

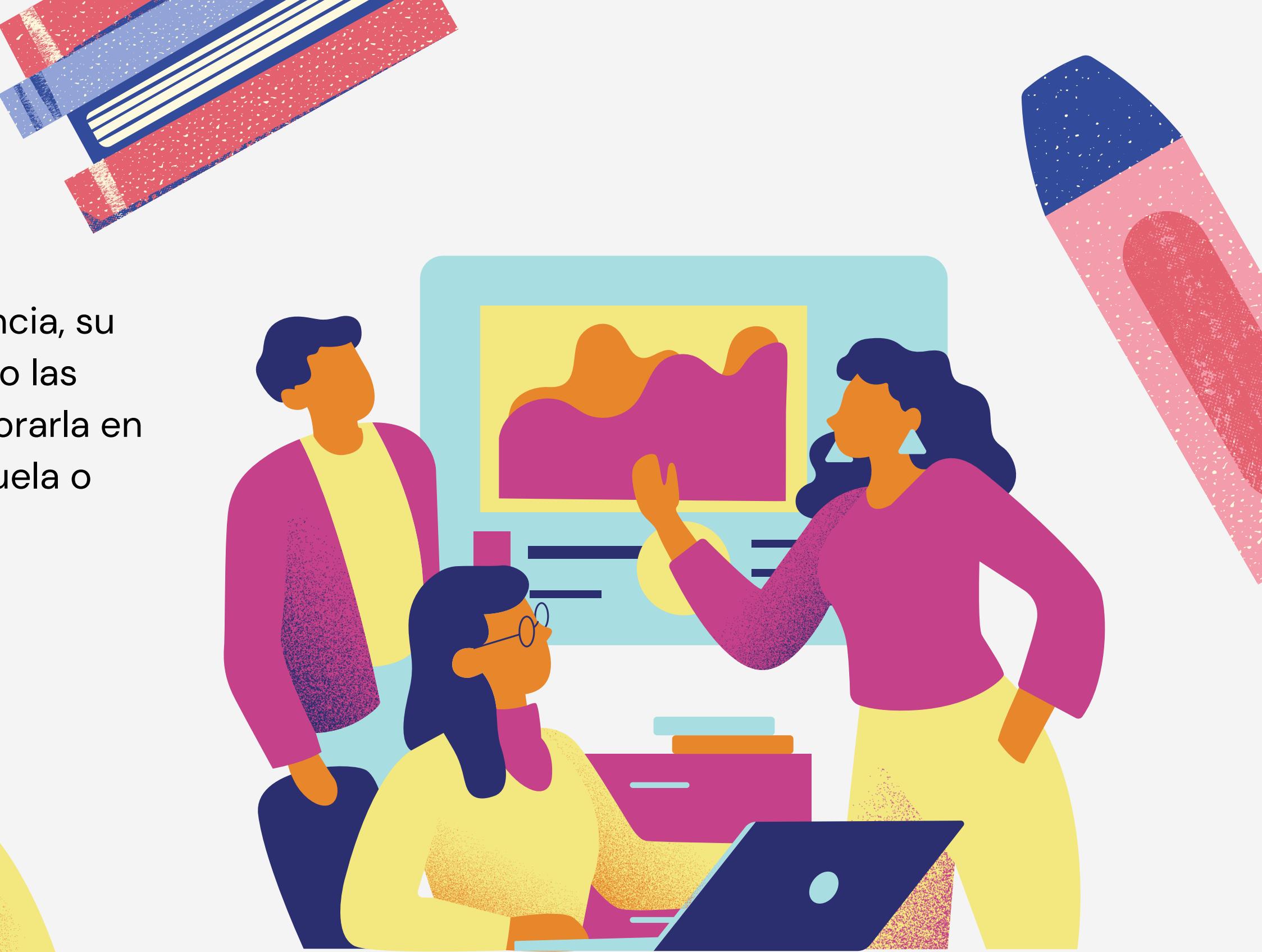
IA Y LA RESILIENCIA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

PROYECTO AULA
5IM13



INTRODUCCIÓN

Nuestro objetivo es explicar qué es la resiliencia, su importancia para el manejo del estrés y cómo las herramientas de IA pueden ayudarnos a mejorarla en diferentes aspectos de la vida, sea en la escuela o fuera de esta.



1

La resiliencia es la capacidad de una persona o sistema para adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas, desafíos o cambios significativos.

2

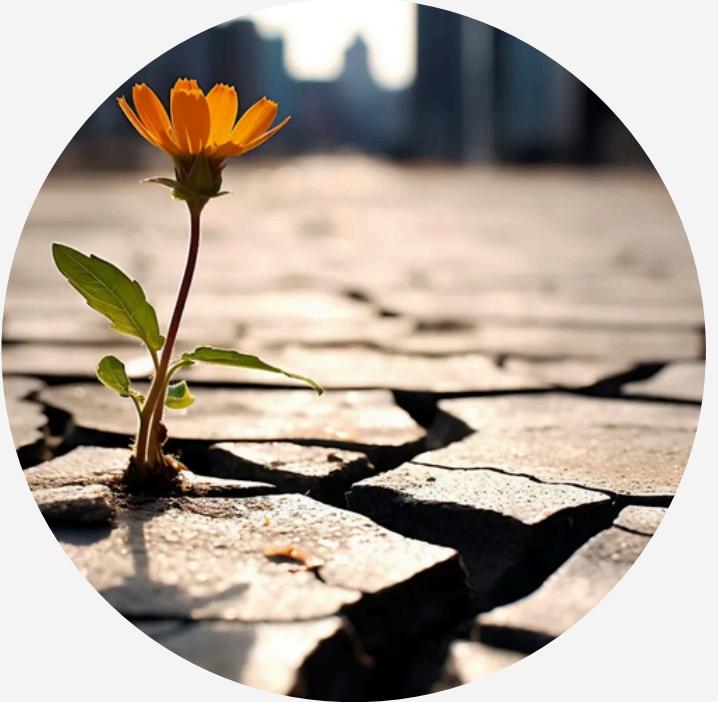
En las personas, implica mantener o recuperar el equilibrio emocional, aprender de las experiencias difíciles y continuar adelante con fuerza y optimismo.



Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia.

Relaciones que emanen amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona

VENTAJAS



Superación de adversidades



Mejor manejo del estrés

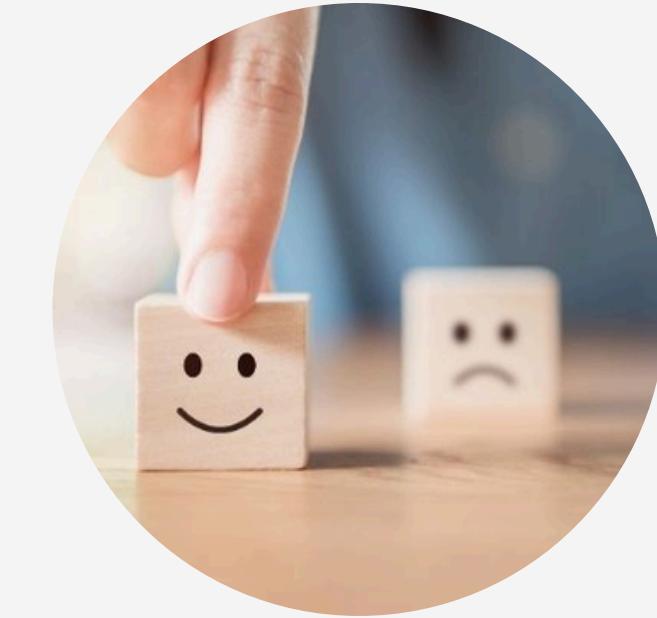


Adaptabilidad

DESVENTAJAS



Sobrecarga emocional



Represión de emociones



Expectativas sociales excesivas

Para los distintos manejos del estrés, existen distintas Inteligencias artificiales que nos pueden ayudar a canalizar nuestras emociones dependiendo del nivel de estrés en el que nos encontramos.

