Definición del Proyecto  
  
HEAR2HELP

Versión 0.1

Elaborado por:

Arias Rocha Omar Arias

Arreola Hernández Diego Francisco

Moreno Farah Mariam Guadalupe

Poot Pisté Gilmer Esau

Vallado Orozco Daniel Eduardo

Tabla de Contenido

[Definición del Proyecto HEAR2HELP 1](#_Toc161744081)

[Introducción 3](#_Toc161744082)

[Propósito 3](#_Toc161744083)

[Justificación 3](#_Toc161744084)

[Beneficios 4](#_Toc161744085)

[Funcionalidades 5](#_Toc161744086)

[Trabajos Relacionados 6](#_Toc161744087)

[Requerimientos de la Aplicación 7](#_Toc161744088)

[Perfiles, Personas y Escenarios 7](#_Toc161744089)

[Documento ERS 9](#_Toc161744090)

[Conclusiones 9](#_Toc161744091)

# Introducción

El objetivo del presente documento es brindar una visión general acerca del proyecto Hear2Helpenfocado en brindar apoyo, soporte y recursos a los adolescentes que sufren algún trastorno de depresión o ansiedad. A lo largo de este documento se detallarán diversos puntos importantes acerca del desarrollo del proyecto, como su propósito, justificación o funcionalidades, con el fin de brindar un entendimiento y compresión sólidos del mismo. Se abordará también la forma prevista para llevar a cabo la recolección de requerimientos, plan de investigación y perfiles de usuario considerados para el desarrollo. El propósito de este documento es otorgar una base y guía que sirva de referencia para el desarrollo de la solución propuesta, asegurando que cumpla de manera efectiva las necesidades de los usuarios.

# Propósito

El propósito del sitio es brindar un servicio gratuito y de libre acceso que otorgue información valiosa para los adolescentes, o personas cercanas a ellos, que sufren depresión o ansiedad, con el objetivo de concientizar de manera precisa acerca de su situación. El sitio también busca ayudar al seguimiento de emociones, para rastrear y proporcionar información útil (consejos, prácticas, etcétera) basada en los registros de los usuarios, con el fin de que estos sean conscientes de su situación y tengan soluciones más adecuadas a ello. A su vez, el sitio busca brindar soporte y ser un lugar seguro en momento de crisis, otorgando soluciones estándar (respiraciones, técnicas de relajación, entre otros) y en situaciones más críticas, brindar contacto temporal con un psicólogo el cual apoye a sobrellevar la situación mediante chat, llamada o videollamada.

# Justificación

La razón de este proyecto surge en voluntad de proveer una posible solución a los siguientes problemas presentes en los adolescentes con trastorno de depresión y/o ansiedad:

* La depresión y ansiedad es un problema creciente en los adolescentes, según la UNICEF, más del 20% de los adolescentes sufren trastornos mentales, estos trastornos se presentan a menudo por factores biológicos, psicológicos y sociales; como cambios hormonales, desarrollo cerebral, traumas de la infancia, entre otros. Aunado a esto, es importante considerar que en esta etapa los adolescentes se enfrentan a altas expectativas y presión por alcanzar el éxito, la exposición a la adversidad, la exploración de su identidad y cambios sociales y emocionales que pueden dar lugar a un mundo atemorizante y amenazador.
* Existe una falta de información práctica acerca de cómo manejar las emociones y sentimientos para las personas que sufren ansiedad o depresión.
* Si no se tratan adecuadamente estos trastornos pueden tener graves consecuencias en los adolescentes, ya que aumenta el riesgo de consumo de sustancias nocivas, como el alcohol y las drogas, lo que puede llevar a una adicción y comportamientos violentos o delictivos, y en casos más graves conducir al suicidio que, de acuerdo con la OMS, es la cuarta causa de muerte entre los adolescentes mayores (15 a 19 años).
* Hay un estigma social alrededor de los trastornos de ansiedad o depresión, lo cual genera una apatía por querer buscar atención profesional especializada.
* Existen pocas soluciones o vías que atiendan a las personas en momentos de crisis y las existentes son en su mayoría ineficaces.
* La gran mayoría de soluciones, ayudas o atenciones para estos trastornos son poco costeables para la población en general.

