

# Desarrollo de la página de Facebook “Salud mental - FMAT” para apoyar a los alumnos de la UADY

*Gildardo Adrián Maldonado Santiago, Andrés Enrique Ortiz Palacios, Pat Uc Brayan Benjamín y Huchim Dzib Darwin Miguel Santos, Universidad Autónoma de Yucatán– Facultad de Matemáticas.*

**Abstract** — This report presents the different stages and activities of the design for the development of the Facebook page "Mental Health - FMAT" as well as containing a brief description of each section.

**Resumen**— Este reporte presenta las distintas etapas y actividades del diseño para el desarrollo de la página de Facebook “Salud mental – FMAT” así como contener una breve descripción de cada apartado.

**Palabras Clave**— FMAT, Salud mental, UADY, Pandemia, Jóvenes.

## I. Introducción

En base a diversas investigaciones y entrevistas a profesionales, es un hecho que gran parte de la comunidad estudiantil sufre o ha sufrido algún trastorno mental, como puede ser la ansiedad, la depresión, bipolaridad, y muchos otros. La falta de información y ayuda que reciben los alumnos hace necesaria la creación de nuevos medios de difusión que sean capaces de llegar y atraer a la mayor cantidad de estudiantes posible, junto con autoridades académicas que deseen apoyar con el crecimiento de estos.

El desarrollo de una página de Facebook que sirva de apoyo para la comunidad estudiantil tiene como fundamento ser un medio de información atractivo y de fácil acceso para todos, además debe utilizar elementos verdaderamente llamativos para la generación actual (Memes, Infografías, etc.)

La página “Salud mental – FMAT” es una propuesta creada para satisfacer las necesidades mencionadas siguiendo lo estipulado en los puntos siguientes:

## Objetivo

El objetivo es crear un medio que sirva de apoyo y referencia para los alumnos que no tienen conocimiento acerca de los temas de la salud mental así como para los que están conscientes de su importancia y quieren un medio de información confiable y atractivo, de forma que puedan tener una vida universitaria más sana y tranquila. Cómo ya se ha mencionado, esta página será creada en Facebook, para que sea fácilmente accesible desde cualquier punto además de tener una mayor facilidad de difusión.

## Justificación

**a. Conveniencia (Necesidad):** Una gran cantidad de alumnos de la UADY tienden a tener un bajo rendimiento o incluso llegan a abandonar las carreras debido al estrés y la ansiedad que estas pueden causar, además de que al tener poco conocimiento del tema no toman las medidas de cuidado necesarias, ni siquiera tienen conocimiento de que padecen algún trastorno y por esto mismo no visitan a un profesional, esta situación es causante de que alumnos con buenas capacidades no aprovechen por completo todo lo que pueden aportar a la sociedad.

**b. Relevancia Social:** La relevancia social radica en el gran impacto que tiene en las familias y en el mismo alumno, ya que causa una serie de conflictos que pueden llegar a ser leves hasta ser graves, como puede ser un desprecio por parte de la familia al alumno no poder cumplir con la escuela así como podría ser que el alumno termine quitándose la vida ante niveles de estrés tan elevados, esto afecta directamente a la escuela, ya que lo primero que se hará es atacar a la comunidad por no ayudarlo, aunque haya sido el alumno el que no pidiera ayuda, esto es algo que se debe tratar de evitar, ya que el verdadero problema es la

falta de importancia que la mayoría de los estudiantes le dan a estos temas.