Sin embargo, hay distintas Inteligencias artificiales que cumplen con la función de poder ayudarnos con problemas más específicos y dependiendo de nuestro nivel de estrés.



CHATBOTS

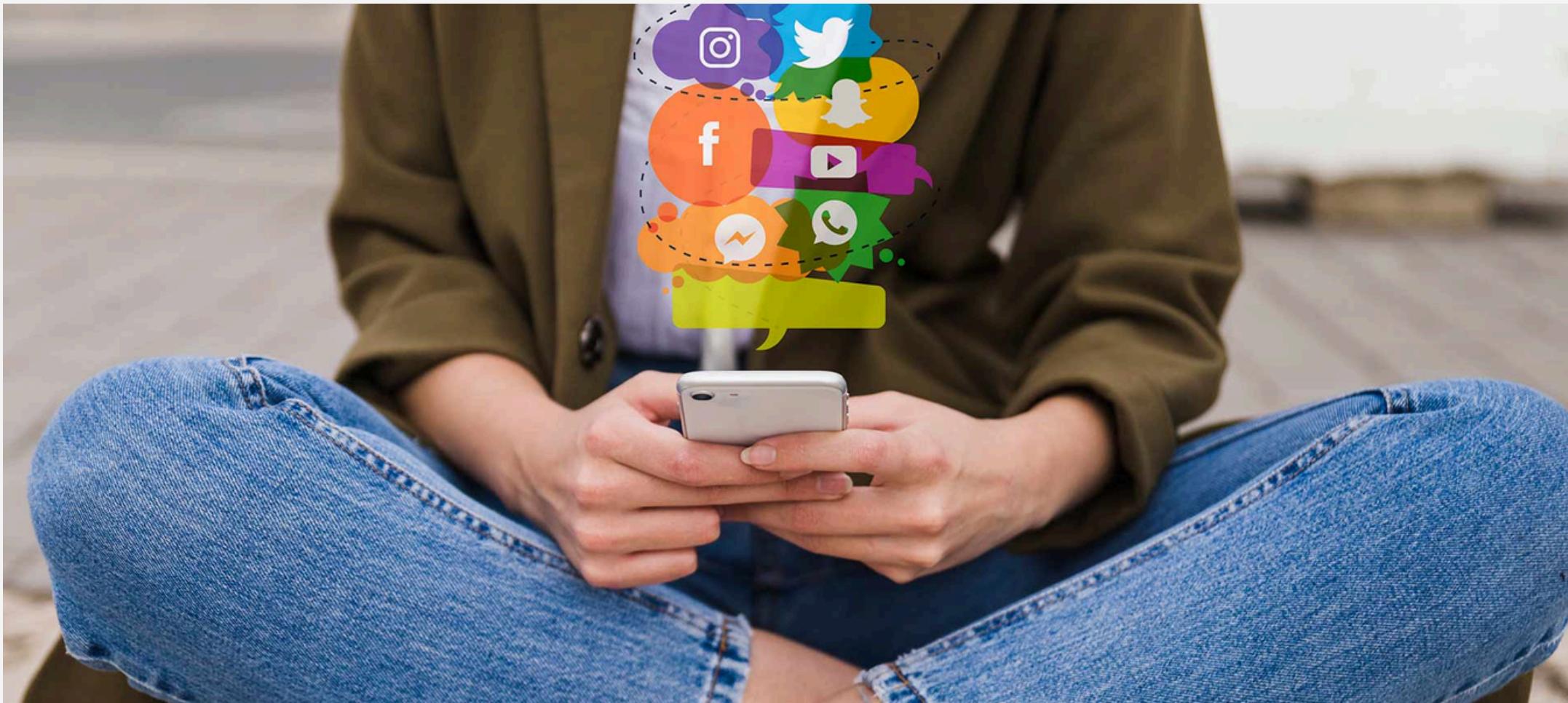
Aplicaciones

**Salud
Mental y
Emocional**

**Apoyo en
el Lugar de
Trabajo**

**Gestión de
Crisis**

**Educación
Emocional**



APLICACIONES MÓVILES

Aplicaciones



Seguimiento del bienestar

Headspace y Calm, habilitadas por IA, recomiendan ejercicios de meditación y registran el sueño y la actividad física para mejorar la integración mente-cuerpo.



Construcción de la resiliencia

Resilience Trainer usa cuestionarios y algoritmos adaptativos para fortalecer la mente, con juegos basados en psicología positiva.



Gamificación y compromiso

SuperBetter utiliza mecánicas de juego para fomentar la creatividad en la resolución de problemas y establecer objetivos según la teoría de la autodeterminación.

