**Ministerio De Educación**

**Dirección Distrital De Educación El Alto - 2**

**UNIDAD EDUCATIVA TÉCNICO HUMANÍSTICO**

**SANTIAGO “I”**

**SISTEMAS INFORMÁTICOS**

**PROYECTO DE GRADO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE TÉCNICO MEDIO**

**“SITIO WEB DE APOYO EMOCIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TÉCNICO HUMANÍSTICO SANTIAGO I”**

**Directora:** M.SC. Ivana Lihué Balboa Durán

**Estudiantes:** Paola Ingrid Apaza Cadena

Wara Ortiz Quispe

Franz Orozco Salazar

**Tutor Metodológico:** Prof. María Teresa Quispe Salcedo

**Tutor Técnico**: Prof. Claudia Chambi Paredes

Octubre 2022

**DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedicamos especialmente a nuestros compañeros de la U.E. Técnico Humanístico Santiago “I” por la colaboración que nos dieron, sin su ayuda no lo hubiéramos logrado. Esperamos que este proyecto los ayude a seguir adelante y alcanzar sus metas

**AGRADECIMIENTOS**

Primero y como más importante, me gustaría agradecer sinceramente a nuestra profesora María Teresa Quispe Salcedo, por su orientación y paciencia que nos han motivado a llevar este proyecto adelante. A su manera ha sido capaz de ganarse nuestra lealtad y admiración, así como sentirnos en deuda con ella, por todo lo recibido en el proceso de elaboración del proyecto actual y, por último, pero no menos importante, estaremos eternamente agradecido, a compañeros de trabajo, a los cuales les considero como dos de mis mejores amigos y estoy orgulloso de que ellos me consideren dignos de poseer su amistad.

**INDICE**

[INTRODUCCIÓN 5 5](#_Toc115875079)

[PARTE I: GENERALIDADES 6 5](#_Toc115875080)

[1.1 Descripción de la realidad a ser intervenido 7 5](#_Toc115875081)

[1.2. Planteamineto del problema 8 5](#_Toc115875082)

[1.3 Localización del Proyecto 10 5](#_Toc115875083)

[1.3.1 Limites 10 5](#_Toc115875084)

[1.3.2 Alcances 10 5](#_Toc115875085)

[1.4 Metodología de investigación 10 5](#_Toc115875086)

[1.5 Objetivos 11 5](#_Toc115875087)

[1.5.1 Objetivo General 11 5](#_Toc115875088)

[1.5.2 Objeticos Específicos 12 5](#_Toc115875089)

[1.6 Justificacion 12 5](#_Toc115875090)

[1.7. Plan de accion 8](#_Toc115875094)

[1.8 Cronograma de actividades 9](#_Toc115875095)

[1.9 Presupuesto 9](#_Toc115875096)

# 

# **INTRODUCCIÓN**

La tecnología es de uso mundial, es de fácil acceso, y más cuando permite el ingreso fácil y directo a internet, con respecto a este tema podemos mencionar que ha contribuido mucho a la sociedad y facilito la vida de muchas personas, se ha vuelto algo fundamental en la vida de muchos, al acceder a la tecnología, debemos tener una gran responsabilidad ya que sabemos que hay muchas ventajas y desventajas, por eso es aconsejable acceder a la misma a partir de una edad más madura.

A finales del 2019 se extendió en el mundo el virus “covid-19” en Bolivia a comienzos del 2020; lo que provocó que todos estuviéramos en cuarentena por la pandemia, razón por la que hubo varias desventajas. Por ejemplo: maestros y estudiantes dejaron de asistir a las instituciones, unidades educativas dando lugar a la educación a distancia y a las clases virtuales, también las personas amantes del deporte tuvieron que quedarse en su casa por un largo tiempo, así podemos ir mencionando una gran mayoría de personas afectadas por las medidas asumidas para evitar la propagación de la enfermedad. El rendimiento académico bajo progresivamente, porque los estudiantes estaban más relacionados con la tecnología y redes sociales. Entrando a un estado de estrés y ansiedad. El pensamiento de que esta enfermedad nos pudiera acompañar hasta el último de nuestros días causo en los adolescentes en particular: depresión, baja autoestima y deficiencia emocional, tuvimos la experiencia de acercarnos más al mundo virtual con las redes sociales, foros, páginas web.

Todos pasamos por distintas etapas emocionales, cambios psicológicos y físicos, podemos decir que los jóvenes están pasando por una fase de buscar su esencia e identidad. Las redes sociales influyen mucho en esta etapa, con las más conocidas “modas” que llevan a copiar lo que ven en algo que no puede ser 100% real ya que puede ser modificado por el Photoshop, por ejemplo: si usamos la red social de Instagram podemos ver infinidad de casos de cuerpos perfectos en las mujeres y en varones o estilo de ropa, si un adolescente quiere copiar esto y no se ve igual que la foto de internet empezará su baja autoestima y a menospreciar su cuerpo.