**c. Utilidad metodológica:** Al seguir una metodología, tanto para el proceso de investigación como para la definición de los requisitos, se puede validar y asegurar la obtención de resultados satisfactorios, de igual manera que permite realizarla de nuevo en caso de requerirse una revalidación de los resultados, ahorrando así mucho tiempo y esfuerzo junto con tener una mayor precisión en los resultados

**d. Utilidad tecnológica:** El producto final puede ser un punto de inicio para que los estudiantes y autoridades de las demás facultades y universidades, incluso de otros niveles educativos, se motiven a realizar proyectos parecidos, mejorando las deficiencias que puedan existir e innovando los métodos utilizados, dando así formas renovadas de tratar con la salud de los alumnos, la cual es de vital importancia

## II. Marco teórico

La principal motivación para él la planificación y el desarrollo del proyecto fue la importancia que conocemos tiene la Salud mental en la vida de los adolescentes, basándonos en experiencias que nosotros y gente cercana hemos tenido referentes a este tema, al igual que tomamos como referencia entrevistas que realizamos al DOCE y la información brindada por los siguientes documentos;

[1] -Promoción de la salud mental “Evidencia emergente” (OMS)- En general, la salud mental y los problemas mentales, al igual que la salud y enfermedad están determinados por muchos factores que interactúan en forma social, psicológica y biológica. La mayor evidencia se refiere a los riesgos de enfermedades mentales, los cuales en los países desarrollados y en vías de desarrollo están asociados con indicadores de pobreza, incluyendo bajos niveles de educación.

[2] -Promoción de la salud mental “Evidencia emergente” (OMS)- El Estatus de salud mental está asociado con la conducta en todas las etapas de la vida. Un conjunto evidencias indica que los factores sociales asociados con los problemas mentales también están relacionados con el consumo del alcohol y drogas, delitos y deserción escolar.

[3] -Promoción de la salud mental “Evidencia emergente” (OMS)- Las personas que están aisladas socialmente y las personas que están en desventaja tienen mayores problemas de salud que las otras. Las sociedades con mayor cohesión son más saludables y su índice de mortalidad es más bajo.

[4] En términos de salud mental, los estudiantes universitarios son considerados como población vulnerable. Frente a los acontecimientos vividos debido a la pandemia por el COVID-19 y a las medidas establecidas por los gobiernos para hacer frente a esta situación, la salud mental de los estudiantes universitarios se ve amenazada.

[5] Desde el marco de la responsabilidad social, las universidades podrían ser lugares apropiados para abordar explícita e implícitamente las necesidades sobre la salud mental en los estudiantes.

## III. Metodología

Durante la elaboración del proyecto se llegó al acuerdo de perfeccionar y aclarar de manera detallada cada uno de los requerimientos, tanto de usuario así como también los requisitos funcionales y no funcionales que corresponden al proyecto. Debido a que en base a estos dependerá toda la organización con la que llevaremos a cabo el proyecto de manera satisfactoria para nosotros y a su vez ofrecer un producto de calidad a los seguidores la página.

### *Problemática y definición del proyecto*

Nuestra primera decisión fue decidir cuál problemática abordaríamos en nuestro proyecto, en donde después de analizar los posibles beneficios a la comunidad terminamos acogiendo la problemática de la salud mental, un tema que si bien en primera instancia puede parecer muy simple, resulta de vital importancia conocer al menos un poco sobre este, ya que nos puede ayudar a identificar, corregir y mejorar actitudes negativas en cuanto a nuestra mentalidad. Situación que cobra gran relevancia con la situación actual del confinamiento ocasionado por la pandemia del Covid-19. Una vez seleccionada la problemática, definimos el marco de referencia que utilizaríamos para el desarrollo del proyecto, en el que establecimos cuales serían los requerimientos, objetivos, metas y alcance del proyecto, al igual que establecimos las fechas de entrega para la entrega de avances y reuniones, con el fin de controlar el desarrollo del proyecto.

## *Determinación de Requerimientos*

Como comentamos anteriormente, se hizo mucho énfasis en este apartado, debido a que estos serían la base de nuestro proyecto, para la identificación de nuestros requisitos nos basamos en encuestas que realizamos al inicio del proyecto y entrevistas con el DOCE.