# Beneficios

* Acceso gratuito y libre para los adolescentes y personas cercanas a ellos que sufren depresión y/o ansiedad, ofreciendo recursos y conocimientos valiosos sin algún costo de por medio. Esto amplia las posibilidades para que la gran mayoría de jóvenes pueda tener una solución accesible a un problema tan crítico.
* Concientizar de manera precisa sobre la situación con el fin de eliminar estigmas, ideas erróneas y malas prácticas presentes en la sociedad actual debido a la desinformación que existe alrededor de los trastornos de depresión y ansiedad.
* Minimizar riesgos de autolesión, suicidios y problemas generados por crisis de depresión y ansiedad.
* Concientizar acerca del estado emocional y consejos personalizados que ayuden a disminuir y mitigar pensamientos que atenten en contra de la integridad física o emocional de los adolescentes, además de permitir tomar medidas de manera proactiva para manejar su salud mental de manera más efectiva.
* Ofrecer información práctica, sencilla y fácil de aplicar para los jóvenes.

# Funcionalidades

Se estima que el sistema esté conformado de las siguientes funcionalidades:

* **Gestión de usuarios:**
  + **Alta de usuarios:** Permitir a los usuarios registrarse en la aplicación proporcionando información básica como nombre, correo electrónico y contraseña.
  + **Baja de usuarios:** Dar la opción a los usuarios de eliminar su cuenta, lo que resultará en la eliminación permanente de todos sus datos de la aplicación.
  + **Actualización de usuarios:** Permitir a los usuarios modificar su información personal, como nombre, contraseña o información de contacto.
* **Registro y seguimiento de emociones:**
  + **Registro de emociones diarias:** Habilitar a los usuarios para registrar sus estados emocionales diarios, permitiendo seleccionar entre diferentes opciones predefinidas (por ejemplo, tristeza, ansiedad, felicidad) o escribir comentarios adicionales.
  + **Persistencia de registros emocionales:** Guardar los datos emocionales ingresados por los usuarios en una base de datos para su posterior análisis y seguimiento.
* **Gestión de consejos y estrategias:**
  + **Registro de consejos:** Permitir a los administradores o expertos en salud mental ingresar consejos y estrategias útiles para ayudar a los usuarios a manejar sus emociones.
  + **Actualización de consejos:** Brindar la posibilidad de editar o eliminar consejos existentes y agregar nuevos según sea necesario.
  + **Presentación de consejos:** Utilizar la información recolectada en el registro de emociones para proporcionar consejos y estrategias personalizadas a cada usuario, adaptadas a su estado emocional y necesidades específicas.
* **Sección para momentos de crisis:**
  + **Registro de recursos de crisis:** Permitir a los administradores registrar nuevos recursos para crisis emocionales.
  + **Presentación de pasos y técnicas:** Mostrar pasos a seguir y técnicas de respiración guiada en la sección de crisis.
  + **Ejercicios de relajación:** Proporcionar ejercicios de relajación dentro de la sección de crisis.
  + **Visualización de herramientas basadas en evidencia:** Mostrar otras herramientas basadas en evidencia para ayudar a los usuarios a calmarse y recuperarse en la sección de crisis.
* **Atención psicológica en tiempo real:**
  + **Interfaz de chat, llamada y videollamada:** Proporcionar una interfaz para la comunicación a través de chat, llamada y videollamada con profesionales de salud mental.
* **Información y concientización sobre trastornos de ansiedad y depresión en adolescentes:**
  + **Registro y gestión de contenido educativo:** Permitir a los administradores registrar y gestionar contenido educativo sobre trastornos de ansiedad y depresión.
  + **Visualización de definiciones y síntomas:** Mostrar definiciones claras y descripciones de síntomas en la sección de información.
  + **Presentación de estadísticas y recursos:** Mostrar estadísticas relevantes y enlaces a recursos de apoyo disponibles en la sección de información.
* **Testimonios:**
  + **Registro y gestión de testimonios:** Permitir a los administradores registrar y gestionar testimonios.
  + **Visualización de testimonios:** Proporcionar una forma clara de visualizar los testimonios dentro del sistema.

