**TALENTO TECH**

**Desarrollo Web Nivel Explorador**

**Titulo**

**Psicología Y Salud Mental**

**Nombre Alumno**

**Yeiner Andrés Palacios Casas**

**Dailin Carolina Valencia Rodríguez**

**Keidi Viviana Mosquera Palacios**

**Dariza Velázquez Mena**

**Idelfonso Arroyo Hernández**

Imagen que contiene Forma

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.**Quibdó – Chocó**

**26 mayo 2025**

**Introducción**

La psicología es una disciplina fundamental para el desarrollo humano, ya que nos ayuda a comprender la mente y el comportamiento, facilitando el autoconocimiento, la gestión emocional y la mejora de nuestras relaciones interpersonales. Su impacto trasciende el ámbito clínico, extendiéndose a la educación, el trabajo y la vida cotidiana, donde ofrece herramientas para enfrentar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales, promoviendo el bienestar individual y social.

En este proyecto web uso las herramientas del desarrollo web —HTML, CSS y JavaScript— para crear un sitio visualmente atractivo, adaptable a cualquier dispositivo y funcional. El objetivo es ofrecer información valiosa y accesible sobre diversos temas, incluyendo emprendimiento, apoyo a proyectos y, especialmente, psicología. A través de una experiencia de usuario intuitiva y moderna, se busca difundir conocimientos y recursos que ayuden a los visitantes a comprender la importancia de la psicología, disminuir la idea de que solo es útil para personas con trastornos mentales graves.

La página pretende mostrar que la psicología es para todos: cualquier persona que desee mejorar su bienestar emocional, aprender sobre sí misma o enfrentar situaciones difíciles puede beneficiarse de sus principios y herramientas. Además, el uso de HTML, CSS y JavaScript permite integrar elementos interactivos y dinámicos, facilitando la navegación y la comprensión de los contenidos, lo que enriquece la experiencia educativa y promueve un aprendizaje más efectivo y motivador.

**Desarrollo del proyecto**

El proyecto de Psicología y Salud Mental surge como respuesta a una problemática crítica que afecta a la juventud colombiana: el alarmante incremento en las tasas de suicidio y trastornos mentales entre adolescentes y jóvenes. Esta iniciativa busca proporcionar herramientas y recursos informativos para abordar las necesidades de salud mental de las poblaciones más vulnerables, particularmente en el Chocó, donde los factores socioeconómicos y el conflicto armado han aumentado la crisis de salud mental juvenil.

reconociendo la complejidad multifactorial de los trastornos mentales en la población juvenil. La iniciativa busca proporcionar información y herramientas terapéuticas para abordar las enfermedades mentales más común en la actualidad, incluyendo la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia y el estrés crónico.

La depresión representa una de las principales preocupaciones, considerando que todos los adolescentes colombianos entre 12 y 17 años presentan al menos un síntoma depresivo según la Encuesta Nacional de Salud Mental, con un alto porcentaje de mujeres y menor el de los hombres en este rango manifestando ocho o más síntomas relacionados con tristeza, desesperanza y dolor emocional.

El proyecto incluye una página web que contiene información sobre los trastornos mentales más comunes en la población. Esta plataforma proporciona descripciones de varias condiciones, incluyendo criterios diagnósticos, factores de riesgo y opciones de tratamiento basadas en evidencia. Adicionalmente, se incluyen recursos para el manejo del estrés crónico y estrategias de intervención temprana, reconociendo que la identificación oportuna de síntomas puede prevenir la progresión hacia trastornos más severos.

Colombia enfrenta una crisis significativa en materia de salud mental juvenil que requiere intervención urgente. Según datos oficiales de la Procuraduría General de la Nación, en el primer semestre de 2023 se reportaron 1.540 suicidios en el país, de los cuales 479 correspondieron a jóvenes, 142 a adolescentes y 1 a la población infantil,

La problemática se extiende más allá del suicidio, abarcando un espectro amplio de trastornos mentales. Investigaciones recientes indican que el 52,2% de los jóvenes colombianos entre 12 y 17 años presentan al menos dos síntomas de ansiedad, según el estudio "Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia" publicado por el DANE en 2022. Esta alta prevalencia de sintomatología ansiosa se correlaciona directamente con el incremento en trastornos depresivos, donde estudios específicos han encontrado una prevalencia del 14,1% en estudiantes de secundaria, siendo particularmente elevada en adolescentes de 14 a 19 años con un 18,8%.

