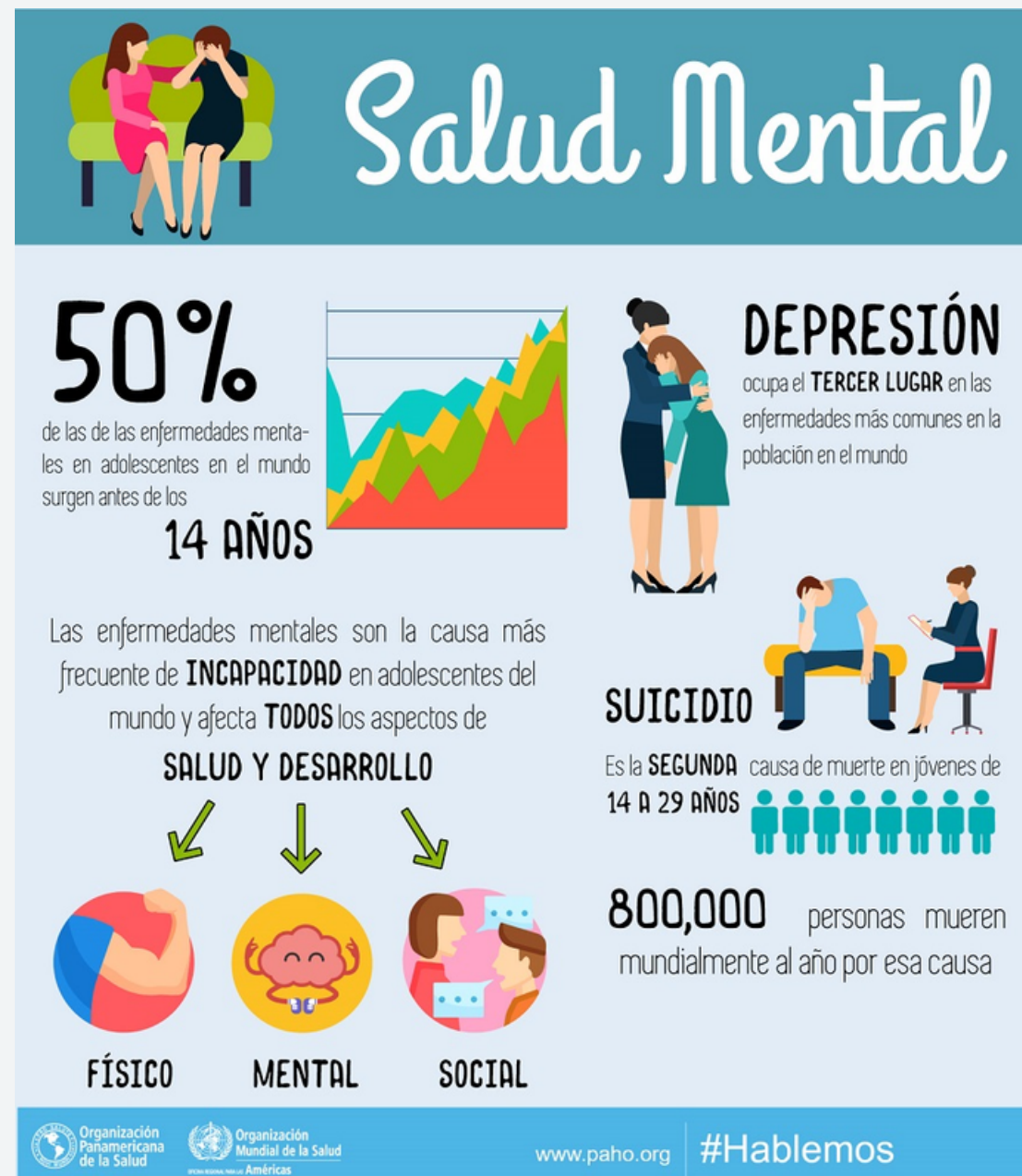




**PSICOLAB**

# PROBLEMÁTICA

## La salud mental en descenso



# SOLUCIÓN



Planteamos una pagina web que ayude con la comunicación con especialistas



Contener frases de apoyo e historias de superación con las que puedes ver las experiencias de los demás.

# INNOVACIÓN

## Objetivo n° 1

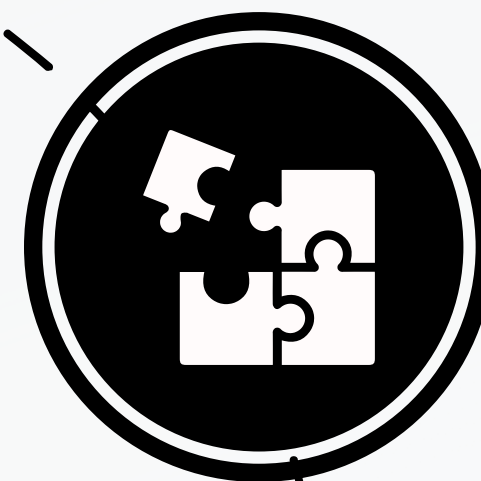
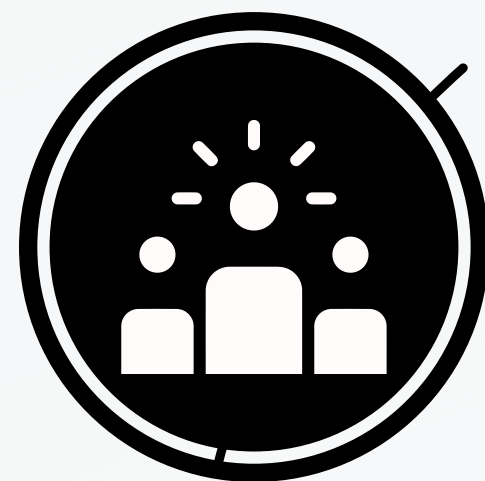
Tener acceso directo a documentos hablando sobre el tema así como un acceso sencillo con especialistas en el area.