# Trabajos Relacionados

* Claire McCarthy, M. F. (21 de noviembre de 2019). *Healthy Children.* Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx#:~:text=La%20ansiedad%20crónica%20puede%20ocasionar,un%20impacto%20a%20largo%20plazo>
* ITA. (s.f.). Obtenido de <https://itasaludmental.com/tratamientos/depresion-en-adolescentes/consecuencias-de-la-depresion-en-adolescentes>
* Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). *Organización Mundial de la Salud.* Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
* Organización Mundial de la Salud. (31 de marzo de 2023). *Organización Mundial de la Salud.* Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=El%20trastorno%20depresivo%20>
* UNAM. (30 de Julio de 2022). *UNAM.* Obtenido de <https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_608.html>

# Requerimientos de la Aplicación

Para asegurar que la solución cumpla de manera efectiva y precisa las necesidades y expectativas de sus usuarios se identifican los siguientes usuarios relevantes:

* Adolescentes que sufren de depresión o ansiedad.
* Personas cercanas a ellos (familiares, amigos, educadores).
* Profesionales de la salud mental (psicólogos, terapeutas).

La forma de selección será utilizando el método de muestreo por conveniencia, con el fin de obtener información de usuarios clave los cuales estén dispuestos a participar en las actividades de recolección de información. Para esto se utilizarán diversas técnicas, como entrevistas en profundidad con adolescentes, así como encuestas en línea las cuales nos briden un panorama más amplio de los usuarios, con el fin de obtener distintos puntos de vista.

Los instrumentos de recolección que se utilizarán incluirán entrevistas estructuradas o semiestructuradas, así como encuestas en línea diseñadas específicamente para recopilar información sobre el uso de aplicaciones de salud mental, preferencias de características, contenido, y opiniones sobre la efectividad de la solución propuesta.

Finalmente, se realizará un análisis de los datos cualitativos y cuantitativos recopilados para identificar ciertos patrones, tendencias y áreas de mejora para la solución planteada, con el objetivo de que la aplicación esté diseñada de manera efectiva y amigable para satisfacer las necesidades y expectativas de los usuarios.

# Perfiles, Personas y Escenarios

**Perfiles de usuario:**

* **Adolescente con trastorno de depresión o ansiedad:** Este perfil representa a los usuarios primarios del sistema, aquellos que buscan información y ayuda para gestionar sus emociones y enfrentar crisis emocionales.
* **Familiares o amigos cercanos de los adolescentes:** Este perfil incluye a personas cercanas a los adolescentes que pueden estar preocupadas por su bienestar y buscan comprender mejor la situación con el fin de brindar apoyo, por lo que son denominados usuarios secundarios.
* **Profesionales de la salud mental:** Estos usuarios primarios son psicólogos u otros especialistas que colaborarán con el sistema para brindar atención y apoyo en momentos críticos.