El departamento del Chocó presenta características particulares que lo convierten en una de las regiones de mayor riesgo para el desarrollo de trastornos mentales en Colombia. Según la Encuesta Nacional de Salud Mental, la región del Pacífico, donde se ubica el Chocó, exhibe la mayor prevalencia de trastornos mentales en el último año, representando el 6,3% de la población, mientras que aproximadamente el 11% ha experimentado algún trastorno mental a lo largo de la vida.

Los factores que contribuyen a esta situación crítica incluyen el desplazamiento forzado, la violencia sistemática, la pobreza extrema y las necesidades básicas insatisfechas que alcanzan el 78% de la población chocoana, contrastando dramáticamente con el resto del país. Estos elementos socioeconómicos y de violencia estructural predisponen significativamente la aparición de síntomas de trastornos mentales graves, incluyendo esquizofrenia, trastornos del estado de ánimo y conductas suicidas.

**Resultados esperados**

* **Mejorar el acceso a información y recursos terapéuticos para jóvenes**, especialmente en el Chocó, donde factores socioeconómicos y violencia agravan la salud mental juvenil.
* **Incrementar la identificación temprana de síntomas de trastornos mentales** **comunes** (depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, estrés crónico), facilitando información para prevenir la progresión hacia condiciones más severas.
* **Sensibilizar y educar a la población juvenil y sus entornos sobre la importancia de la salud mental**, reduciendo los mitos y promoviendo la búsqueda de ayuda profesional.
* **Proporcionar una plataforma digital accesible que contenga información**, con evidencia, sobre los trastornos mentales, factores de riesgo y opciones de tratamiento, así como estrategias para el manejo del estrés y prevención del suicidio.
* **Contribuir a la reducción de las tasas de suicidio y trastornos mentales en adolescentes y jóvenes colombianos**, a través de intervenciones informativas y preventivas adaptadas a las realidades locales (videos).

Aplicación en Github: [aquí](https://github.com/Alfrente/Psicologia.github.io).

Enlace de la página: [aquí.](https://alfrente.github.io/Psicologia.github.io/)

**Introducción**

Este documento describe el desarrollo técnico de la página web "Psicología y Salud Mental", un sitio informativo y funcional orientado a ofrecer contenido relevante sobre psicología, enfermedades mentales, tratamientos, testimonios reales y un test de evaluación emocional.

El objetivo principal es brindar una experiencia profesional, accesible y responsiva para usuarios interesados en salud mental, combinando diseño elegante con funcionalidades interactivas.

**Alcance del Proyecto**

Presentar información clara y confiable sobre psicología y enfermedades mentales comunes.

Mostrar casos y testimonios reales.

Incluir un test interactivo para evaluar el estado emocional del usuario.

Diseño responsivo para dispositivos móviles, tablets y escritorio.

Navegación intuitiva con menú fijo y accesible.

Footer con enlaces a redes sociales (Facebook, LinkedIn y YouTube).

Cumplimiento básico de accesibilidad y buenas prácticas SEO.

**Tecnologías Utilizadas**

**HTML5**: Estructura semántica del contenido.

**CSS3**: Diseño visual, responsividad y animaciones.

**JavaScript**: Interactividad para el test de evaluación emocional.

**SVG**: Iconos vectoriales para redes sociales en el footer.

**Estructura y Organización del Código**

**HTML**

Uso de etiquetas semánticas (<header>, <nav>, <main>, <section>, <article>, <footer>) para mejorar la accesibilidad y SEO.

Cada sección identificada con id para navegación interna.

Formulario con etiquetas <label> asociadas a inputs para accesibilidad.

Uso de atributos ARIA (aria-label, role, aria-live) para mejorar la experiencia de usuarios con tecnologías asistivas.