SIMULADORES



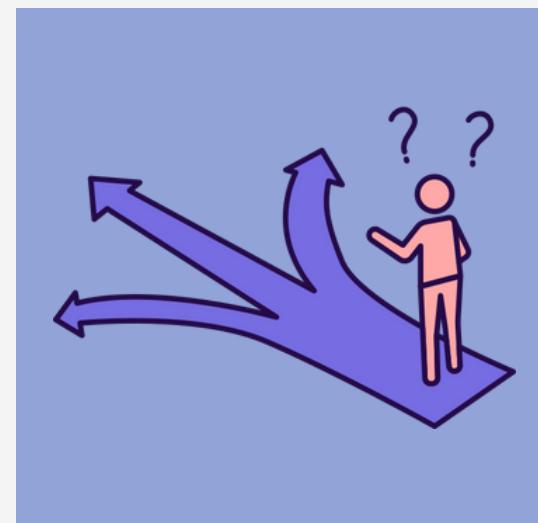
Aplicaciones



Preparación para
desastres

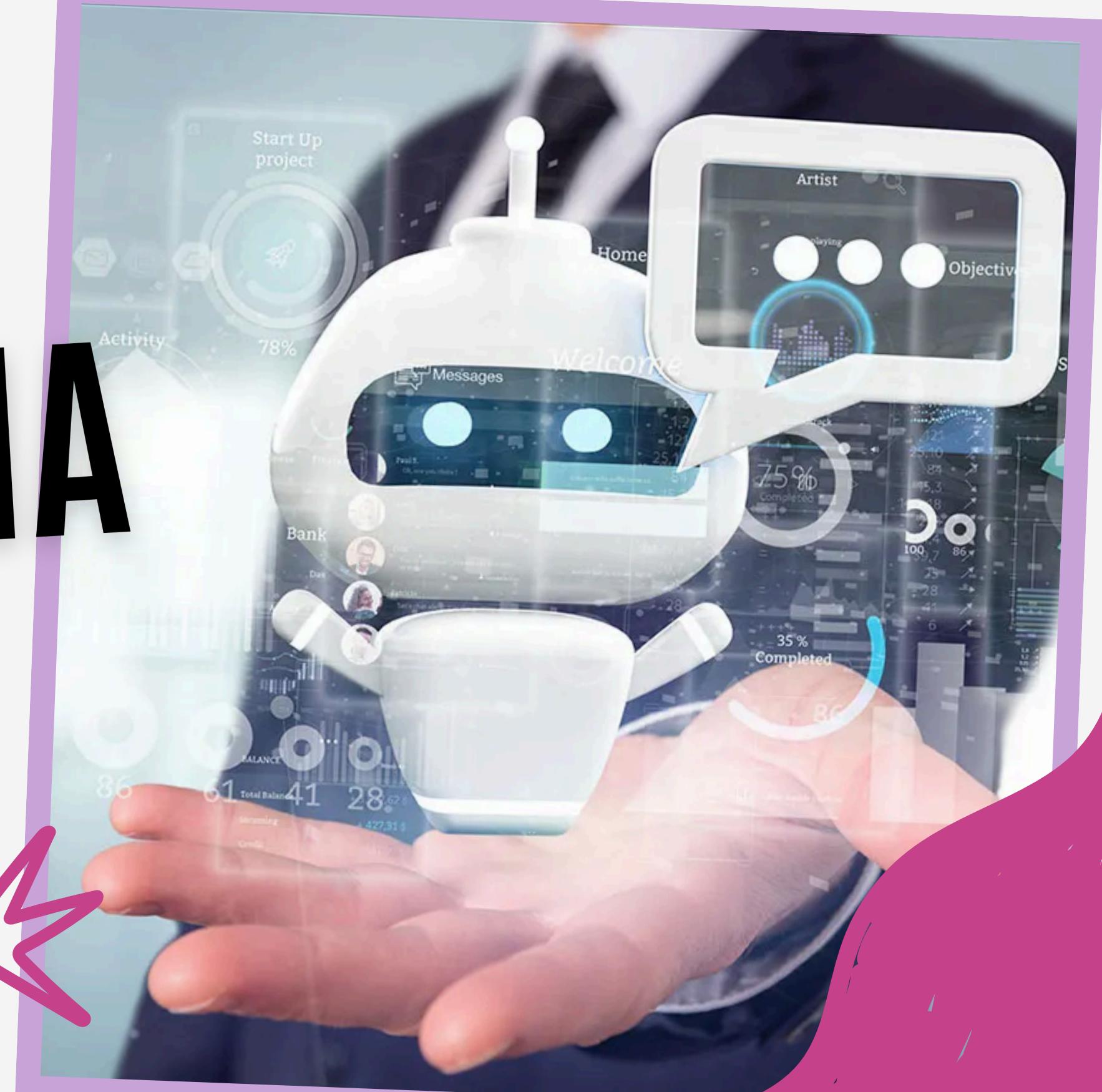


Entrenamiento en
resiliencia



Educación basada en
escenarios

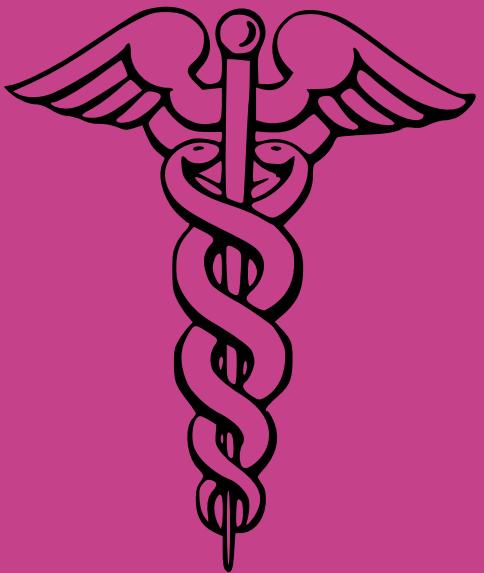
USOS DE LA IA



¿En dónde suele usarse?

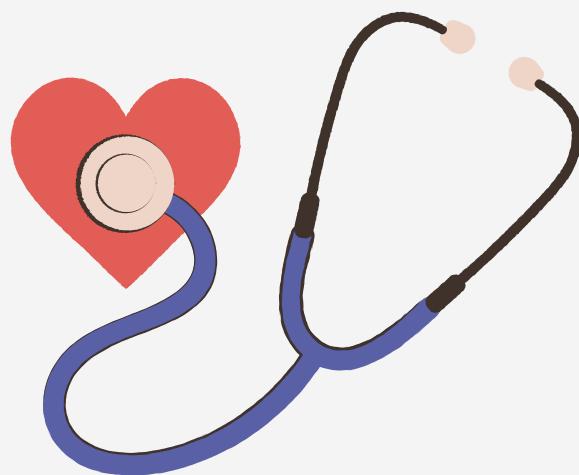


- 01** IA en Diagnóstico de Trastornos Mentales
- 02** Chatbots Terapéuticos y Terapia Digital.
- 03** Terapias Basadas en Realidad Virtual (RV) e IA.
- 04** Personalización de Tratamientos



Otros usos

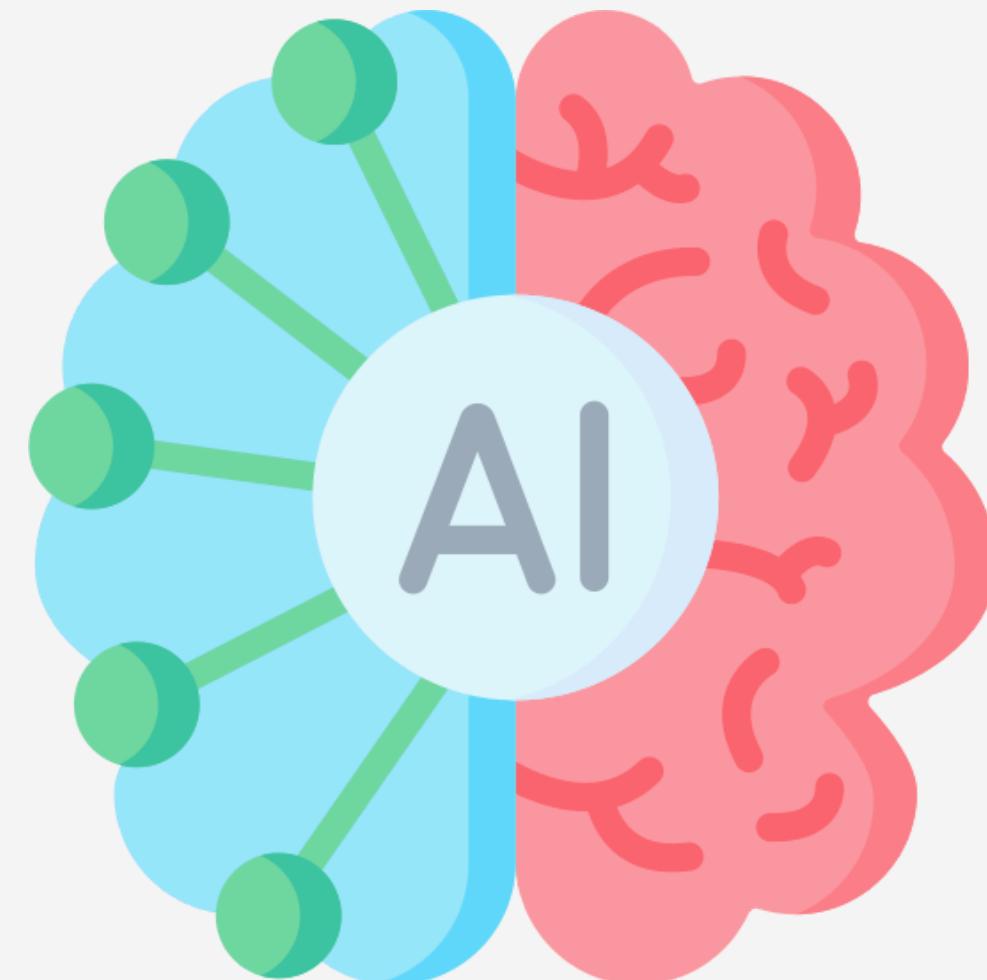
- Meditación y Mindfulness Guiados por IA
- Análisis de Voz para Diagnóstico Emocional
- IA en Investigación Clínica
- Algoritmos Predictivos para Prevención