# 

# PARTE I: GENERALIDADES

## 

## **Descripción de la realidad a ser intervenida**

Una realidad que se ve en la zona Santiago I y en su institución, es que se da a conocer que la zona es poblada por personas mayores, padres de familia, adolescentes y niños, donde la mayoría de los padres de familia son comerciantes, trabajan fuera de la zona en diferentes lugares, sitios, entre otros o trabajan dentro de la zona abriendo tiendas, librerías, internet, restaurantes, funerarias, discotecas, locales entre otros sitios. Pero la minoría de padres de familia tienen una profesión y están especializados en su carrera gozando de un trabajo estable.

La mayoría de los padres de familia como se ha mencionado antes son comerciantes, su trabajo es dedicado al comercio y no les dan mucha importancia a otros temas fuera de su ámbito laboral, temas como la psicología, salud mental o salud emocional no son muy conocidas por parte de ellos y la minoría de padres de familia que tienen conocimiento de lo que es la salud mental.

Tocando el tema de la institución Técnico Humanístico Santiago I que tiene un aproximado de 700 estudiantes, de los 3 niveles que son: Inicial, Primaria y Secundaria, la minoría de niños, adolescentes viven cerca o dentro de la zona, pero, más que todo los estudiantes de nivel secundario viven aledaños a la institución, entre algunos lugares que se puede mencionar son: Senkata, Villa Mercedes, Ceja, Satélite, 16 de julio entre otros sitios.

La pregunta aquí es: ¿Con esta información que se quiere obtener? Bueno, es en que la baja información que existe en la zona con respecto al tema de deficiencia emocional tales como: baja autoestima, estrés, ansiedad, depresión, no son conocidas o tomadas en cuenta, más que todo estos aspectos se ven reflejados en los estudiantes de nivel secundario, ya que actualmente se ha visto y comentado que están estresados por exámenes, tareas y proyectos. Estudiantes de 5to de secundaria están en la etapa definida como pubertad, tienen preocupaciones, con respecto a trabajos prácticos, tareas, exposiciones entre otros aspectos.

Un aspecto muy importante es la forma de cuestionar al estudiante con bajo rendimiento no es lo mismo decir: ¿Por qué está tan mal en tus estudios? ¿Podemos hablar de tus notas? ¿Cómo te puedo ayudar? Tan solo el tono de voz con la que se expresa la pregunta puede influir en el estado emocional del estudiante el cual decepcionado de si mismo/a, estresado, puede sentirse confiado y con ganas de mejorar.

Por otra parte, los que presentan un buen rendimiento académico, aparentemente son personas que están mayormente parte del tiempo, satisfechos con sus metas, pero al conversar esto vemos que no siempre así; la mayoría se siente estresado por mantener su promedio y algunos pasar por un estrés moderado académico.

## **1.2. Planteamiento de problemas**

En la actualidad todos los adolescentes gozan de ciertos beneficios con temas de la educación, tecnología, estos mismos son muy distintos, pero de alguna forma se relacionan y juntos son un arma muy estratégica y necesaria en la vida cotidiana, sólo al contar con acceso a internet o un dispositivo tecnológico se pueden empapar de infinidad de información a la que pueden estar relacionados.

La tecnología ha estado presente en nuestra sociedad como un medio para el desarrollo de todo tipo de actividades, a nivel mundial podemos resaltar que cada vez más personas sin importar su edad se suman al mundo virtual, de 10 adolecentes 9 cuentan con un servicio aparato tecnológico en diferentes partes del mundo tener un teléfono ya es indispensable para su vida cotidiana y podemos decir que no importa el modelo de teléfono, laptop, computadora y demás. Con tal de estar comunicados toda nuestra vida se convierte más fácil y eficiente.

Cómo todo lo bueno lleva una gran responsabilidad el saber la otra parte de este tema es necesario, por ejemplo: hay adolecentes que se vuelven dependientes al mundo virtual entre lo más conocido a las redes sociales, esto puede llevar a causar cambios en su estado emocional, y psicológico. También los problemas pueden influir en las calificaciones y hablamos de un estudiante.

Entonces con esto nos damos cuenta que todo está relacionado con tres temas importantes que son: La tecnología, educación, salud mental o psicológica. Este problema abarca a nivel mundial.

En Bolivia podemos mencionar con certeza que la mayoría de los habitantes gozan con distintos tipos de tecnología, es decir, que podemos acceder a cualquier tipo de herramienta que nos acerquen al mundo virtual; Sin embargo, hay un porcentaje de habitantes que carecen de este servicio, las razones pueden ser varias una de esas la economía, en casos de la educación; En Bolivia este tema forma parte de un derecho que está dictados en la constitución política del estado

CAPÍTULO SEGUNDO

DERECHOS FUNDAMENTALES

Artículo 17.

Toda persona tiene derecho a recibir educación en todos los niveles de manera universal, productiva, gratuita,

Integral e intercultural, sin discriminación.