Tabindex para facilitar navegación por teclado.

**CSS**

Reset básico y uso de box-sizing: border-box.

Paleta de colores basada en azules suaves, transmitiendo calma y profesionalismo.

Tipografía legible con jerarquía clara (tamaños y pesos).

Diseño responsivo con media queries para móviles y tablets.

Animaciones suaves (fadeInUp) para aparición progresiva de secciones.

Efectos hover y foco en botones, enlaces e imágenes para mejorar usabilidad.

Menú fijo con fondo translúcido y efecto blur para mantener visibilidad sin opacar contenido.

**JavaScript**

Script simple para el test emocional:

Captura respuestas seleccionadas.

Suma puntajes y clasifica el resultado en 3 niveles.

Muestra mensaje personalizado en área dedicada.

Validación básica de selección de respuestas (campo requerido).

Actualización dinámica del resultado sin recarga de página.

**Funcionalidades Clave**

|  |  |
| --- | --- |
| Funcionalidad | Descripción |
| Menú fijo y navegación interna | Permite desplazarse rápidamente a secciones clave con anclajes y foco accesible. |
| Sección "Sobre Nosotros" | Presenta información para generar confianza y conexión con el usuario. |
| Enfermedades mentales | Información con imágenes ilustrativas, descripción y tratamiento, en formato claro y atractivo. |
| Casos reales y testimonios | Testimonios breves con citas reales para aportar cercanía y empatía. |
| Test de evaluación emocional | Formulario interactivo para autoevaluación rápida con retroalimentación inmediata. |
| Footer con redes sociales | Enlaces a Facebook y LinkedIn con iconos SVG accesibles y estilizados. |
| Diseño responsivo | Adaptación visual para todo tipo de dispositivos, manteniendo funcionalidad y estética. |
| Accesibilidad básica | Uso de etiquetas ARIA, tabindex, roles y estructura semántica para usuarios con discapacidad. |

**Diseño y Experiencia de Usuario**

Colores: Azules y blancos predominantes, asociados a calma, confianza y profesionalismo.

Tipografía: Fuentes sans-serif modernas, con buen contraste y tamaño adecuado para lectura prolongada.

Espaciado: Uso generoso de márgenes y paddings para evitar saturación visual.

Imágenes: Iconos vectoriales y fotografías ilustrativas con bordes redondeados y sombras suaves.

Animaciones: Aparición progresiva de secciones para dinamismo sin distraer.

Interactividad: Botones y enlaces con efectos hover y foco para feedback visual.

Accesibilidad: Navegación con teclado, etiquetas descriptivas y roles ARIA.

**Responsividad**

Media queries para pantallas menores a 768px:

Menú horizontal se mantiene pero con menor espacio entre ítems.

Secciones con flexbox cambian a columna para mejor lectura en móvil.

Imágenes se adaptan al 100% ancho disponible.

Formularios y testimonios con padding reducido para aprovechar espacio.

Uso de viewport meta tag para escalado correcto en dispositivos móviles.

**Seguridad y Buenas Prácticas**

Enlaces externos abren en pestañas nuevas con target="\_blank" y rel="noopener" para seguridad.

Validación básica en formulario para evitar envíos incompletos.

Código limpio, comentado y estructurado para facilitar mantenimiento.

Uso de etiquetas semánticas y ARIA para mejorar compatibilidad con lectores de pantalla.

**Posibles Mejoras Futuras**

Integrar backend para almacenar resultados del test y generar reportes.

Añadir base de datos para gestionar testimonios y enfermedades dinámicamente.

Incorporar formularios de contacto y reserva de citas.

Implementar SEO avanzado y optimización de velocidad.

Mejorar accesibilidad con pruebas con usuarios reales.

Añadir la IA para resolver casos reales.

**Conclusión**

El proyecto "Psicología y Salud Mental" es una página web, accesible y responsiva que cumple con los objetivos de informar, sensibilizar y ofrecer herramientas básicas para la evaluación emocional. Su diseño y desarrollo están orientados a la experiencia del usuario y buenas prácticas de desarrollo web.