**Personas:**

* Nombre: Sofía
  + Edad: 17 años
  + Ocupación: Estudiante de preparatoria de tercer año
  + Intereses: Fotografía, redes sociales y el estudio
  + Personalidad: Ambiciosa, competitiva y extrovertida

Sofia es una estudiante que desde pequeña destaco por ser muy inteligente y tener buenas calificaciones. Al entrar a la preparatoria conoció a un grupo de chicas y rápidamente se volvieron amigas gracias a sus intereses en común, en especial sus ambiciones académicas. Estudiar con sus amigas para sus exámenes de admisión a la universidad y hablar de a qué universidad quieren entrar y cuáles son sus planes después se volvió un tema conversación recurrente y de mucho entusiasmo para ella, pero algo cambio. Las noches anteriores a los exámenes le cuesta trabajo dormirse y se estresa más de lo usual, estos comportamientos aumentan en frecuencia e intensidad entre más se acerca la fecha del examen de ingreso. Compara sus calificaciones con las de sus amigas y se decepciona cuando es a la que le fue peor. Era cercana con su madre, pero últimamente se han distanciado.

* Nombre: Roberto
  + Edad: 45 años
  + Ocupación: Socio de una cadena de papelerías
  + Horas de trabajo: 9 am - 2pm
  + Estudios: Negocios Internacionales y Finanzas
  + Situación sentimental: Divorciado, 1 hija
  + Intereses: Cocina y ciclismo
  + Personalidad: Cariñoso, relajado y observador

Por varios años Roberto estuvo casado con Karla, una mujer cariñosa pero controladora, que contrastaba con la relajada personalidad de Roberto, lo que llevó a peleas en especial desde el nacimiento de su hija Daniela y su desacuerdo en su crianza. Esto llevo su divorcio cuando ella apenas tenía 5 años. Aunque en un principio acordaron una custodia compartida, Karla tuvo una gran oportunidad de trabajo fuera del país y Roberto termino con asumir la custodia completa de Daniela cuando tenía 8 años lo que no fue problema para él ya que sentía un gran amor por su hija, sin embargo, sí le preocupó el desafío de ser un padre soltero y lo que tener contacto limitado con su madre significaría para ella, especialmente en los años de la adolescencia. Aun con las dificultades, Roberto siempre fue un padre involucrado y preocupado con su hija, esforzándose por estar para ella y buscar ayuda en grupos de apoyo para padres cuando lo necesitara. Daniela entro a la preparatoria hace no mucho y su padre se ha dado cuenta en un cambio en su personalidad y comportamiento, lo cual le genera preocupación.

**Escenarios de uso:**

* **Adolescente con trastorno de depresión o ansiedad busca información:** Usuario adolescente utiliza el sistema para obtener consejos sobre cómo manejar sus emociones diarias y acceder a técnicas de relajación cuando se siente abrumado.
* **Familia o amigos cercanos de los adolescentes busca orientación:** Usuario familiar o amistad del adolescente visita el sitio para informarse sobre la depresión y encuentra recursos para apoyarlo y comunicarse efectivamente con él.
* **Profesional de la salud mental brinda apoyo:** Profesional de la salud mental se conecta con el usuario adolescente a través del sistema durante una crisis emocional y le proporciona apoyo psicológico en tiempo real mediante chat, llamada o videollamada.

# Documento ERS

[*Anexo.*](https://alumnosuady-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/a18000710_alumnos_uady_mx/EQ6uR2lFi1ROqeWdqL7UiqUBbzK18dRyOeKkfvnCHR4hQw?e=O4p8Pj)

# Conclusiones

En conclusión, este proyecto representa un gran esfuerzo el cual buscar abordar una problemática importante en la salud mental de los adolescentes. La aplicación propuesta tiene el potencial de proporcionar un recurso valioso y accesible para aquellas personas que sufren la depresión y/o ansiedad, así como para las personas a su alrededor y profesionales de la salud mental. Es importante reconocer que hay cuestiones abiertas que requieren una atención continua durante todo el proceso de desarrollo, esto incluye la retroalimentación de los usuarios durante las etapas de prueba y ajuste, así como la adaptación de la aplicación a medida que evolucionan las necesidades y demandas de los usuarios. Por lo que en última instancia, el éxito de este proyecto se medirá por su capacidad para impactar positivamente en la vida de los adolescentes afectados por depresión o ansiedad, brindándoles apoyo, recursos y atención en momentos de crisis.