La salud mental o psicológica es un tema mundialmente conocido y algo que no se puede negar es el cómo nos sentimos con uno mismo, y que es lo que pasa por nuestra mente en todo momento, hay distintos tipos de pensamientos y podemos decir que esto se asocia con el tipo de persona o en entorno al que está ligado esta, si sólo nos enfocamos en la mente humana podemos llegar a la conclusión de que hay una infinidad de temas entre los más comunes están el estrés, la ansiedad, depresión y baja autoestima entonces somos conscientes que este es un tema muy delicado y extenso ya que de estos temas que tomamos podemos sacar diferentes subtemas por ejemplo los tipos de estrés que son : Estrés agudo, estrés crónico, estrés agudo episódico.

Este estado varía en la persona por ejemplo “la edad” qué sabemos que un adulto de 40 años no tiene la misma mente que un adolescente de 16 años. Podemos decir que son temas muy separados.

Enfocándonos solo a la Unidad Educativa Técnico humanístico Santiago I de El alto, La Paz podemos encontrar variedad de pensamientos y estilos de vida tanto del plantel educativo, padres de familia y estudiantes, en específico solo en quinto de secundaria en los paralelos A y B con un total de 71 alumnos vigentes, encontramos que en el 80% son estudiantes reprimidos con miedo a bajar sus calificaciones o miedo al aplazo esto lo causa más que todo sus tutores o padres, el 20% son estudiantes regulares esto quiere decir que no tienen presión por los padres, en estos cursos encontramos diversos problemas entre los más resaltantes están: estrés, ansiedad, baja autoestima y depresión.

Estos problemas en los estudiantes de la Unidad Educativa Técnico Humanístico Santiago I para mayoría de las personas, más que todo para los adultos mayores es un tema irrelevante. por lo cual buscamos una solución con un tema familiarizado a ellos.

## **Localización del Proyecto**

El presente trabajo se desarrolló en la Unidad Educativa Técnico Humanístico Santiago I, se encuentra en la cuidad del Alto en La Paz Bolivia que se ubica en la zona Santiago I, avenida 2 entre las calles 6 y 8 al frente del cementerio Tarapacá.

Este proyecto está| dirigido a los estudiantes de la Unidad Educativa Técnico Humanístico Santiago I, del curso 5to “A” y” B” de secundaria, para apoyarlos en el aspecto emocional y la salud mental de cada uno, cuidando su integridad, estado emocional y guiarlos en su desarrollo para que no tengan dudas e inseguridades emocionales.

### **1.3.1 Limites**

El sitio web tendrá como principal objetivo guiar, aconsejar y concientizar a los jóvenes entre 15 y 17 años sobre su estado emocional y su salud mental, para poder guiarlos y hacerlos dar cuenta de sus actos y sus emociones si son malas-

**1.3.2 Alcances**

## El proyecto de ampliación de la página web está basado en los estudiantes de 5to de secundaria que tienen entre 15 a 17 años de edad, estos estudiantes serán de la institución Santiago I

## **1.4 Metodología de investigación**

El presente trabajo de investigación de un ¨sitio web de apoyo emocional para estudiantes de 5to de secundaria de la unidad educativa técnico humanístico Santiago I ¨se ha empleado 3 tipos de métodos en el cual se implica: método Inductivo, deductivo y analítico.

El método inductivo ayuda a determinar las conclusiones en base a los datos previamente obtenidos a través de las técnicas de investigación que se aplicaron en dicho proceso, ya mencionado anteriormente para este proyecto se utilizó herramientas como la observación, en los cursos de 5to de secundaria se observó, analizo y concluyo diferentes estados emocionales de los estudiantes entre los más destacables tenemos la depresión, baja autoestima y ansiedad, solo al observar las actitudes de cada estudiante podemos concluir el porqué de sus calificaciones, este tema es muy importante en la vida estudiantil ya que automáticamente lo pone en un estándar o un rango automático

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 objetivo general**

Desarrollar una página web interactiva complementando el proceso educativo y del desarrollo de los estudiantes de la salud mental en la unidad educativa Santiago I

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

-Implementar conocimientos sobre la salud emocional

-Conocer e identificar los distintos estados de ánimos

-Ayudar e intentar mejorar el rendimiento académico

## **1.6 justificación**

Después de haber terminado la cuarentena por la pandemia del COVID 19 muchos estudiantes de la Unidad Educativa Técnico Humanístico Santiago Primero Bajaron su nivel académico y más que todo su estado emocional, debido a que todos nos sometimos a un aislamiento completo del mundo exterior, lo cual trajo para los jóvenes una ansiedad, estrés y una depresión emocional de la cual afecto mucho sobre su forma de ser y su forma de ver la Vida, entonces con ese aislamiento que vivimos nos trajo dos efectos: por un lado, aprendieron a conocerse a si mismos, pensar mejor las cosas, lo que sienten, lo que piensan y como razonan, Por otro lado, tenemos. Las personas en especial jóvenes que se malograron por estar tan aislados, es decir, sobre pensaron las cosas y entraron en estado de depresión, baja autoestima, cómo si las cosas no tuvieran solución.

