

Abstract: This paper describes step-by-step how user-centered design was applied to prototype an app about the diagnosis and treatment of stress and anxiety.

Resumen: Este trabajo describe paso por paso cómo se aplicó el diseño centrado en usuario al prototipar una aplicación sobre el diagnóstico y tratamiento del estrés y ansiedad.

Palabras clave: Salud mental, user-centered design, usabilidad.

Introducción

Los estudiantes universitarios suelen estar bajo presión constante por la escuela o la vida diaria, algunos llegan desarrollar cuadros de estrés y ansiedad, se estima que un 30% de estudiantes de nuevo ingreso padecen de cuadros de estrés o problemas de salud mental. Con la llegada de una pandemia mundial, las clases pasaron a modalidad e-learning, provocando un aislamiento social, y aumentando los problemas de salud mental en las personas y estudiantes principalmente.

El diagnóstico de este tipo de enfermedades no es fácil de realizar, siempre es recomendable acudir con un profesional en todo momento, desde que el diagnóstico fue realizado, hasta el tratamiento dado. A pesar de esto, algunos problemas como el estrés y ansiedad pueden ser más fáciles de detectar.

La motivación principal de nuestra propuesta es mejorar la calidad de vida de los estudiantes mediante el cuidado de su salud mental.

Objetivo

Nuestro objetivo es crear una aplicación web desde la cual los estudiantes puedan detectar un posible padecimiento y proveer formas de controlarlo. Esto último se logrará con ejercicios caseros y la facilitación del contacto entre psicólogos y estudiantes.

Justificación

Existe una cantidad considerable de estudiantes que padecen problemas de ansiedad, depresión o estrés. Hacer conciencia de este problema y proporcionar medios para tratarlo es fundamental para la salud mental de este sector. Vale la pena explorar opciones para solucionar tal problemática. Pensamos que al investigar sobre una alternativa en particular podemos abrir camino para que otras personas puedan comparar nuestra propuesta con otras.

Marco teórico

Los artículos que usamos fueron un referente al momento del desarrollo del proyecto en una etapa temprana.

[1] El artículo habla de cómo las personas suelen realizar autodiagnósticos sobre sus problemas y como en temas de la salud mental suelen ser muy erróneos, saltando partes importantes de su estado actual, de igual manera el realizar un diagnóstico no es nada

sencillo aún con la ayuda de profesionales, pero que los mismos están capacitados para esas situaciones.

[2] El artículo corresponde a un estudio realizado en la pandemia de cómo el confinamiento afecta a varios países provocando un aumento en la depresión y ansiedad de las personas.

[3] El artículo es sobre un estudio realizado a universitarios de nuevo ingreso, donde se detectó que el 30.2% padece de indicios de estrés o algún problema de salud mental.

Materiales y metodología

Identificar la problemática y proponer una solución

Inicialmente tuvimos dos propuestas: una sobre el desempleo y otra sobre depresión y ansiedad. Decidimos tomar acciones para que los estudiantes se preocupen por su salud mental al concientizarlos sobre trastornos que pueden tener e informar sobre acciones para tratarlos.

Hablar con un profesional nos ayudó a delimitar el alcance de nuestro proyecto, ver qué tan viables son los diagnósticos en línea y obtener recursos para los ejercicios.

Definir el user persona

El siguiente paso fue conocer a los usuarios con el propósito de saber bajo qué circunstancias usarían la plataforma, la experiencia que tienen en el uso de la computadora y sus intereses. Esta información la obtuvimos mediante entrevistas a estudiantes de diversas carreras.

Interfaz gráfica y prototipos

Previo a definir una interfaz gráfica identificamos que heurísticas son las más importantes y se investigó sobre lineamientos para poder cumplirlas.

El desarrollo de la interfaz gráfica inició en Miro y fue replicado en Figma para realizar el prototipo.

Pruebas de usabilidad

Nuestra metodología concluye con las pruebas de usabilidad. Para estas fue necesario identificar un conjunto de métricas que, junto con los escenarios de uso, usamos para crear una plantilla donde tomar notas en cada prueba. La plantilla consistió de una serie de pasos que se espera sean realizados por el usuario, recuadros que indican si los cumplió y apartados para tomar notas sobre la ejecución de la prueba y feedback del usuario. Las pruebas se realizaron de forma virtual y fueron grabadas con la herramienta OBS Studio.

Resultados

Los resultados de las pruebas de usabilidad y la retroalimentación de los usuarios indican que la interfaz es adecuada e intuitiva. El estilo minimalista por el que optamos resultó de agrado.

Gracias a la retroalimentación captamos errores sobre la visibilidad del estado del sistema y un par de errores en la redacción. Observaciones así son de gran utilidad para futuras iteraciones y demuestran la importancia de realizar pruebas para pulir el producto.

Conclusiones

Actualmente existen sitios donde se pueden hacer tests sobre salud mental aprobados por psicólogos. Podemos afirmar que el valor de este proyecto no radica en el ámbito de la innovación tecnológica, sino en la importancia de conocer a nuestra base de usuarios y cómo podemos enfocar el desarrollo de nuestra aplicación hacia sus capacidades y necesidades, especialmente en problemáticas humanas como la salud mental.

Referencias

1. ¿Sabes cuáles son los peligros del autodiagnóstico en salud mental? (s. f.). En Equilibrio Menta. Recuperado 5 de marzo de 2021, de <https://enequibriomental.net/sabes-cuales-son-los-peligros-del-autodiagnostico-en-salud-mental/>
2. Ceballos, I. (2020, 7 julio). Depresión y ansiedad a la alza. El Diario de Yucatán. <https://www.yucatan.com.mx/salud/depresion-y-ansiedad-a-la-alza>
3. Vargas, I. (2018, 9 noviembre). *La ansiedad y el estrés ataca a 30% de los universitarios de nuevo ingreso*. Expansión. <https://expansion.mx/carrera/2018/11/09/la-ansiedad-y-el-estres-ataca-a-30-de-los-universitarios-de-nuevo-ingreso>
4. Mental, S. (2007). La atención de Salud Mental en América Latina y el caribe. Rev Psiquiatr Urug, 71(2), 117-124.
5. Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1990). Test anxiety. In Handbook of social and evaluation anxiety (pp. 475-495). Springer, Boston, MA.