

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

CECyT 9 “JUAN DE DIOS BÁTIZ”

LABORATORIO DE DESARROLLO DE SOFTWARE

Documentación

MINDLOOSE



4IV9

INTEGRANTES:

- Carbajal Chimal Isaac
- Madrado Rivera Jonathan
- Maldonado Alcalá Leonardo
- Marmolejo Barajas Arturo
- Velazquez Molina Valeria

PROBLEMÁTICA

El problema que se presenta se centra en que debido a varios factores relacionados con el incremento de la tecnología, la reciente pandemia por COVID 19 y la falta de necesidad para socializar las generaciones estas cada vez tienen más problemas para socializar, ya que algunos poseen ciertas inseguridades que los llevan a ser más cerrados en a la hora de compartir experiencias o su opinión y les impide realizar algunas actividades.

Aproximadamente el 3% de la población mundial padece de agorafobia, donde la incidencia anual es del 0,3% .De manera general, este trastorno tiene sus inicios habitualmente en la adolescencia y sobre los 30 años.

Esta fobia llega a afectar a las personas en casos académicos y laborales; en un ámbito académico afecta por ejemplo en estudiantes debido a que hay actividades que precisan de una presentación en público o simplemente pasar a un pizarrón y al negarse afectar su rendimiento o notas. O en un caso laboral al no poder entablar relaciones con compañeros que en un futuro podrían servir de apoyo o con superiores que podrían arreglar un ascenso, e incluso en un tema amoroso entablar una relación puede llegar a ser complicado por el miedo al rechazo de contar sus problemas entre otros factores.

La agorafobia puede resolverse sin tratamiento formal, posiblemente porque algunas personas afectadas realizan su propia forma de terapia de exposición (motivando así mismas a cambiar) y también porque los síntomas de ansiedad (y los factores estresantes precipitantes) fluctúan con el tiempo, cabe mencionar que estos tratamientos se ofrecen a personas ya diagnosticadas con agorafobia.

Después de elegir la problemática y el área de estudio en este caso en específico jóvenes y estudiantes del CECyT 9 para la prueba piloto se realizó una encuesta con el objetivo de verificar a cuantas personas del grupo poblacional afectaba la agorafobia así como temas estéticos, de color y funcionalidad en cuanto al proyecto.

En la encuesta se detectó que por lo menos al grupo encuestado (alumnos del plantel debido a la prueba piloto) existía cuanto menos un nivel bajo de agorafobia en un 30% (aproximadamente) de los encuestados a la hora de tomar decisiones o reaccionar de cierta manera a situaciones estresantes con un público simplemente en lugares como conciertos o otro tipo de eventos masivos. Cabe aclarar que la agorafobia si bien se puede tratar con terapia de exposición es importante recalcar que en cierto punto cuando la afección está muy avanzada puede generar trastornos psicológicos como ansiedad extrema y depresión lo cual ya se deberá tratar con un especialista, canalización que facilitaremos a dichas personas en caso de que el tratamiento no sea efectivo.

INFORMACIÓN DE ANEXO (ENCUESTA)

ESTADO DEL ARTE

En el caso específico del área seleccionada, actualmente el Cecyt 9 cuenta con servicio médico donde de vez en cuando imparten pláticas dirigidas a los alumnos para incrementar su cultura en la salud, además de implementar en el plan de estudios la materia de orientación en el primer año y orientación profesional en el tercer año de la vocacional, pero estos planes son enfocados en el desarrollo de hábitos para el estudio y el desarrollo de habilidades para el entorno profesional, dejando en un segundo plano la forma de socializar de los estudiantes del Cecyt 9 por lo que los estudiantes carecen de habilidades para socializar lo que afecta en su desarrollo de sus habilidades interpersonales; como tal la escuela no tiene un programa para tratar con estos casos, pero existen protocolos médicos para tratar este tipo de fenómeno el cual se conoce como agorafobia el cual es el miedo a los lugares y las situaciones que pueden ocasionar pánico, impotencia o vergüenza, por lo que existen tratamientos para sobrellevarla dónde el enfoque terapéutico más eficaz, basado en la evidencia más sólida, es la terapia de exposición que utiliza los principios de la terapia cognitivo-conductual.