Es por eso que nuestro proyecto intenta ayudar a esas personas que están con un estado de ánimo bajo, baja autoestima o depresión. Mediante esta página web estaremos ayudando, aconsejando, guiando y hacer abrir los ojos a los jóvenes para que vean que no todo está perdido, y que siempre hay una salida, entonces cuando ayudemos a los jóvenes en su estado anímico su ánimo subirá. Esto traerá mejoras en los estudiantes, las notas subirán en cierto grado y el respeto de los estudiantes hacia los demás se elevará haciéndolos razonar mejor

**1.7. Plan de acción**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PROYECTO | ACTIVIDADES | CRONOGRAMA | RESPONSABLES | RESULTADO  O  PRODUCTO |
|  | **Actividad 1:** Reunión y organización con el grupo conformado. | Agosto 2022 | Equipo de  Trabajo | Fotografías de  la reunión |
|  | **Actividad 2:** Investigación para la próxima elaboración de página web, ver la problemática y realizar el informe escrito. | Septiembre  2022 | Equipo de    Trabajo | Fotografías con citas bibliográficas |
|  | **Actividad 3:**  Diseñar encuestas dónde nos enteraremos la situación del paciente. | Septiembre  2022 | Equipo de  Trabajo | Fotografías y videos de comprobación |
|  | **Actividad 4:**  Diseñar la página basado a las necesidades de los estudiantes. | Septiembre  2022 | Equipo de  Trabajo | Diseño y fotografías de página muerta |
|  | **Actividad 5:**  Lanzamiento de la página. | Octubre  2022 | Equipo de  Trabajo | Fotografías del lanzamiento |
|  | **Actividad 6:**  Hacer propagandas para que los estudiantes usen la página y ver resultados. | Octubre  2022 | Equipo de  Trabajo | Crear volantes, folletos con fotografías de estudiantes usando la página web. |

## **1.8 Cronograma de actividades**

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Fecha | Agosto | | | | Septiembre | | | | | | | | | | Octubre | | | | | | | | | |
| Actividad | 3. | | 4 | | 1. | | 2. | | | 3. | | 4 | | | 1 | | 2 | | | 3 | | 4 | | |
| Inicio del proyecto  25 de agosto al 5 de septiembre |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| Avance del proyecto  6 de septiembre al 12 de septiembre |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| Reuniones del grupo  8 al 9 de septiembre |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| 1ra entrega  9 de septiembre |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| Devolución de la 1ra entrega  12 de septiembre |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| Avance del proyecto  13 de septiembre al 26 de septiembre |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| 2da entrega del proyecto  27 de septiembre |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| Avance del proyecto  27 de septiembre al 29 de septiembre |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
| Avance del proyecto 30 de septiembre hasta 14 de octubre |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |

## **1.9 Presupuesto**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CONCEPTO | UNIDAD | CANTIDAD | PRECIO  UNITARIO  BS | FUENTE | TOTAL  En Bs |
| 01 Recursos Humanos | | | | | |
| Estudiantes | Mes | 3 | o | - | 0 |
|  |  |  |  |  |  |
| 02 Materiales de escritorio | | | | | |
| Hojas bond tamaño carta | Hojas | 100 | 0.10 | Est. | 10 |
|  |  |  |  |  |  |
| 02 Materiales Impresos | | | | | |
| Impresión de materiales | Unidad | 100 | 0.50 | Est. | 50 |
|  |  |  |  |  |  |
| 03 materiales | | | | | |
| Hojas bon tamaño carta | Unidad | 100 | 15 | Est. | 15 |
| flip | Unidad | 3 | 7.50 | Est. | 7.50 |
| Cuaderno borrador | Unidad | 1 | 5 | Est. | 5 |
| Tinta de impresora | Unidad | 2 | 100 | Est. | 100 |
| 04 Gastos de operación | | | | | |
| Comunicación | Mes | 7 | 20 | Est. | 20 |
| Refrigerio | Unidad | 15 | 12 | Est. | 36 |
| Total Bs | | | | |  |

PARTE II

MARCO TEORICO

**2.1 Antecedentes**

En internet podemos encontrar una infinidad de aplicaciones y sitios web que hablen del tema de la psicología o más conocida como deficiencia emocional con respecto proyectos similares mencionaremos a: Yana: Tu Acompañante Emocional, Sanvello: Ansiedad y Depresión, Control y Monitor: Ánimo y como páginas web del mismo tema se tiene: Psicología y soporte emocional, foro activo, foro depresión y ansiedad

Yana: Tu acompañante emocional

Creado por la mexicana Andrea Campos de 27 años empezó en 2016 como un proyecto personal ahora cuenta con un equipo de 9 personas una de ellas psicóloga y también consulta con otros psicólogos y siquiatras, esta aplicación es diseñada para ayudar ¨a mejorar el estado emocional y que, en poco más de un año se ha situado entre las aplicaciones más descargadas del mundo con cerca de cinco millones ¨es para convertirte en la persona que quieres ser. Si quieres convertirte en la persona más feliz con la autoestima súper alta, en una persona que ya no frena la depresión o la ansiedad eso va a trabajar Yana contigo. Tu defines el propósito y el rol de Yana en tu camino.