**¿QUÉ SE
REQUIERE PARA
CREAR UNA IA
CON
RESILIENCIA?**



IA con resiliencia



- Arquitectura robusta
- Aprendizaje adaptativo
- Manejo de incertidumbre
- Interacción humana
- Ética y seguridad



ENCUESTA

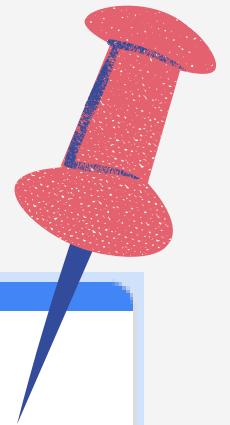
TEST DE RESILIENCIA

- Realizamos una encuesta aproximadamente a 300 personas para conocer sus niveles de resiliencia y con base a sus experiencias consultar un Chatbot como apoyo (Psicólogo).

TEST DE RESILIENCIA

Consiste en un conjunto de preguntas, cuya solución depende de los acontecimientos personales del sujeto.

Recordemos que la resiliencia es la capacidad de afrontar situaciones difíciles y eventos traumáticos, manteniendo la flexibilidad y el equilibrio en la vida. Por ello te pido seas lo más honesto posible al responder.





EXPERIENCIAS & CHATBOT

CASO 1

- Usuario (Compartiendo la historia 1): Organización y tareas pendientes

"Hola, hace poco dejé todas mis tareas para después, se me juntó todo y pasé mucho estrés. Aunque al final logré sacarlas, me sentí muy mal. ¿Cómo puedo evitar que me vuelva a pasar?"

- Chatbot:

"¡Gracias por compartir! Es normal sentirse abrumado cuando dejamos cosas para el último momento. Lo importante es aprender de la experiencia, y ya diste el primer paso al reconocerlo.

Una buena técnica es usar una lista de tareas diaria y dividirlas en pequeñas partes. Además, establece tiempos específicos para trabajar y descansar. Recuerda que cada pequeño paso cuenta para evitar que las cosas se acumulen."

- Pasos:

Crea una lista de tareas: Anota todo lo que necesitas hacer y ordénalo por prioridad. Divide las tareas grandes: Enfócate en pequeños pasos que sean más manejables. Establece tiempos específicos: Usa técnicas como el método Pomodoro para trabajar en intervalos con descansos cortos. Evita distracciones: Dedica un espacio libre de distracciones para trabajar en tus pendientes. Premia tus logros: Cada tarea completada es un avance, celebra tus progresos para mantener la motivación.



EXPERIENCIAS & CHATBOT

CASO 2

- Usuario (Compartiendo la historia 2): Cambio de escuela

"Cuando me cambiaron de escuela, no quería ir porque no me gustaba y me sentía fuera de lugar. Pero con el tiempo, me adapté y ahora estoy mejor. ¿Por qué fue tan difícil al principio?"

- Chatbot:

"Es natural que los cambios grandes nos hagan sentir incómodos al principio. Tu experiencia muestra que al darte tiempo, lograste adaptarte y encontrar algo positivo en la situación. Esto refleja tu resiliencia. Para el futuro, podrías intentar escribir en un diario o hablar con alguien de confianza cuando te enfrentes a un cambio grande. Así puedes procesar tus emociones más fácilmente."

- Pasos:

Acepta tus emociones: Reconoce que sentirte incómodo o triste al principio es normal. Busca apoyo: Habla con amigos o familiares sobre tus sentimientos. Conéctate con el entorno: Participa en actividades o eventos de la escuela para conocer personas y adaptarte más rápido. Focalízate en lo positivo: Busca aspectos que te gusten del nuevo lugar, como materias o actividades especiales. Usa un diario: Escribe tus pensamientos para procesarlos mejor y ver tu progreso en la adaptación.



EXPERIENCIAS & CHATBOT

CASO 3

- Usuario (Compartiendo la historia 3): Inspiración tras una cirugía familiar

"Cuando era pequeño, mi hermano menor tuvo una operación riesgosa en la cabeza. Fue horrible, pero él salió adelante. Ahora pienso: si él pudo con algo tan complicado, ¿por qué yo no puedo superar problemas más pequeños?"

- Chatbot:

"Esa es una reflexión muy poderosa. Usar la resiliencia de alguien que amas como inspiración para tu propia fortaleza muestra lo mucho que valoras el ejemplo de superación. Cada vez que enfrentes un obstáculo, podrías visualizar ese momento y recordarte que tienes la capacidad de afrontar cualquier desafío, por grande o pequeño que sea."

- Pasos:

Conecta con la inspiración: Recuerda ese momento y reflexiona sobre la fortaleza que demostró tu hermano. Practica la gratitud: Agradece por la recuperación de tu ser querido y por tu capacidad de aprender de ello. Define metas pequeñas: Utiliza esa inspiración para establecer y cumplir objetivos alcanzables. Enfócate en tu capacidad: Recuerda los desafíos que ya superaste para reforzar tu confianza. Visualiza tu fortaleza: Imagínate enfrentando un problema con la misma valentía que viste en tu hermano.



EXPERIENCIAS & CHATBOT

CASO 4

- Usuario (Compartiendo la historia 4): Motivación tras descubrir historias familiares

"Hace poco me enteré de que mi papá tiene dos medios hermanos que no conocía. Es curioso porque convivió con una de mis medias hermanas un tiempo, pero luego perdimos el contacto. También descubrí que mi papá tiene terrenos y propiedades en Hidalgo que está remodelando, y eso me inspira a salir adelante. ¿Por qué siento que estas cosas me motivan tanto?

- Chatbot:

"Qué descubrimientos tan interesantes! Estas historias familiares probablemente te conectan con un sentido de pertenencia y propósito. Saber que hay raíces, conexiones y proyectos en marcha puede inspirarte a crear tu propio camino y mantener vivo ese legado. Tal vez, parte de esa motivación viene de imaginar todo lo que puedes lograr tú mismo en el futuro. Te sugiero escribir tus metas personales inspiradas en estas historias familiares. Tenerlas claras te ayudará a convertir esa motivación en acciones concretas."