**Requerimientos de usuario:** Se usuarios se clasificaron en base a su edad, escenario, situación, estudios e interés por el tema;

1. **Estudiante de la FMAT:** Usuario primario de entre 18 y 29 años, de sexo indefinido, estudiantes de la Facultad de matemáticas, quienes en su mayoría únicamente tienen su ocupación de estudiantes y gozan de una estabilidad económica considerable, con interés medio/alto sobre la Salud mental y con conocimientos básicos sobre el tema.
2. **Persona ajena/ajeno a la UADY:** Usuarios secundarios potenciales de entre 18 y 40 años, de sexo indefinido quienes estudian, trabajan, están desempleados y en busca de trabajo y cuya situación económica es variada, aunque la mayoría está en el margen de media/baja, con estudios que igualmente varían, siendo que la mayoría únicamente alcanza a completar la educación secundaria y quienes en su mayoría están interesados medianamente en el tema, y tienen conocimientos básicos/nulos sobre el mismo.

**Especificación de requerimientos:** Se realizó la especificación de requisitos, en donde nos enfocamos en mayor detalle en los requisitos de calidad para la elaboración de nuestro contenido, ya que dicho contenido sería lo que predominaría en nuestra página de Facebook, una vez establecidos los requisitos pudimos enfocarnos en la elaboración de contenido siguiendo los lineamientos previamente establecidos.

## *Fase de diseño*

Una vez bien definidos los requerimientos del contenido y los conocimientos que tienen los usuarios acerca del tema de la salud mental, nos dispusimos a establecer cuáles serían los subtemas primarios que difundiríamos en nuestra página de Facebook, para después diseñar los primeros bosquejos e ideas sobre los diseños que tendrían nuestras infografías a futuro, basándonos en los diseños que otras páginas más grandes realizan e implementando ciertos retoques para hacer la información más digerible al público universitario.



## *Fase de desarrollo*

Antes de empezar a elaborar de manera definitiva el contenido para nuestra página nos dimos la tarea de realizar una investigación detallada sobre los temas primarios que abordaríamos, para así garantizar la calidad de la información. Una vez teniendo todo listo proseguimos con la elaboración de infografías y memes para la página basándonos en todos los aspectos establecidos previamente.

Para este punto la página de Facebook ya había sido creada

## *Pruebas de calidad*

Ya que nuestro proyecto tiene como objetivo principal concientizar y ayudar a la comunidad estudiantil mediante la difusión de información y no de elaborar algo tal como un producto funcional, decidimos realizar pruebas de calidad en vez de pruebas de usabilidad. Para dichas pruebas solicitamos la ayuda al Departamento de Orientación y consejo Estudiantil para la evaluación de nuestro contenido, lo que termino en una respuesta positiva por parte del DOCE, dando por terminada la prueba de calidad, aunque también sabíamos que no podíamos pedir asistencia del DOCE por cada infografía que elaborábamos, por lo que a partir de la primera evaluación comenzamos a anotar los criterios que hay que tomar en cuenta para garantizar la “Calidad” de nuestro contenido, dichos criterios fueron agregados posteriormente en nuestros requerimientos.

## IV. Seguimiento del proyecto

Para poder concretar el proyecto de manera satisfactoria tuvimos que establecer fechas de entrega con plazos de tiempo de 1 semana y a su vez teníamos el compromiso que notificar al resto del equipo sobre cualquier situación que interrumpa o impida el avance del proyecto, con el fin de detectar posibles problemáticas de manera temprana y aprovechar el máximo tiempo posible.

### Proceso

Para la elaboración de nuestro contenido nos organizamos de la siguiente manera; enlistamos los temas primarios y sobre cada uno de estos tuvimos que realizar una infografía individual, de manera que cada integrante del equipo le correspondiera un tema y por consiguiente la elaboración de una infografía sobre dicho tema, identificando el estado de dicha tarea en 3 fases posibles; pendiente, en proceso y finalizada, de las que anotábamos si la elaboración de la infografía se había concretado en el plazo establecido. La elaboración del meme le correspondía a un integrante del equipo, el cual se iba rotando semana a semana.