## Objetivo n° 2

Poder apoyar a otras personas contando la historia de como yo pude lidiar con una situación tan grave

## Objetivo n° 3

ser capaz de conocer la situacion de otras personas y como libran su luchaa





# MERCADO

El mercado que consideramos es un público diverso y variado, al no haber público excluido que necesite ayuda ya que los casos son muy variados, enfocandonos en adultos jóvenes desde los 18 a los 25 años.



# INTERFAZ

PsicoLab

Inicio Perfil Exitos Especialistas

Bienvenido, alxuebo

No estás solo en esto. Juntos, podemos construir un espacio de reflexión, crecimiento y conexión. Explora, aprende y comparte. Estamos aquí para ti.

PSICOLAB

En PSICOLAB, estamos para acompañarte en tu viaje hacia el bienestar emocional. Sabemos que la vida puede presentar desafíos, y queremos ser un faro de apoyo y esperanza en tu camino. Aquí encontrarás recursos, información y una comunidad acogedora que entiende y valora tus experiencias. La salud mental es una prioridad, y estamos comprometidos a brindarte las herramientas y el apoyo necesario para fortalecer tu bienestar emocional.

Historias de éxitos

Anonimo123

Quería compartir con ustedes un pedacito de mi vida, algo que no ha sido fácil pero que me ha llevado a donde estoy hoy. Hace unos años, me encontré en una especie de túnel sin fin, rodeado por esa sombra incómoda que todos conocemos como la depresión. Al principio, todo parecía estar bien, pero luego la vida me lanzó algunas curvas difíciles de manejar. Me sentía atrapado en un bucle de pensamientos negativos y emociones abrumadoras. Perdí el interés en las cosas que solían hacerme feliz, y todo se volvió gris. La decisión de buscar ayuda fue un gran paso. No voy a mentir, al principio pensé que era una pérdida de tiempo, pero wow, estaba equivocado. Conocí a un increíble terapeuta que me ayudó a desentrañar esos pensamientos oscuros y a entender que está bien no estar bien a veces.



Encuentra profesionles

Puedes apoyarte de expertos que están capacitados para brindarte orientación y apoyo especializado

Los profesionales de la salud mental, como psicólogos, terapeutas y consejeros, están dedicados a ayudarte a comprender y superar tus desafíos emocionales.

Leer más

PsicoLab

Inicio Perfil Cuentanos tu historia Exitos Recursos Especialistas

Bienvenido, alxuebo

Bienvenido, alxuebo

Correo Electrónico

tamalitonso@gmail.com

Nombre de Usuario

alxuebo

Cerrar Sesión

Eliminar Cuenta

Nuevo Nombre de Usuario

Modificar Nombre de Usuario

## Escribe tu Historia de Éxito

Título:

Contenido:

Enviar Historia

Tus Historias de Éxito

Mi proceso

Tuve que dejar de ver la depresión como algo que tenía que 'superar' y empezar a verla como un proceso. La depresión fue una experiencia educativa. Realmente tuve que aprender sobre mí misma para conseguir sentirme libre

Fecha: 2023-12-11

Eliminar

Recursos Disponibles

La Salud Mental de los estudiantes universitarios

El ingreso a una institución de educación superior tiene lugar en una fase decisiva del ciclo vital de todo ser humano: el final de la adolescencia y el comienzo de la adultez joven. No se trata solamente de la materialización inicial de aspiraciones orientadas a un largo futuro, a una carrera que engrana vocación profunda y anhelo intenso de satisfacciones y éxito.

Ver Recurso

¿SABES QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La Organización Mundial de la Salud define a la salud mental como un estado de bienestar en donde el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones de la vida diaria, además de ser productivo y contribuir con su comunidad.

Ver Recurso

Cómo cuidar tu salud mental

Con la pandemia de COVID-19, más que nunca, quedó claro lo vital que es cuidar nuestra salud mental y que hacerlo es tan importante como cuidar nuestra salud física, pero ¿qué es la salud mental?

Ver Recurso

Depresión

La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

Ver Recurso

Lista de Especialistas

Apoyo psicológico

Especialidad: Psicología

Contacto: 55 5658 1111

Rosana Lopéz

Especialidad: Psicología

Contacto: 469 629 1212

Roberto Rodríguez

Especialidad: Psiquiatría

Contacto: 352 233 5312

# ¿QUÉ NOS HACE DIFERENTES?

- contemplamos en un futuro la implementación de un chat en tiempo real.
- A futuro, dar la opción de consular con un especialista de manera gratuita.
- Así como introducimos en el mundo de la inteligencia artificial enfocándonos en el bienestar de los usuarios



# INTEGRANTES

MARTÍN  
SANDOVAL  
CORONA

ERIC  
VILLALPANDO  
GONZÁLEZ

ALEJANDRO  
GONZÁLEZ  
HERNÁNDEZ







**GRACIAS POR  
VER.**