- Pasos:

Conecta con tu historia: Investiga más sobre estas historias familiares para encontrar mayor inspiración. Establece metas personales: Define qué aspectos de tu vida quieres trabajar motivado por este descubrimiento. Actúa con propósito: Usa la motivación para avanzar en tus proyectos y fortalecer tus conexiones familiares. Escribe un plan: Crea un cronograma para organizar tus ideas o proyectos inspirados en lo que descubriste. Fomenta el contacto: Si es posible, reestablece la comunicación con los familiares perdidos para recuperar la relación.



RESILIENCIA MODERADA

CASO 5

- Usuario (Compartiendo la historia 5): Superar un accidente

"Tuve un accidente hace tiempo, fue algo pequeño, pero me asusté mucho. Me hizo pensar en lo frágil que puede ser todo. ¿Cómo dejo de sentirme tan ansioso cuando pienso en eso?"

- Chatbot:

"Es normal que un accidente, aunque sea pequeño, te haga reflexionar sobre la vulnerabilidad. Para manejar esa ansiedad, puedes practicar ejercicios de respiración profunda o mindfulness cuando esos pensamientos regresen. También ayuda enfocarte en las cosas que puedes controlar: usar precaución y planificar con cuidado. Si estos pensamientos persisten, considera hablar con un terapeuta en persona para trabajar más a fondo en tu tranquilidad."

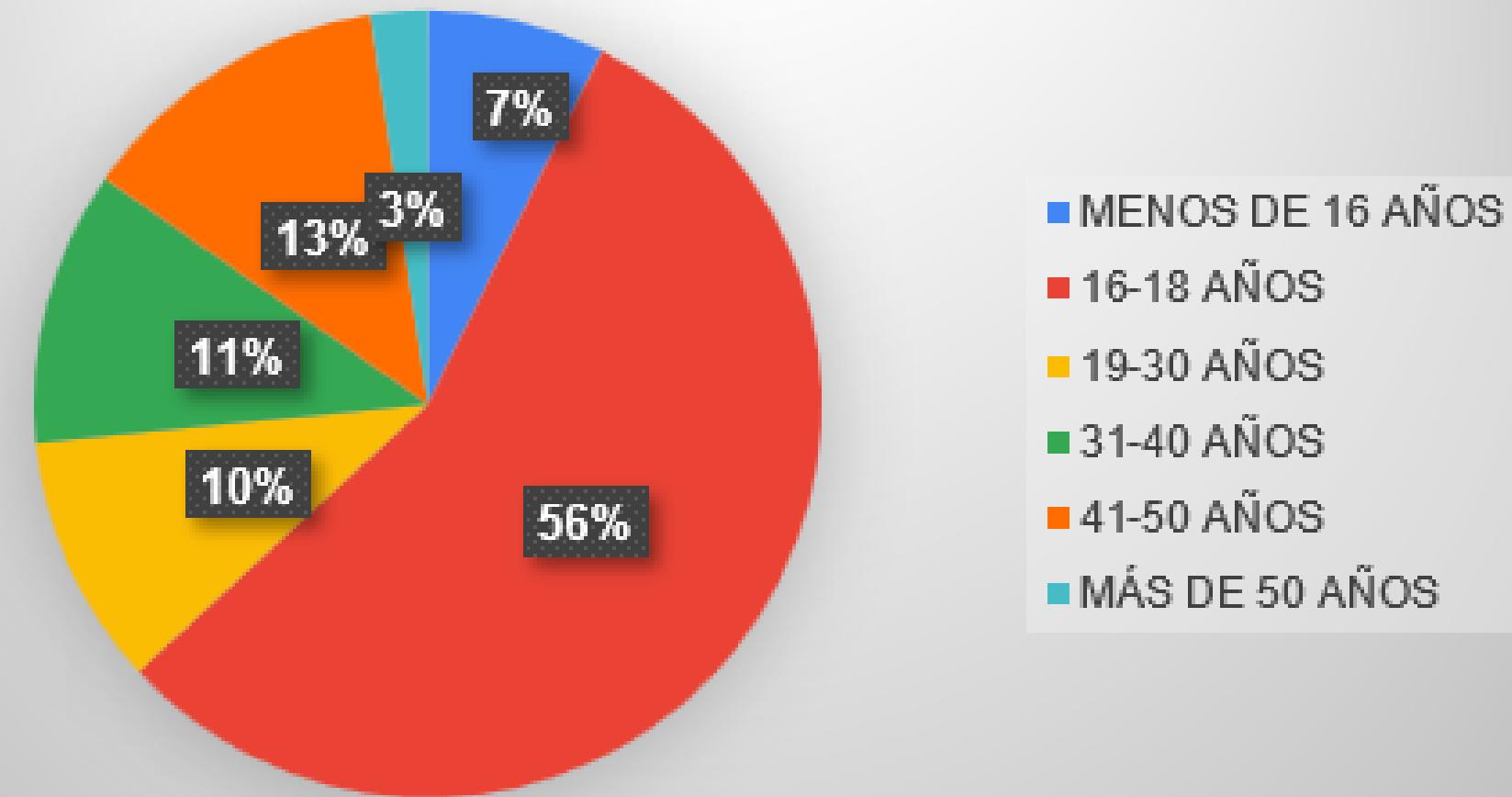
- Pasos:

Procesa el evento: Habla o escribe sobre lo que ocurrió para liberar los pensamientos que generan ansiedad. Respira profundamente: Realiza ejercicios de respiración para reducir la ansiedad en el momento. Inhala durante 4 segundos, sostén por 4 y exhala durante 6 segundos. Enfócate en el presente: Practica mindfulness para calmar tu mente y no quedarte atrapado en pensamientos pasados. Sé precavido: Usa el aprendizaje del accidente para prevenir futuros incidentes sin obsesionarte. Busca ayuda profesional: Si los pensamientos persisten, considera consultar a un psicólogo para trabajar en el trauma.

RESILIENCIA EN HOMBRES Y MUJERES

(REGISTROS DE ECUESTAS)