En cuanto a un entorno más general la disponibilidad actual de aplicaciones para tratar con agorafobia o pánico social hay varias opciones que ofrecen distintos beneficios relativamente similares pero también tienen ciertas limitaciones, en cuanto al tratamiento de la agorafobia si bien se menciona en el documento de problemática que no requiere un trato formal hay casos extremos en los que se podría llegar a medicar antidepresivos y citas con psiquiatras y hay varias aplicaciones que facilitan estos procesos como “Mindable” la cual es una aplicación conductual para el tratamiento del trastorno de pánico y la agorafobia y está disponible con receta médica (aplicación con receta médica) y está diseñada para casos muy avanzado de esta fobia en la zona que enfocaremos es en la etapa temprana donde se comienza a presentar la cual es el periodo de adolescencia y adultez temprana.

También hay otras aplicaciones móviles en este caso que sirven para chatear o comunicarse con psicólogos de manera más accesible aunque si bien estas van enfocadas a fobias y trastornos mentales no son demasiado útiles para el caso específico que el proyecto viene tratando, algunas de estas apps podrían ser “TherapyChat”, también se presentan apps como bibliotecas de información acerca de todo tipo de trastornos y problemas mentales como “Wake up” e incluso apps más especializadas como la experiencia de AR “Phobia Free” para tratar aracnofobia que si bien cumplen sus propósitos no satisfacen como tal la problemática presentada en este proyecto.

	INSECURE MIND	MINDABLE	THERAPY CHAT	WAKE UP	PHOBIA FREE
Disponibilidad	Se puede acceder desde cualquier equipo con acceso a internet.	Se puede acceder desde cualquier equipo móvil con acceso a internet.	Se puede acceder desde cualquier equipo móvil con acceso a internet.	Se puede acceder desde cualquier equipo con acceso a internet.	Se puede acceder solo con un dispositivo que soporte la realidad aumentada.
Costos	Gratuito	Teóricamente	96 euros	Gratuita	Gratuito

		gratuita pero se necesita receta médica	mensuales	con varios anuncios	
Ámbito y Caso de Estudio	Jóvenes (estudiantes CECyT 9)	Toda persona con problemas mentales.	Psicólogos, psiquiatras y pacientes de los mismos.	Cualquier persona con interés en el tema.	Personas que padecen aracnofobia.
Objetivo	Ayudar a tratar agorafobia mediante terapia de exposición.	Automatizar la documentación del tratamiento de casos avanzados de agorafobia y pánico.	Crear un entorno seguro para la comunicación entre paciente y doctor.	Realizar un sitio donde almacenar vídeos sobre salud mental.	Tratar la aracnofobia mediante exposición en realidad aumentada.

	INSECURE MIND	MINDABLE	THERAPY CHAT	WAKE UP	PHOBIA FREE
ADDS	X	X	X	SI	X
Gratuito	SI	SI	NO	SI	SI
AppWeb	SI	NO	NO	NO	NO
Dirigido a Agorafobia	SI	SI	NO	NO	NO
Enfocado a jóvenes	SI	NO	NO	NO	NO
AppMóvil	NO (se puede abrir en buscador)	SI	SI	SI	SI

PROPUESTA

Elaborar una aplicación web enfocada a los jóvenes (durante la etapa piloto dedicada a los alumnos del plantel), que consistirá de una serie de actividades las cuales con un orden progresivo tomando en cuenta la agorafobia tanto a lugares como a situaciones en un nivel medio o bajo(debido a que la agorafobia extrema puede llegar a producir depresión y ansiedad así como otros trastornos que requieren de atención psiquiátrica y medicamentos) logre seguir el tratamiento de exposición para la agorafobia.

La aplicación busca presentar al usuario tenga retos ya sean físicos o mentales que favorezcan la interacción social de manera gradual acompañando al afectado diariamente con estos retos,

sugerencias y comentarios de retroalimentación para que las personas afectadas vayan disminuyendo esa inseguridad o miedo social, dichos retos se dividirán en 5 niveles que a la hora de completar cada uno se recompensará con una insignia para indicar el logro de avanzar en la lucha del usuario con la agorafobia, la cual se tratara hasta un nivel medio o tolerable, ya que es complicado dar una guía psicológica formal.

Claramente al no poder obligar al usuario a cumplir con la terapia de exposición el avance del mismo dependerá del usuario el cual indicará los retos que vaya completando semanalmente por lo cual estará enfocado para personas que de verdad quieran superar su fobia, aunque para poder dar una mayor calidad en cuanto al servicio que se busca ofrecer una encuesta de satisfacción al cliente (semanalmente) para ir progresando de manera positiva, así como facilitar la canalización en cuanto a casos muy exagerados de agorafobia con los especialistas correspondientes.

OBJETIVO GENERAL

Construir una aplicación web que permita al usuario tratar su miedo social a través de la implementación de herramientas de software para automatizar una terapia de exposición en un nivel medio-bajo del mismo.

