**Técnica de educción de requisitos**

Técnica seleccionada: **Mesa redonda.**

**Justificación de la métrica:**

Consideré que obtener datos estadísticos a cerca de los ratios de incidencia del problema a tratar, así como posibles soluciones que pueden o no estar siendo implementadas, es información fácil de obtener sin la necesidad de realizar técnicas de educción, pues el tema del aislamiento / depresión, se encuentra “de moda” en la actualidad, de forma que mi intención es enfocar esta etapa del proyecto en conocer más a profundidad las causas del problema y con esto, probablemente poder tener un mejor contexto de la forma de pensar del usuario.

Debido a que esta información no se puede obtener de forma sencilla mediante datos estadísticos, pues requieren un análisis más detallado de la forma de pensar humana en conjunto con un conocimiento general de áreas referentes a la psicología humana, decidí que la mejor aproximación a la obtención de datos debería ser mediante una consulta a personas enfocadas en el estudio del área profesional.

El siguiente determinante para elegir la técnica de mesa redonda, sobre otras técnicas como la entrevista, fue el deseo de la interacción de más de una opinión a la vez, pues de ésta forma considero que la información obtenida de la técnica se encuentra menos sesgada y se puede tomar en cuenta puntos de vista que de otra forma no sería posible.

**Implementación de la técnica:**

La técnica se implementó el día sábado 16 de marzo de 2019 a las 19:00, teniendo como invitados a Israel Ramírez Denis y Luis Revilla Hernández, estudiantes del área de psicología en las universidades Modelo y UMSA respectivamente, los temas que se definieron para la mesa redonda fueron un contexto general de la depresión y si existe una predisposición a la depresión en la cultura mexicana.

La mesa redonda tuvo un carácter ameno sin limitaciones de tiempo por parte de los participantes, siendo las únicas interrupciones el deseo de compartir un punto de vista de los involucrados, la técnica tuvo una duración total de hora y media, de la cual se consiguió información valiosa y que no se había tomado en cuenta en fases previas del desarrollo del proyecto, por lo que se puede considerar la elección de dicha técnica como un éxito.

**Resumen de los resultados de la técnica**

El primer punto con el que se inició la mesa redonda fue, la definición de depresión, la inmediata respuesta de los expertos en el área fue que la depresión no debía ser confundida con una emoción como es la tristeza, pues mientras que una emoción es un cambio en el estado de ánimo repentino, el cual puede ser causado por múltiples factores, la depresión tiene un carácter más profundo y cultivado por un largo plazo de tiempo.

Un detalle importante que se mencionó y que considero que debe tomarse en cuenta es que uno de los expertos hizo énfasis en que la tristeza es vista incorrectamente como una emoción mala, usualmente la gente huye de la tristeza o trata de ocultarla e ignorarla, sin embargo, el experto indicó que la tristeza es el equivalente al aumento de la temperatura corporal en una enfermedad, es decir, la tristeza con es el problema como tal, sino un indicador de que existe un problema.

Consideré importante el tema así que decidí encausar la mesa redonda en la profundización del tema, de ésta decisión se llegó a la siguiente conclusión: *“la tristeza es un mecanismo del cuerpo humano, o más bien de la mente humana, para proporcionarle a la persona la oportunidad de realizar una introspección”*, es decir, cuando una persona se siente triste, tiende a aislarse y a repasar eventos en su mente durante un plazo considerable de tiempo, este acto de repasar eventos desagradables causan incomodidad a la mayoría de las personas, pues prefieren no recordad aquello que les hace sentir mal, sin embargo, la razón por la que esto ocurres es porque la mente necesita darse cuenta de aquello que le está haciendo daño, para poder así tomar consideraciones de cómo solucionarlo, de forma que una vez que el verdadero problema se ha identificado, es decir la introspección ha terminado, la tristeza de la persona desaparece.

Habiendo concluido el primer punto a tratar, procedimos al último tema de la mesa redonda, es decir, si existe alguna predisposición a la depresión en la cultura mexicana.

Para esto se indicó que al igual que con todos los demás fenómenos de la menta humana, la causa de la tristeza y la depresión se halla en las reacciones químicas que ocurren dentro del cuerpo, por lo que en casos de la depresión puede ser requerida medicación para ser tratada si llega a un cierto punto. Sin embargo, como se mencionó antes, la depresión no es una emoción, sino que debe ser cultivada y crecida por una cantidad considerable de tiempo para que exista, de forma que hábitos mentales saludables pueden ayudar drásticamente a reducir los índices de incidencia de esta situación.

Sin embargo, los expertos apuntaron que precisamente ese era el problema, en palabras textuales de uno de ellos *“La población mexicana, así como la de la mayoría de los países del mundo, carece de inteligencia emocional”*.

De forma que el nuevo tema a tratarse paso a ser la inteligencia emocional, como se indicó antes, la tristeza es un mecanismo para causar introspección, y la introspección es uno de los elementos fundamentales de la inteligencia emocional intrapersonal, sin embargo, entre la población mexicana, el concepto de inteligencia emocional es mayormente desconocido, pues, al igual que en muchos otros lugares del mundo, el único referente de inteligencia conocido es la inteligencia lógico-matemática, y se considera que ésta es todo lo que necesita una persona para tener una vida plena.

Esta falta de información es la principal causante de la situación desfavorable en la que se encuentra México en el ámbito intrapersonal, debido a que no se tiene conocimiento al respecto, las personas no saben cómo tratar con emociones como la tristeza, y en lugar de verlo como una oportunidad, lo ven como una enfermedad o algo dañino y tratan de apartar la vista.

Un experto afirmó *“Cuando un mexicano experimenta tristeza, no realiza introspección al menos que sea “ahogando sus penas en alcohol””*, lo cual me llamo bastante la atención porque en alguna etapa de desarrollo del proyecto intentamos atacar el problema de alcoholismo en Yucatán, así que le pedí al experto si podía profundizar un poco en el tema.

La respuesta fue que el alcohol es una droga neuro-depresiva, es decir, fuerza al cerebro a entrar en un estado similar a la depresión, el cual como fue previamente descrito impulsa a la persona a la introspección, de hecho esa es una de las razones por las que se dice que los borrachos no mienten y la causa de que la gente llore en estas situaciones, la causa de que la población mexicana tenga una tendencia alta al alcoholismo, es la misma que causa los altos índices de depresión; la falta de inteligencia emocional intrapersonal y el desconocimiento acerca de cómo tratar con las emociones que experimenta.

Después de haber llegado a esta conclusión, la mesa redonda llevo a su fin y tras agradecer a los expertos invitados, se concluyó la técnica de educción.