Esta es una aplicación que interactúa a través de conversaciones escritas usando la inteligencia artificial que pueden desarrollarse sobre distintos temas, desde la depresión y la autoestima hasta la productividad, la ansiedad, el duelo, el descanso o relaciones de amistad o sentimentales como lo sabemos no es sustituto a la terapia profesional entonces no es para resolver problemas si no para mejorar nuestro estado emocional en general, entonces es una aplicación para uso personal.

Andrea Campos menciona: que el 74% de sus usuarios son mujeres, que los adolescentes de 13-17 años son quienes hacen más uso de ellas y que los problemas por los que más acuden los usuarios es la depresión. El adolescente tiene una visión diferente sobre el mundo y sobre la salud mental ya que las redes sociales influyen mucho en todo tipo de ámbitos.

Todo el diseño de la aplicación está enfocado para aparentar ser un sustituto de salud, realiza una evaluación mental y da orientaciones como si fuera una intervención, la pregunta que se ha hecho de esta aplicación es ¿a quienes puede ayudar? Yana ha tenido más de mil interacciones desde su lanzamiento, esto significa que más de 7200 usuarios lograron obtener bueno resultados con respecto a su deficiencia emocional. En Yana, existen una serie de moduladores que determinan los factores causantes de estos trastornos entre ellos están:

* Falta de autoestima
* Dificultad de comer
* Adicciones
* Partos
* Problemas económicos, laborales, de pareja, familiares etc.

Algo que debemos tomar en cuenta, es que, si bien Yana puede asesorar a las personas con temas relacionados antes, a partir del análisis conversacional la app NO capacita para:

* Atender situaciones de crisis
* Proporcionar un diagnostico
* Remplazar una terapia

Algo que recalcar también es que existen algunas herramientas que pueden completar las conversaciones que tengas con Yana como rutinas saludables y el control de tu progreso. Esta aplicación tiene la opción de elegir la suscripción que más te acomode económicamente:

Mensual :119$ MXN

Semestral: $449 MXN (37% de descuento)

Anual: $719 MXN (50% de descuento)

Sanvello: Ansiedad y Depresión

Es un servidor de ayuda para casos de estrés, ansiedad y depresión, conocido como pacifica, Sanvello ofrece técnicas clínicamente válidas y asistencia para aliviar los síntomas y mejorar con el tiempo. Sanvello es una aplicación que se encentra disponible tanto en IOS, Android y en la web, su función es ayudar a tomar notas sobre el estado de ánimo del paciente y hasta calificarlo para saber cómo ha estado durante el transcurso de los días que ha pasado otra de sus funciones es también agregar metas diarias, revisar el historial de ánimo probar técnicas de relajación y cuidar de la salud física en general con buenos hábitos, es gratis de utilizar pero también tiene compras incluidas en la app.

La terapia cognitiva conductual es parte de una de las técnicas que ofrece Sanvello esto sirve para prestar la ayuda necesaria con el fin de conseguir una vida libre de frustraciones. En Sanvello hay una gran comunidad que sirve para que unos ayuden a otros, la comunicación personal es la mejor terapia, compartir historias y percepciones personales sobre diferentes temas es una excelente terapia, esa es la idea que con lleva Sanvello. Algo que se debe saber de Sanvello es ¿Qué nos puede ofrecer?, esa pregunta ya fue respondida y hay una serie de pasos el cual se puede seguir de la misma y son:

Seguimiento diario del estado de ánimo: comienza con unas simples preguntas diarias que permite registrar el estado de ánimo actual y valuar el proceso.

Viajes Guiados: Con experiencias inmersivas que ponen en práctica el poder de la TCC. Cada viaje es progresivo, lo que ayudara a sentirte mejor y a tener más control sobre las emociones con el paso del tiempo

Herramientas: Ofrece un rápido acceso a soluciones de superación y herramientas personalizadas para el tratamiento de los síntomas cuando más las necesitas un momento para relajarse, meditar, ejercitar la atención o hacer frente a una situación estresante.

Evaluaciones: Sin etiquetas ni juicios san vello ofrece evaluaciones profesionales por parte de terceros que te ayudaran a comprender mejor tu progreso, lo que representa una parte fundamental del camino hacia la mejora.

Comunidad: una de las ventajas principales de Sanvello es la entusiasta comunidad de asistencia, en la que los usuarios comparten sus ideas y se apoyan mutuamente de forma anónima

La información es algo privado que se le brinda a esta aplicación por eso tiene un sistema de protección de información, esto mantiene salvaguardas administrativas, técnicas y físicas diseñadas para proteger la información que proporciona en sus servicios en línea, esas salvaguardas varían en funciones de la sensibilidad de la información que se recopila, utiliza y almacena. Sin embargo, ningún sistema de seguridad es impenetrable, y no se puede garantizar la seguridad de la información que se transmite a través de internet, lo que incluye el uso de correo electrónico, por eso la aplicación no se hace responsable de los actos ilegales de terceros, como los piratas informáticos.