RANGO DE EDADES



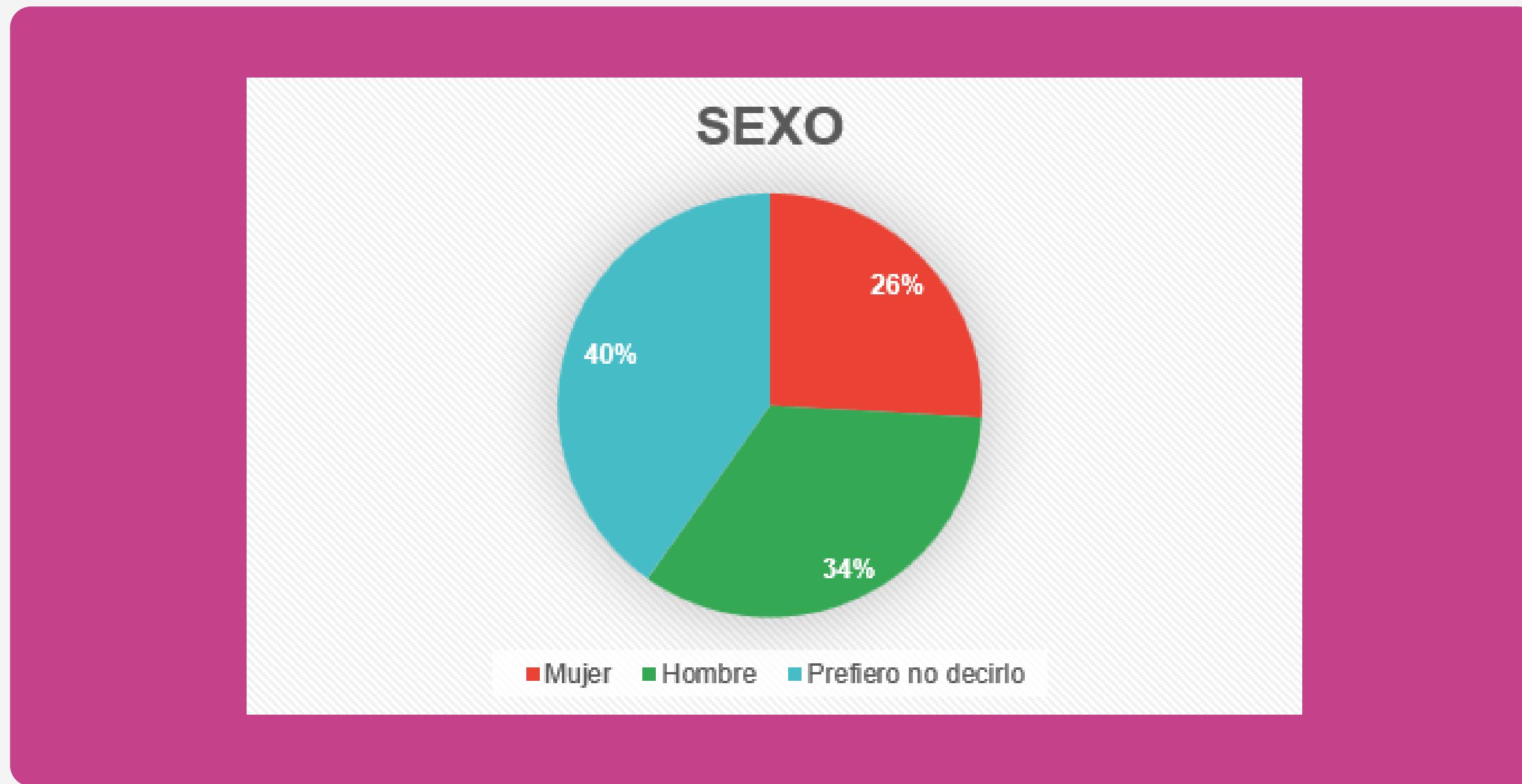
RESILIENCIA EN HOMBRES Y MUJERES

(REGISTROS DE ECUESTAS)



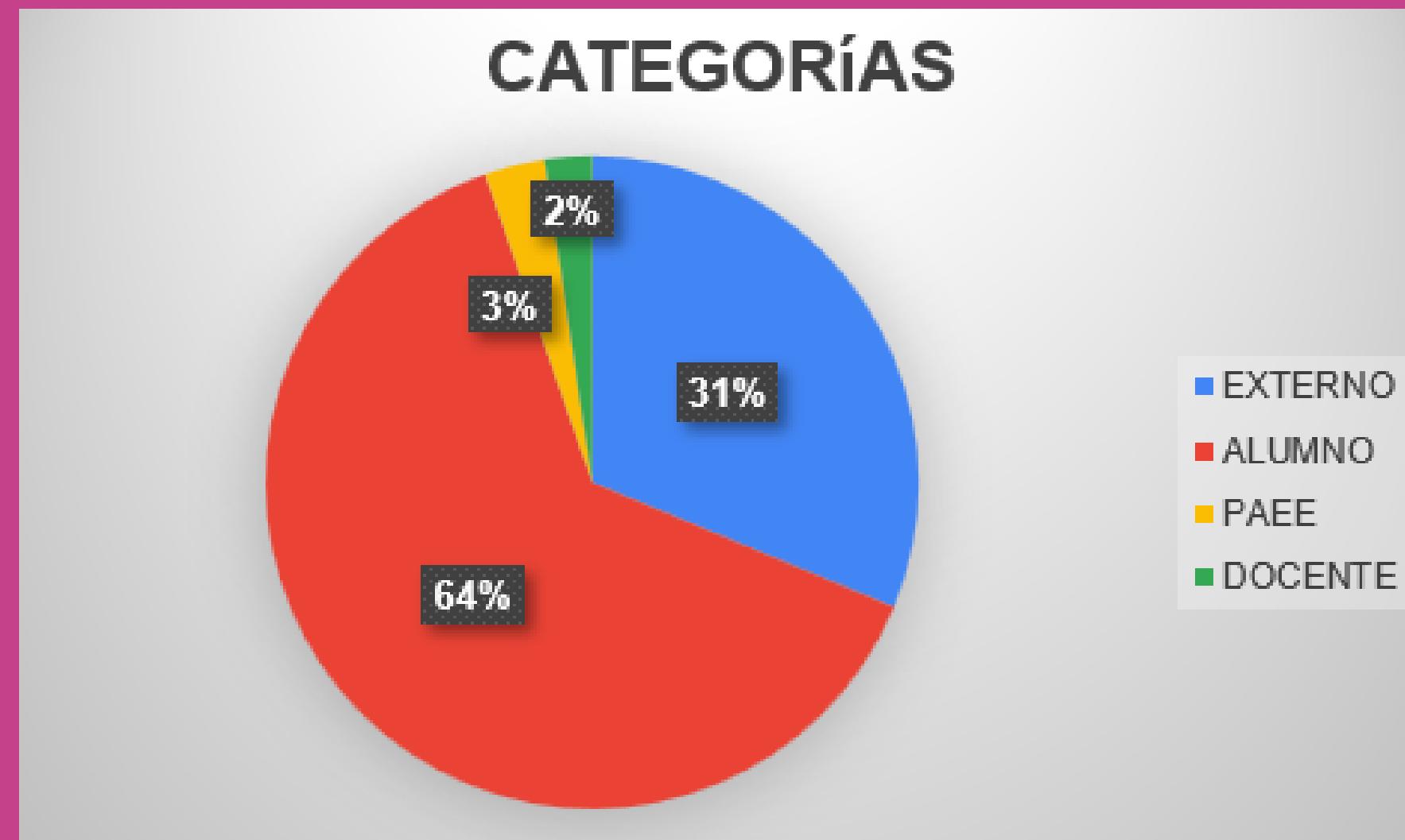
RESILIENCIA EN HOMBRES Y MUJERES

(REGISTROS DE ECUESTAS)