OBJETIVOS PARTICULARES

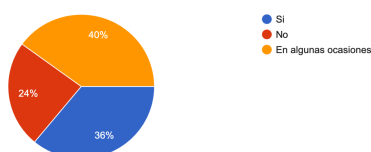
1. Ayudar diariamente a los usuarios con retos o actividades diarias para tratar la agorafobia.
2. Incitar al usuario a mejorar progresivamente su agorafobia para tener una vida social sana.
3. Registrar el progreso del usuario mediante niveles felicitando con una insignia los niveles completados para aumentar su confianza en sí mismo y ganas de progresar.
4. Dar sugerencias y comentarios que retroalimentan al usuario dependiendo de su progreso.
5. Mejorar la plataforma progresivamente mediante encuestas a los usuarios para dar un mejor servicio.

ANEXOS

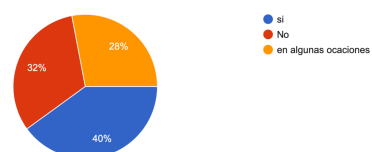
ENCUESTA

IMPACTO DE LA AGORAFOBIA EN LA POBLACIÓN ENTREVISTADA

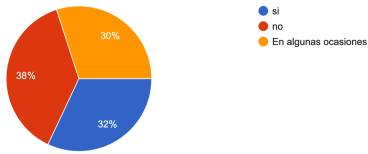
1.-¿Tienes regularmente problemas para socializar o transmitir tus ideas hacia un público?
50 respuestas



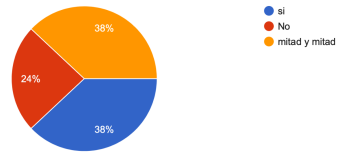
2.- ¿En un entorno con una gran multitud te sientes inseguro con lo que haces ?
50 respuestas



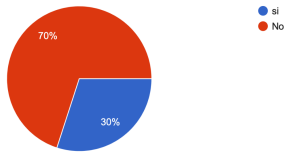
3.-¿Te sientes cómodo al hablar frente a una multitud o grupo de gente?
50 respuestas



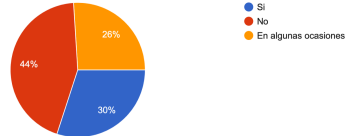
4.-¿Llevas acabo actividades sin compañía la mayor parte del tiempo?
50 respuestas



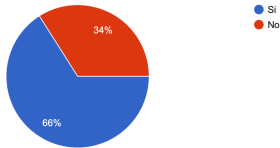
5.-¿Sientes que tienes baja autoestima?
50 respuestas



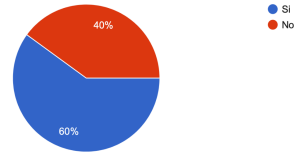
6.-¿Te cuesta tomar decisiones por ti mismo?
50 respuestas



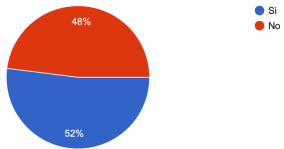
7.- ¿Sueles tener la sensación de arrepentirte de no haber hecho algo?
50 respuestas



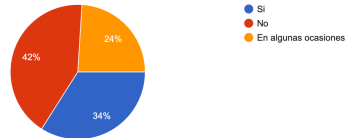
8.-¿ Le das mucha importancia a lo que piensen los demás?
50 respuestas



9.- ¿Sueles cambiar de opinión cuando los demás opinan diferente.
50 respuestas

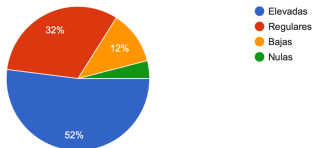


10.-Si alguien hace un comentario desfavorable hacia ti, te sientes muy mal aunque sepas que no se trata un tema importante
50 respuestas

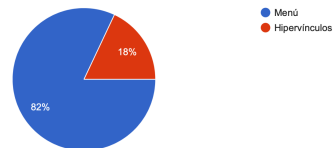


APLICACIÓN

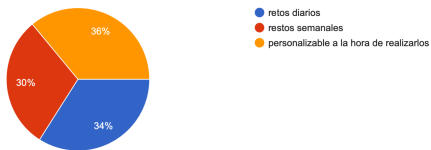
1.-¿Que tantas son tus expectativas acerca de el progreso que esperas lograr?
50 respuestas



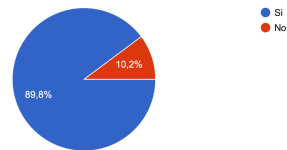
2.- ¿Preferirías una interfaz con un menú fijo o con hipervinculos en cada página?
50 respuestas



