

Nuestra misión es crear un psicólogo virtual automatizado que permita proporcionar recomendaciones de salud a un usuario con base en su estado de ánimo y conocimiento de su entorno. Para ello se deberá generar un algoritmo con el que podamos conocer cómo se siente alguien, para debemos conocer acerca de su estado de ánimo, si tiene hábitos saludables como podría ser sus horarios y hábitos alimenticios, sus horas de sueño ya que estos son factores básicos que pueden afectar con el estado físico y emocional.

Primero necesitaremos ubicar la emoción de la persona, por lo que utilizaremos el modelo de Ruler, el cual busca reconocer, entender, expresar y regular la emoción del individuo mediante 4 cuadrantes con subsecciones, donde se llega a ubicar la emoción mediante la energía que se experimenta, de igual manera que se conoce que tan agradable o desagradable es una emoción, siendo el cuadrante amarillo donde se encuentran las emociones agradables de energía alta como la euforia y el entusiasmo y, el cuadrante verde las emociones agradables de energía baja como la tranquilidad y equilibrio, azul para las emociones desagradables de energía baja como la tristeza o decepción y el cuadrante rojo es para las emociones desagradables de energía alta como el enojo o la ira.

Para poder brindar al público un resultado más asertivo, necesitaremos conocer acerca de los perfiles de las personas que sufren alguna enfermedad mental o estrés, y así tener un cuestionario psicológico con más veracidad y precisión.

El perfil de un individuo con ansiedad se caracteriza por una persona las cuales tienden a pensar mucho las cosas desde cosas insignificante hasta la opinión de los demás, les gusta mantener las variables de su vida bajo control y tienden a agobiarse cuando alguna de estas se sale de lo planeado, es una persona muy perfeccionista pensando que lo que hacen no es suficiente y finalmente les cuesta mucho poner límites con los demás debido a que les cuesta decir no a alguien por miedo.

El perfil de una persona con estrés se caracteriza cuando una o varias situaciones sobrepasan a una persona por lo que una persona llega a sufrir una sobrecarga de manera física y mental, abrumando a la persona, donde saben que lo recomendable es darse un respiro, sin embargo se mantienen en un bloqueo ya que se niega a realizar algo más sin haber completado o superado la situación.

El perfil de una persona con depresión se caracteriza por una personas que cuentan con un estado de ánimo irritable, en ocasiones pueden tener dificultades para dormir, presentan cambios grandes en el apetito, a menudo se sienten cansados o con falta de energía, tienen una percepción negativa de ellos mismos y sentimientos de desesperanza y abandono.

El perfil de una persona positiva se caracteriza por una persona que cree en sí misma, se enfoca en lo positivo de las demás personas, donde personas ven un problema ellos ven una oportunidad, en lugar de darle vueltas al problema se centran en encontrar una solución, son generosos, firmes y decididos con sus objetivos, además de responsables.

Aunque no lo parezca, la alimentación del individuo juega un papel vital para reducir o empeorar ciertas enfermedades mentales debido a que influyen en las reacciones hormonales de una persona.

-Depresión:

Algunos alimento a evitar son los alimentos con excesos de azúcares ya que estos provocan un pico de glucosa, pero cuando se va, la persona llega a caer en un estado de energía baja y comienza a sentirse desanimado, al igual de que las personas con una dieta rica en carnes

rojas y alimentos confeccionados como granos refinados tienen un aumento de riesgo de 41%. Para combatir la depresión se recomiendan alimentos ricos en triptófano como el pavo, el pollo, leche, queso, huevos, plátano, piña, aguacate y ciruela por su estimulación de serotonina; alimentos ricos en ácido fólico como hígado, cacahuetes, verduras verdes (espinacas y acelgas) y cereales integrales debido a que la personas con depresión tienden a tener un déficit de estos; alimentos ricos en magnesio de forma de que se combata la fatiga y desánimo del paciente, estos alimentos son los moluscos, el chocolate negro, los productos lácteos, los cereales integrales, las semillas de girasol, las almendras, la soja, el tofu, las bananas, la verdolaga y la acelga; Finalmente los alimentos ricos en omega-3 ya que sus suplementos reducen los síntomas de la depresión en un 10%, estos son el salmón, los mariscos, la yema de huevo, las almendras las nueces y el aceite de linaza.

-Ansiedad:

A aquellas personas que padecen de ansiedad es recomendable evitar o al menos reducir el consumo de alcohol, debido a que esto provoca un estado de irritabilidad e inclusive puede afectar el sueño de las personas, de igual manera hay que evitar el consumo de cafeína, ya que esto provocará que la persona termine estando muy tensa y nerviosa, al igual de que no podrán dormir, lo que empeorará ciertos síntomas. Por otro lado existen alimentos recomendables como alimentos con carbohidratos complejos como la avena, quinoa, y panes y cereales integrales; se recomienda también ciertos hábitos como tener un desayuno con proteínas de forma de que la persona sentirá un mayor sentimiento de satisfacción y te dará más energía en el día y el beber mucha agua para mantener un estado de ánimo más estable.