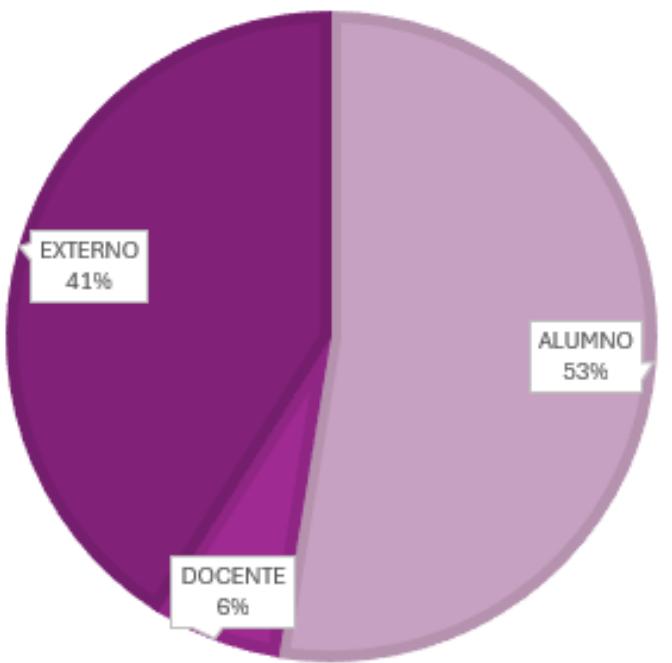
RESILIENCIA EN HOMBRES Y MUJERES

(REGISTROS DE ECUESTAS)



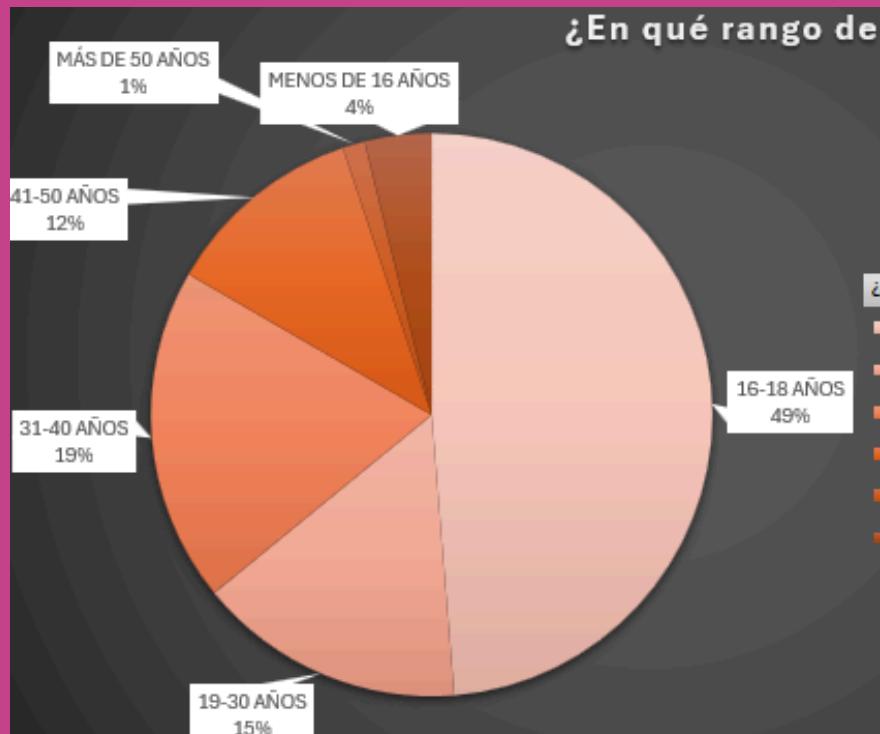
RESILIENCIA EN MUJERES

¿A QUÉ CATEGORÍA PERTENECES?



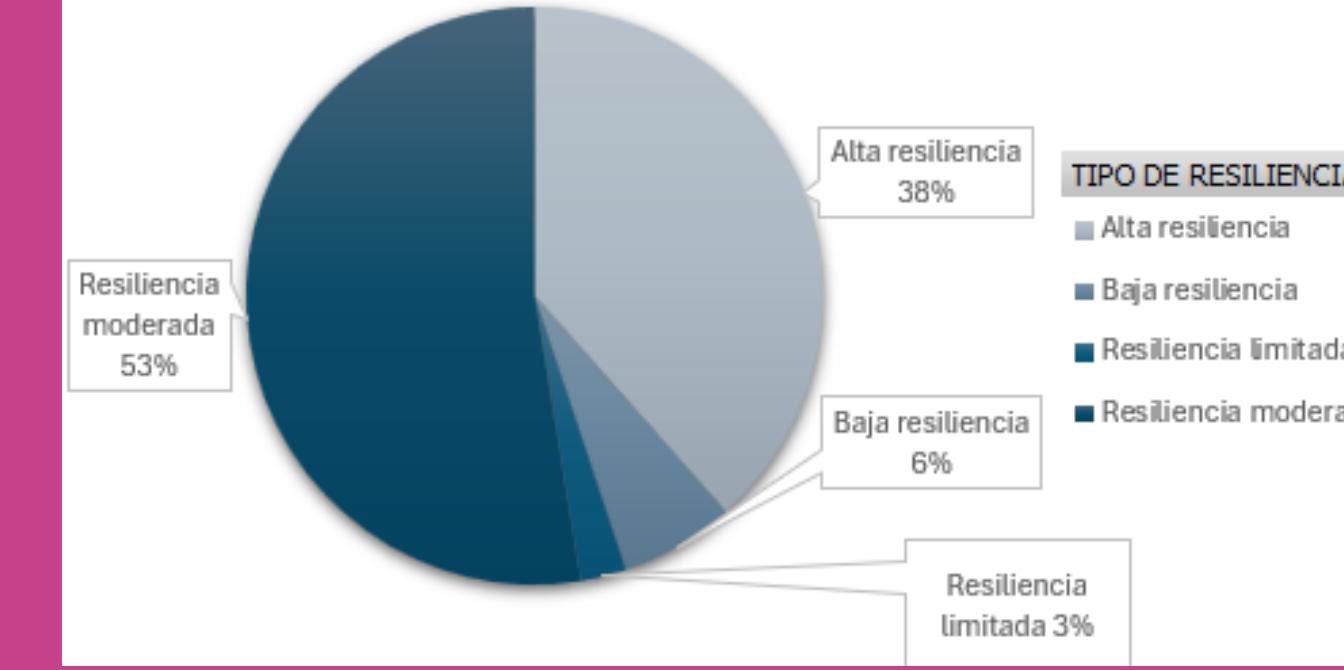
¿A qué categoría perteneces?
■ ALUMNO
■ DOCENTE
■ EXTERNO

¿En qué rango de edad te encuentras?