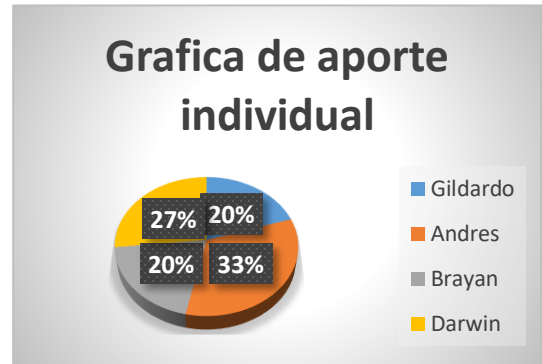
### Monitoreo

Realizamos reuniones de manera continua cada viernes, en los que discutíamos sobre la situación actual del proyecto y determinábamos cual era el mejor rumbo para la elaboración de contenido, en donde también comentábamos las problemáticas que surgieron a lo largo del proyecto, discutiendo sobre posibles soluciones y alternativas.

### Reporte de contribución individual:

Para la asignación del puntaje individual utilizamos la metodología Planning Poker en donde todos los integrantes del equipo discutimos sobre el valor adecuado para las historias de usuario de nuestro proyecto, en donde concluimos que los valores correctos para las historias de usuario quedarían de la siguiente manera; Elaboración de meme (1pt.), Elaboración de infografía (3pts.), Elaboración de encuesta (2pts.).

El objetivo de esto era ubicar mediante los aportes de cada uno de los integrantes si existía alguna problemática, sin embargo durante el desarrollo e implementación del proyecto surgieron diversas situaciones que dificultaron nuestro avance el proceso de desarrollo, lo que por desgracia obligo a ciertos integrantes del equipo a trabajar de más, concluyendo la aportación individual del proyecto de la siguiente manera:



## V. Lecciones aprendidas y evidencia de adquisición de habilidades.

Durante la elaboración del proyecto practicamos la metodología ágil Scrum, con la cual nos apoyamos para determinar cada uno de los aspectos del proyecto, abarcando la determinación de roles para cada equipo, la identificación de los requisitos de nuestro proyecto, la organización de los elementos del backlog, para su posterior desglose y el ciclo de actividades (sprint planning, sprint review, grooming, etc.) con las que conseguimos completar el proyecto. Aunque cabe aclarar que no utilizamos Scrum al 100% tal y como sus reglas lo establecen, a pesar de esto, creemos que logramos adaptar de manera satisfactorio cada una de las herramientas y posibilidades que Scrum nos brindó y que pudimos implementar en nuestro proyecto.

A partir de este proyecto comprendimos la vital importancia que tiene el trabajo en equipo en el desarrollo de proyectos y la importancia que tiene el rol de cada uno de los integrantes del equipo, el trabajo en equipo no se trata simplemente se trata de cumplir nuestras responsabilidades, si no que se trata de establecer vínculos entre los integrantes favoreciendo, con el fin de crear un ambiente de trabajo agradable para cada uno de los participantes para a su vez aumentar la colaboración, unión y confianza de los partícipes, todo esto para completar el proyecto de manera satisfactoria posible.

## VI. Conclusiones

Sabemos que la creación de una página de Facebook para la difusión de información no es nada que no se haya, sin embargo debido a la situación actual que vivimos consideramos de vital importancia su creación y difusión, dándole un toque personal para que los estudiantes se sientan más identificados con nuestra comunidad y se sientan confiados y seguros al momento de preguntar sobre cualquier duda o sugerencia.

Por otro lado las publicaciones de la página de Facebook fueron aceptadas de manera positiva por parte del público estudiantil, por lo que creemos que de seguir con las publicaciones de manera constante podremos establecer una comunidad saludable y estable, la cual tal vez en un futuro podremos nuestra página a nivel local, involucrándonos con organizaciones especializadas y de gran renombre, siempre manteniendo nuestro toque personal para diferenciarnos del resto.

## VII. Bibliografías

- [1] Cobo-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A., & García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 277-284.
- [2] Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37, 327-334.
- [3] Bang, C. (2014). Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: Construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas. *Psicoperspectivas*, 13(2), 109-120.
- [4] Fernandes, M. A., & Araújo, A. A. C. (2020). Empatía y salud mental en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2), 1-3.