Es la responsabilidad del usuario salvaguardar los dispositivos que utiliza para acceder a los dispositivos a sus servicios en línea y utilizar la configuración de seguridad adecuada en dispositivos. Si esos dispositivos se pierden, son robados o se extravían, otras personas podrían acceder a su cuenta y a su información personal utilizando estos dispositivos. El usuario acepta que la aplicación de Sanvello no es responsable de ningún daño que puede derivarse de que alguien acceda a su cuenta o información personal en un dispositivo perdido, robado o extraviado o en una computadora o quiosco público en el que, por cualquier motivo, no tome las medidas necesarias para cerrar la sesión de sus cuentas antes de finalizar una sesión en dicha computadora.

Control y monitor: Animo

Para llevar del ánimo personal y privado: humor, ansiedad, autoestima, y depresión a partir de diversas pruebas. Propone también desafíos con el objetivo de mejorar el humor, confianza y calidad de vida, así como las técnicas de respiración para ayudar a relajarse y des estresa.

Su Diario del Ánimo personal y privado, con él que el usuario consigue tener un seguimiento de su ánimo, humor, ansiedad, autoestima y depresión. A partir de diversas pruebas psicológicas de auto aplicación, se ha creado diversos informes para realizar el monitoreo y seguimiento de la situación del paciente

Se posee diversas actividades para ayudar en su crisis de ansiedad, dejarle más calma y mejorar su autoestima

Se usa las diversas herramientas proporcionadas como:

\* Desafíos del bien: Son diversos desafíos con el objetivo de mejorar su humor, su confianza y su calidad de vida.

\* Ejercicios de respiración: Técnica de respiración cuadrada que ayuda a relajarse y des estresar.

\* Fidget Spinner: Juguete giratorio que ayuda a calmar y disminuir la ansiedad.

Como páginas web podemos obtener varias opciones a las cuales podemos acudir, se buscó y se obtuvo 3 páginas webs más buscadas y solicitadas en las redes sociales

Psicología y soporte emocional

Un foro cada vez más visitado, con temáticas especialmente enfocadas en la salud mental, se intercambian inquietudes e informaciones para solucionar dudas. Es un foro no profesional, como se menciona explícitamente en su página web, aunque en ocasiones participan profesional de la salud mental.

La mayoría de veces el intercambio se da entre personas que atraviesan situaciones parecidas y comparten su experiencia para ayudar a superarlas. Para tener acceso a el es necesario registrarse con un correo electrónico, lo cual se hace de manera rápida y sencilla.

Foro activo

Uno de las populares aquí puede intercambiar información con personas que atraviesan situaciones difíciles y desean compartirles algo de su experiencia. En el foro también llega a participar profesionales de la salud mental quienes en algún momento responden dudas inquietudes o brindan consejos

Entre las diferentes temáticas que aborda este foro están: trastornos mentales, autoestima, adicciones, sexualidad y problemas de pareja entre otros. Para participar en el foro debes registrarte con tu email, una vez inscritos podrás acceder a sus salas e intercambiar mensaje con otros usuarios.

Foro depresión y Ansiedad

Como su nombre los indica este foro fue creado para personas que padecen ansiedad o depresión, y desean compartir sus viviendas. Entre sus usuarios se encuentran personas que han logrado superar la depresión o la ansiedad, lo cual lo convierte en un foro bastante interesante. A pesar estar centrado en estas temáticas, el foro también cuenta con salas de ayuda mutua, donde puedes interactuar con personas dispuestas a escucharte. Para leer lo que envían otras personas en el foro no es necesario registrarse, sin embargo, si lo es para poder participar.

La página web está enfocada en temas de psicología como sabemos este es un tema muy importante en todo el mundo; Pero esta vez nos enfocaremos en un grado de la unidad educativa que son 5to de secundaria, por motivos de edad de 16 a 17 años. Entonces nos estamos basando en estudiantes que están en plena etapa de pubertad

Sabemos que este tema es delicado por esa razón hicimos encuestas pensando en el bienestar del estudiante y que no se sienta presionado, acosado, intimidado, al contarnos sus problemas.

Nos motiva saber que la ayuda psicológica es más común en este tiempo donde con facilidad podemos conseguir ayuda. Sin embargo, no todos tienen la estabilidad económica para tener una terapia respectiva.

Por eso, decidimos crear este sitio web que no reemplaza por completo a un ser humano, pero estamos seguros que ayudará a saber cómo está el paciente, y será un consejero virtual.

Nos basamos en experiencias de amigos, conocidos y compañeros en los cuales de acuerdo a sus testimonios los sentimientos influyen mucho en sus calificaciones. Haciéndoles caer en un hoyo de malos hábitos como consumo de sustancias ilícitas, y esto puede llevar a problemas como la depresión, baja autoestima y ansiedad.