¿En qué rango de edad te encuentras?
■ 16-18 AÑOS
■ 19-30 AÑOS
■ 31-40 AÑOS
■ 41-50 AÑOS
■ MÁS DE 50 AÑOS
■ MENOS DE 16 AÑOS

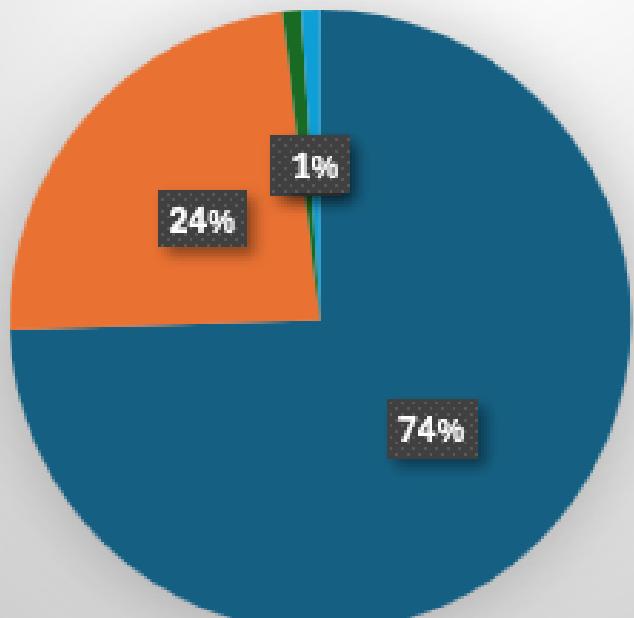
TIPO DE RESILIENCIA



TIPO DE RESILIENCIA
■ Alta resiliencia
■ Baja resiliencia
■ Resiliencia limitada
■ Resiliencia moderada

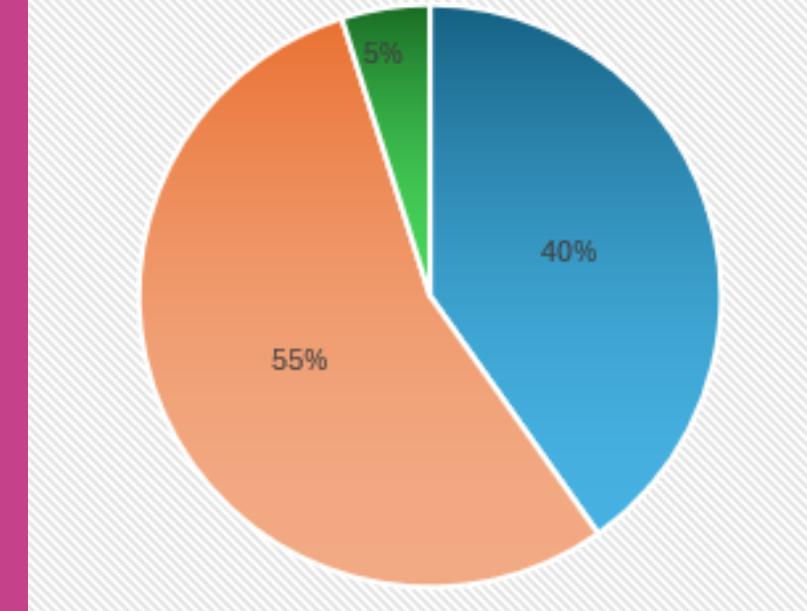
RESILIENCIA EN HOMBRES

GRUPOS DE INTERES

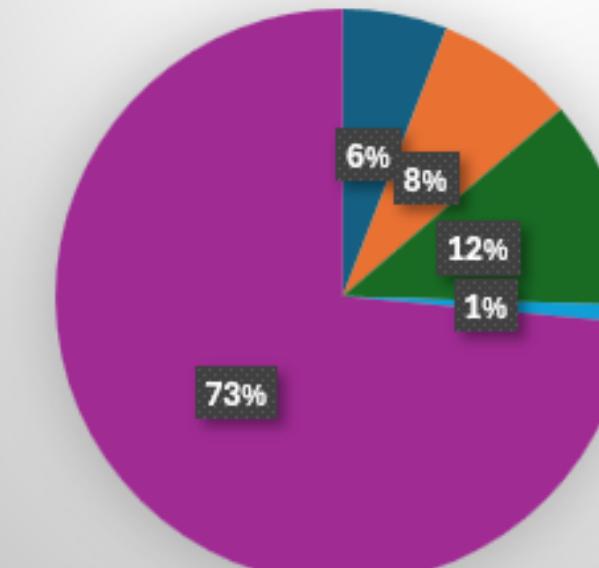


■ ALUMNO
■ EXTERNO
■ PAEE
■ DOCENTE

TIPO DE RESILIENCIA EN HOMBRES



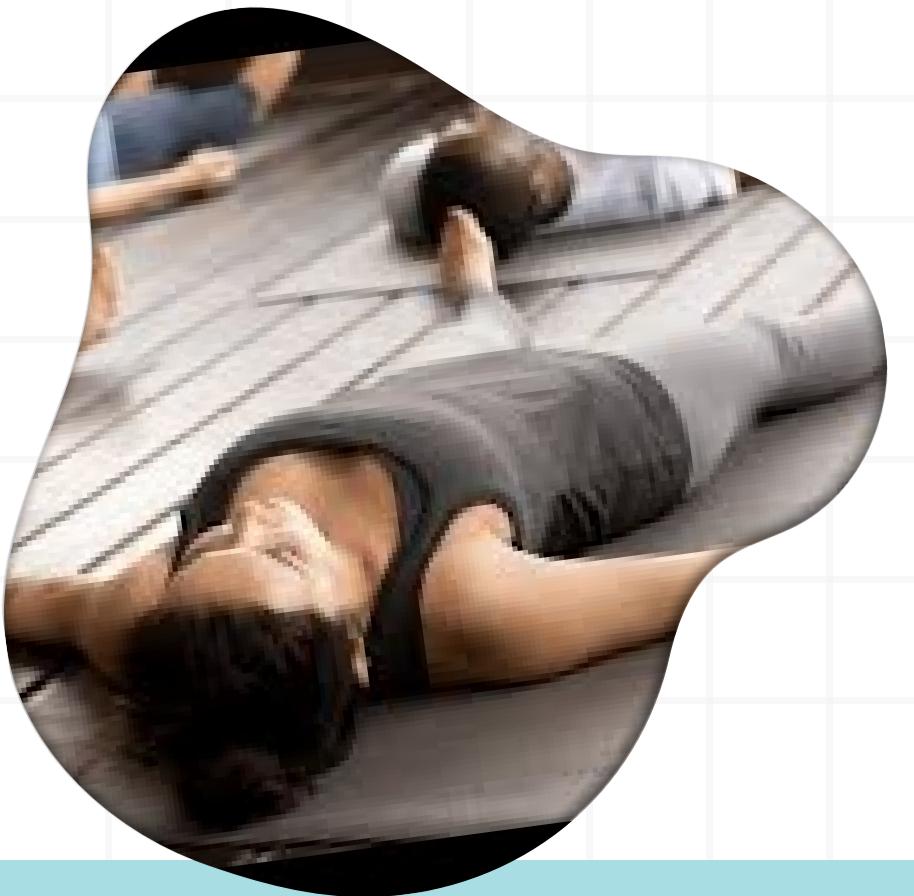
RANGOS DE EDADES



■ 31-40 AÑOS
■ 41-50 AÑOS
■ 19-30 AÑOS
■ 16-18 AÑOS
■ MÁS 50 AÑOS

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN

Los alumnos del 5IM13 llevaron a cabo una actividad de relajación para aprender a controlar el estrés, la ansiedad y fortalecer su resiliencia con distintas técnicas, por medio de un formulario nos compartieron algunas de sus experiencias.



aqui le pones las imagenes

lol que mal

-sof herrera



CONCLUSIÓN

Promover la resiliencia en entornos educativos y personales es esencial, ya que prepara a las personas para afrontar los desafíos de la vida con mayor fortaleza y serenidad. La implementación de actividades que integren la relajación y la gestión emocional debería considerarse una herramienta indispensable para el desarrollo integral, permitiendo a los individuos no solo superar adversidades, sino también crecer y aprender de ellas.