viven con algún tipo de trastorno mental, casi la mitad de ellos se encuentran entre los 15 y 29 años. Fenómenos como la pandemia generada por el virus del Covid-19 repercuten en la salud mental de los individuos. Entre sus síntomas destacan:

- Ansiedad.
- Depresión.
- Pánico.
- Fobia social y otras fobias.
- Bulimia.
- Trastorno obsesivo compulsivo.
- Trastorno estrés postraumático.
- Esquizofrenia.

Objetivo

La presente investigación busca demostrar que el desarrollo de una app móvil basada en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), puede servir como un instrumento de apoyo emocional que monitoree el estado de la salud mental de estudiantes de la Universidad Politécnica Metropolitana de Hidalgo, con edades de entre 17 a 25 años.



Propuesta

La TCC se caracteriza por ser directiva, estar orientada a objetivos, centrarse en la modificación de cogniciones y conductas, y por utilizar frecuentemente “tareas para casa”.

Es una forma de entender el cómo se piensa acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo las propias acciones afectan los pensamientos y sentimientos.



App Móvil

El propósito de crear *Apsique* no es reemplazar el tratamiento psicológico y/o psiquiátrico, sino más bien crear una herramienta de apoyo accesible en cualquier momento del día, en donde los alumnos puedan canalizar sus emociones por medio de actividades sencillas e incluso agendar una cita con el psicólogo escolar. Consta de 3 tipos de actividades.



Levántate un poco:
Aquellas que están diseñadas para compartir con otras personas o requieren de algún esfuerzo físico por parte del usuario.



De mí para mí:
Se enfocan más en causar que la persona se analice personalmente, incitándolo a realizar acciones por su persona.



Manos a la obra:
Requieren que el estudiante realice actividades con fines más manuales



Agendar cita con el psicólogo institucional



Monitoreo de actividades realizadas

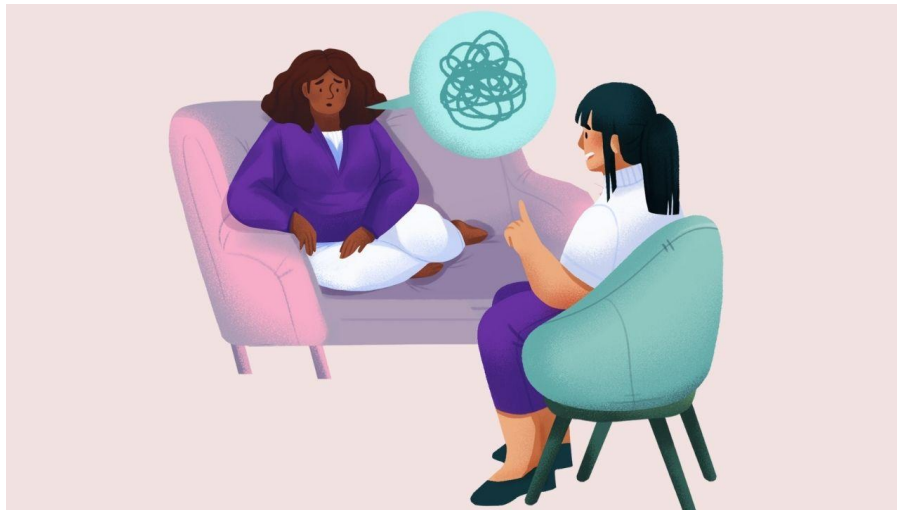


Foro con otros estudiantes



Empleo de la App Móvil

El departamento de servicios educativos es el principal encargado de proporcionar esta herramienta a los alumnos, ya que ahí acuden y son canalizadas todas las personas que necesitan ayuda en su salud mental y social.



¿Cuántas veces a la semana usas la app? De una a tres veces por semana: 62%, de cuatro a seis veces por semana: 26%, diario: 12%.

¿Como evalúas tus niveles de energía y motivación para realizar tus actividades cotidianas tras el uso de la app? Sin cambios: 32%, Ligeramente mayores: 50%, Muy superiores: 18%.

¿Cuál fue el principal motivo por el que usaste continuamente la app? Desmotivación: 30%, tristeza: 24%, soledad: 20%, estrés: 14%, molestia: 12%.

¿Mejóro tu estado de ánimo después de usar la app? Nada: 16%, lo necesario: 64%, mucho: 20%.

¿Consideras que la app es una buena herramienta de apoyo emocional en el cuidado de la salud mental de los estudiantes? Si: 78%, no: 22%

Conclusiones

El diseño y la creación de la app móvil denominada Apsique, consiguió que los estudiantes de la Universidad Politécnica Metropolitana de Hidalgo mejorar su salud mental por medio de diversas actividades de apoyo emocional basadas en la Terapia Cognitivo Conductual TCC.

Funge como acompañante para el cuidado y promoción de la salud mental, sin embargo, no significa que al usarla el problema está resuelto, es solamente una herramienta de apoyo y orientación que aprovecha la innovación tecnológica para llegar a los estudiantes de una forma agradable.

Referencias

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2016). Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones. Desclée De Brouwer. <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433028464.pdf>

Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. (2008). La terapia cognitivo - conductual (TCC). Sociedad Española de Psiquiatría. <https://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>

Fullana, M. A., de la Cruz, L. F., Bulbena, A., & Toro, J. (2012). Eficacia de la terapia cognitivo - conductual para los trastornos mentales. Medicina Clínica, 138(5), 215-219. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2011.02.017>

Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R. O. N., Demyttenaere, K., Gasquet, I., ... & Üstün, T. B. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. World psychiatry, 6(3), 168. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2174588/pdf/wpa060168.pdf>

Ortego, M. C., López, S., & Álvarez, M. L. (s. f.). El Apoyo Social. Universidad de Cantabria. https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_13.pdf

Palacio Betancourt, D., Alvarado Santander, E., Sánchez Mesa, J., Guerrero Carvajal, R., Posada Viana, A., & Urquijo Velásquez, L. (2018). ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigma [Ebook]. Bogota DC: MinSalud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>



ECORFAN®

© ECORFAN-Mexico, S.C.

No part of this document covered by the Federal Copyright Law may be reproduced, transmitted or used in any form or medium, whether graphic, electronic or mechanical, including but not limited to the following: Citations in articles and comments Bibliographical, compilation of radio or electronic journalistic data. For the effects of articles 13, 162,163 fraction I, 164 fraction I, 168, 169,209 fraction III and other relative of the Federal Law of Copyright. Violations: Be forced to prosecute under Mexican copyright law. The use of general descriptive names, registered names, trademarks, in this publication do not imply, uniformly in the absence of a specific statement, that such names are exempt from the relevant protector in laws and regulations of Mexico and therefore free for General use of the international scientific community. BCIERMMI is part of the media of ECORFAN-Mexico, S.C., E: 94-443.F: 008- (www.ecorfan.org/booklets)