La psicología en estudiantes

Un ejemplo muy común:

Un estudiante tiene problemas familiares como el divorcio de sus padres. Esto puede influir en sus bajas calificaciones

**2.2 Marco Conceptual**

Para hablar de un sitio web que abarca el tema de apoyo emocional tenemos que hablar primero sobre la psicología, en la vida del ser humano.

**2.2.1 La Psicología**

La psicología es una disciplina que tiene como objetivo analizar los procesos mentales y del comportamiento de los seres humanos y sus interacciones con el ambiente físico y social.

**2.2.2 Origen de la Psicología**

La palabra "psicología" proviene del griego psico o psykhé, que significa 'alma', 'psique' o 'actividad mental', y de logía, que significa 'estudio' o 'tratado'. Por lo tanto, psicología significa estudio o tratado de la psique.

**2.2.3 Características de la psicología**

* Es una Ciencia
* Estudia los Procesos Psicológicos y el Comportamiento.
* Se subdivide en Áreas o Constructos.
* Ejerce de manera Teórico-Práctica.
* Define los Trastornos Mentales.
* Se preocupa por los Fenómenos Sociales.
* Converge con otras Ciencias y Humanidades.
* Estudia también la mente de los Animales.
* Hay muchas más Características de la Psicología
* La actualidad centrada en la mente.

**2.2.4 Deficiencia Emocional**

Deficiencia emocional significa: tener dificultades con la manera en que uno se comporta o siente. Todos los niños, adolescentes tienen algunas dificultades para comportarse adecuadamente en la institución educativa o sueñan despiertos.  Pero los que tienen específicamente estas dificultades necesitan ayuda especial todo el tiempo.

**2.2.5 Como afecta la deficiencia emocional**

Las deficiencias emocionales nos hacen sentir impotentes, ansiosos, comenzamos a desarrollar nuestras preocupaciones y miedos. Cuando no hemos recibido la atención necesaria, con el tiempo esta necesidad y deseo de recibirla crece cada vez más. Cuando nos falta amor, con el tiempo el deseo de amar aumenta y nos volvemos emocionalmente dependientes. Comenzamos a sentirnos deprimidos y vivimos solo para satisfacer nuestras dolorosas deficiencias. Buscamos cada vez más emociones para saciar nuestra hambre, pero cuando esto no sucede por una razón u otra, sufrimos. Esto sucede cuando una persona tiene baja autoestima, no tiene confianza en sí misma, no se puede encontrar, se siente perdida e incomprendida, no comprende sus sentimientos y emociones. En él se crean un montón de pensamientos que no le dan paz, busca algo, pero no sabe qué y se siente confundido.

Cada persona experimenta y tiene sus propias necesidades, sin embargo, no todos pueden manejarlas por sí mismos ni satisfacerlas. Cuando una persona no puede hacer frente a este proceso, comienza a sentir vacío, soledad, agresión y abuso. Se comienza a buscar la culpa en los demás por no cubrir sus propias necesidades o se culpa a sí mismo por no poder satisfacerlas. Ambos casos están equivocados porque nadie está obligado a satisfacer nuestro mundo emocional, y culparnos a nosotros mismos no nos ayudará. Lo que tenemos que hacer es profundizar en nuestros pensamientos y actitudes. Entendamos qué provoca en nosotros estas deficiencias emocionales. Cuando no buscamos la causa, sino que simplemente tratamos de satisfacerlas con todo nuestro esfuerzo, esto nos lleva a malentendidos, confusión e insatisfacción.

**2.2.6 Tipos de necesidades**

Las necesidades se pueden clasificar en grupos determinados. Veamos las necesidades emocionales sobre las que hablaremos y analizaremos en este artículo y en qué grupo se encuentran

Necesidades físicas: agua, comida, aire, sueño, sexo, etc. Estas son las necesidades básicas que toda persona necesita

Necesidad de seguridad: salud, hogar y seguridad. Esta carencia conduce al miedo y la inseguridad del mundo y lo desconocido.

Necesidad de amor: la necesidad de dar y recibir. Aquí están la familia, los amigos y el deseo de atención. Esta es la necesidad que veremos en este artículo, ya que tiene muchas consecuencias, dependencias y déficits emocionales.

Necesidad de respeto: respeto de los demás, autoestima, confianza y fe en uno mismo.

Superación personal: autoconocimiento, metas, crecimiento espiritual y personal. Esta es la necesidad más consciente. Deseo de crecimiento y desarrollo.

**2.2.7 Adolescencia**

Es una etapa en la vida de un ser humano entre la niñez y la adultez. Esta etapa es en la que se manifiestan en las personas, más cambios que en cualquier otra. Existen cambios psicológicos, fisiológicos, entre otros, pero los más notorios son los físicos. Estos cambios varían según el sexo y la persona.

El término se puede definir como la edad o período tras la niñez y que comprende desde la pubertad, hasta el desarrollo completo del organismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) postula que la edad de la adolescencia es entre los 11 y los 19 años, período que se divide entre adolescencia temprana (12 a 14 años) y adolescencia tardía (15 a 19 años).