-Estrés:

Cuando una persona está estresada se recomienda que evite las grasas hidrogenadas, y el exceso de azúcares y sales, ya que pese a que den un placer, estos desestabilizan nuestro sistema nervioso, por lo que se da una recomendación a comer arándanos, ya que fomentan la formación de serotonina y dopamina, tubérculos como la yuca, la papa y la calabaza para absorber de mejor manera el triptófano y así mejorar el sueño y el nivel de serotonina, de igual manera se recomiendan alimentos ricos en magnesio ya que es uno de los minerales que más se pierde al estar en una situación de estrés como son las lentejas, el cacao y legumbres.

Se ha comprobado que el ejercicio ayuda a reducir problemas como la depresión, el estrés, la ansiedad, entre otros. Por lo que muchas veces, además de la terapia psicológica o medicamentos antidepresivos, también se recomienda hacer ejercicio.

Durante la depresión se recomienda hacer ejercicio aeróbico, correr, nadar, ciclismo, etc. Ya que este ayuda en mayor manera que el ejercicio basado en la fuerza, como el levantamiento de pesas. Las contracciones musculares mientras realizamos ejercicio afectan a todos los órganos incluyendo al cerebro, esto afecta a las alteraciones neuronales causantes de la depresión.

Para el estrés se recomiendan ejercicios que involucren grandes movimientos de músculos, esto de forma repetitiva, como por ejemplo caminar o trotar, pero también se recomienda alguna actividad física que disfrutes, como bailar, montañismo, etc.

Para las personas ansiosas se recomienda hacer ejercicio durante 30 minutos al día de 3 a 5 días a la semana, esto ayudará a bajar tu ansiedad, se recomiendan actividades vigorosas como correr o tratar.

Referencias.

Mauricio Aguilar. (2019). "Las emociones importan"; cómo el programa RULER hace mejores alumnos, de ITESM Sitio web:

<https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/las-emociones-importan-como-el-programa-ruler-hace-mejores-alumnos#:~:text=Las%20siglas%20RULER%20significan%2C%20en,a%20trav%C3%A9s%20de%20este%20programa.>

Sofia Tamayo. (S.F). Perfil de una persona con ansiedad. ., de terapify Sitio web:

<https://www.terapify.com/blog/perfil-de-una-persona-con-ansiedad-2/#:~:text=Vive%20en%20el%20futuro%3A%20Tiende.esta%20llena%20de%20pensamientos%20constantemente.>

Anónimo. (2020). Estrés, de cuidateplus Sitio web:

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html#:~:text=Se%20considera%20estr%C3%A9s%20al%20mecanismo,se%20le%20exigen%20para%20superarlas>

eluniversocom. (2019). *7 características que poseen las personas positivas*. El Universo.

<https://www.eluniverso.com/larevista/2019/12/01/nota/7623767/7-caracteristicas-que-poseen-personas-positivas/#:%7E:text=Las%20personas%20positivas%20saben%20que,circunstancias%20para%20lograr%20algo%20mejor>

MedlinePlus. (2021). *Depresión*.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm#:~:text=Estado%20de%20%C3%A1nimo%20irritable%20o,Cansancio%20y%20falta%20de%20energ%C3%ADa>

Rosario Linares. (2020). Los alimentos para combatir la depresión, de elpradopsicologos Sitio web:

<https://www.elpradopsicologos.es/blog/prevenir-combatir-depresion-alimentacion/>

Craig N. Sawchuk. (2017). Cómo afrontar la ansiedad: ¿puede la alimentación marcar una diferencia?. ., de Clínica Mayo Sitio web:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/expert-answers/coping-with-anxiety/faq-20057987#:~:text=Consume%20hidratos%20de%20carbono%20complejos,y%20panes%20y%20cereales%20integrales.>

Martina Ferrer. (2020). alimentos contra el estrés. ., de Cuerpomente Sitio web:

https://www.cuerpomente.com/alimentacion/dieta-terapeutica/10-alimentos-para-combatir-estr-es_1796/6

Helios Pareja. (S.F). El ejercicio físico combate la depresión. ., de Muy Interesante Sitio web:

<https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-ejercicio-fisico-combate-la-depresion-751484040814#:~:text=El%20ejercicio%20posee%20un%20efecto,ejercicio%20basado%20en%20la%20fuerza>

Kerri-Ann Jennings. (2018). 16 maneras simples de aliviar el estrés y la ansiedad, de Healthline Sitio web: <https://www.healthline.com/health/es/como-quitar-el-estres#1.-Ejercicio>

MayoClinic. (2017). Depresión y ansiedad: hacer ejercicio puede aliviar los síntomas. ., de MayoClinic Sitio web:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495#:~:text=Hacer%20ejercicio%20durante%2030%20minutos,vez%2C%20pueden%20marcar%20la%20diferencia>