3.-¿Prefieres que los retos sean...?
50 respuestas

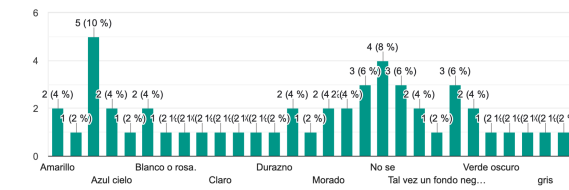


4.-¿Estas totalmente dispuesto a enfrentarte a salir de tu zona de confort?
49 respuestas

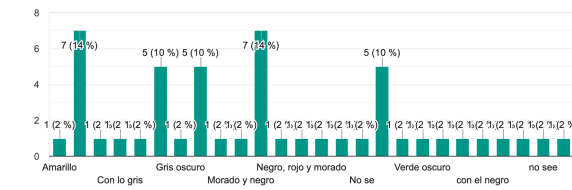


ESTÉTICA

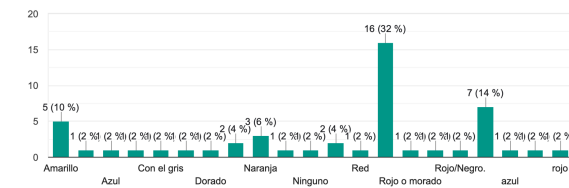
1.-¿Con que color te sentirías cómodo al ingresar a la aplicación?
50 respuestas



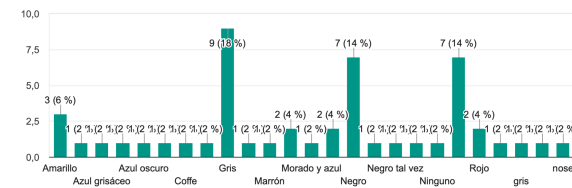
2.-¿Con que color relacionas el miedo?
50 respuestas



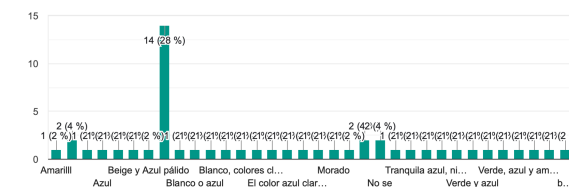
3.-¿Con que color relacionas los desafíos?
50 respuestas



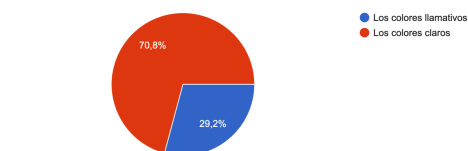
4.-Con que color relacionas la palabra "INSEGURIDAD"?
50 respuestas



5.-¿Que colores relacionas con la tranquilidad y la seguridad?
50 respuestas



6.-¿Que colores te gustan más?
48 respuestas



Después de realizar la encuesta decidimos utilizar una paleta de colores con tonos azules y beige(#008dda, 41c9e2, #ace2e1, #f7eedd), se eligieron los colores ya que el azul se relaciona con la confianza la cual es una sensación que buscamos dar a los usuarios que tratan con su inseguridad social, así como el beige que representa un estado relajante y confortable, evoca sencillez, calidez y tranquilidad ambos colores claros como se pidió en la encuesta. Y en cuanto a otros factores decidimos poner los retos diarios y un menú fijo en la interfaz.

En la encuesta se detectó que por lo menos al grupo encuestado (alumnos del plantel debido a la prueba piloto) por lo menos una falta de confianza en un 30% (aproximadamente) de los encuestados a la hora de tomar decisiones o reaccionar serenamente a situaciones estresantes con un público lo cuál se puede categorizar como agorafobia aunque sea en un nivel bajo.

FUENTES

https://inprf.gob.mx/psicosociales/archivos/guias/trastornos_de_ansiedad.pdf
<https://childmind.org/es/articulo/cuales-son-los-diferentes-tipos-de-ansiedad/>
<https://psicologiaymente.com/clinica/agorafobia>
<https://psicologiaymente.com/clinica/apps-tratar-fobias-miedo>
https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/agorafobia#v11688206_es
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj_oYXanPOEAXXWC0QIHWuTDq8QFnoECA0QAw&url=https%3A%2F%2Fwww.ivanesalud

.com%2Ffla-agorafobia%2F%23%3A~%3Atext%3Dentre%2520el%25201%2520y%25203
%20Cy%2520sobre%2520los%252030%2520a%2520C3%2520B1os.&usg=AOvVaw1i4B588FUrI
7xXjbFYLYM&opi=89978449