**2.2.8 Etapas de la adolescencia**

Se puede encontrar tres tipos de etapas fundamentales en la adolescencia

**2.2.9 Adolescencia temprana (entre los 10 y los 13 años)**

**Durante esta etapa, los niños suelen comenzar a crecer más rápido**. También empiezan a notar otros cambios corporales, entre los que se incluyen el crecimiento de vello en las axilas y en la zona genital, el desarrollo de los senos en las [mujeres](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/puberty/Paginas/Physical-Development-Girls-What-to-Expect.aspx) y el aumento del tamaño de los testículos en los [varones](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/puberty/Paginas/Physical-Development-Boys-What-to-Expect.aspx). Por lo general empieza uno o dos años antes en las niñas que, en los varones, y puede ser normal que algunos cambios comiencen tan pronto como a los 8 años para las niñas y a los 9 años para los varones. Muchas niñas tienen su primera menstruación alrededor de los 12 años, en promedio de 2 a 3 años después del comienzo del desarrollo de los senos.

**Estos cambios corporales pueden generar curiosidad y ansiedad en algunos, en especial si no saben qué esperar o qué es normal**. Algunos niños, además, se cuestionan su [identidad de género](https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/gradeschool/paginas/gender-identity-and-gender-confusion-in-children.aspx) en esta etapa y el inicio de la pubertad puede ser un momento difícil para los [niños transgénico](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/Paginas/gender-diverse-transgender-children.aspx).

**Los adolescentes más jóvenes tienen ideas concretas y extremistas**. Las cosas están bien o mal, fantásticas o terribles, sin muchos matices.  En esta etapa es normal que los jóvenes enfoquen su pensamiento en ellos mismos (lo que llamamos "egocentrismo").  Como parte de esto, los preadolescentes y adolescentes más jóvenes suelen sentirse cohibidos por su apariencia y sienten como si sus [pares](https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/work-play/Paginas/What-Parents-Can-Do-to-Support-Friendships.aspx) los juzgaran permanentemente.

**Los preadolescentes sienten una mayor necesidad de privacidad**.  Es posible que comiencen a explorar formas de ser independientes de su familia. En este proceso, es probable que prueben los límites y reaccionen con intensidad si los padres o tutores [reafirman los límites](https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Paginas/Disciplining-Your-Child.aspx).

**2.2.10 Adolescencia media (entre los 14 y los 17 años)**

**Los cambios físicos que comenzaron en la pubertad continúan durante la adolescencia media**.  La mayoría de los varones comienzan su "crecimiento repentino" y continúan los cambios relacionados con la pubertad. Es posible, por ejemplo, que se les quiebre la voz a medida que se [les va agravando.](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/puberty/Paginas/Physical-Development-Boys-What-to-Expect.aspx)  A algunos le sale acné. Es probable que los cambios físicos estén casi completos en las mujeres y la mayoría de las niñas ya tenga menstruaciones regulares.

**A esta edad, a muchos adolescentes les surge el interés en las relaciones**[**románticas**](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/default.aspx)**y sexuales**. Probablemente se cuestionen su identidad sexual y la exploren, lo que podría resultar estresante si no tienen el apoyo de sus pares, de la familia o de la comunidad. Otra forma típica de explorar [el sexo y la sexualidad](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Deciding%20to%20Wait.aspx) de los adolescentes de todos los géneros es la auto estimulación, también llamada [masturbación](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/puberty/paginas/Masturbation.aspx).

**Muchos jóvenes en su adolescencia media**[**discuten**](https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/paginas/how-to-communicate-with-a-teenager.aspx)**más con sus padres porque luchan por tener más independencia**. Es muy probable que pasen menos tiempo con la familia y más tiempo con los amigos. Les preocupa mucho su aspecto y la presión de los compañeros puede alcanzar el máximo punto en esta etapa.

**El cerebro sigue cambiando y madurando en esta etapa, pero aún hay muchas diferencias entre la forma de pensar de un joven en su adolescencia media y de un adulto**. Gran parte de esto se debe a que los lóbulos frontales son la última área del cerebro en madurar; el desarrollo no está completo hasta que la persona tiene veintitantos años. Los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en la coordinación de las tomas de decisiones complejas, el control de los impulsos y la capacidad de tener en cuenta varias opciones y consecuencias. Los jóvenes en la adolescencia media tienen más capacidad de pensar en forma abstracta y tener en cuenta el "panorama general", pero aún carecen de la capacidad de aplicarlo en el momento.  Por ejemplo, en determinadas situaciones, los jóvenes en la adolescencia media se encuentran pensando cosas como:

* + *"Me está yendo bastante bien en matemática y tengo muchas ganas de ver esta película... no importa si no estudio una noche".*
  + *"¿Realmente tengo que usar condón durante las relaciones sexuales si mi novia toma la píldora?".*
  + *"La marihuana es legal ahora, así que no puede ser tan mala".*

Si bien es posible que sigan la lógica de evitar riesgos fuera de estas situaciones, las emociones fuertes a menudo siguen rigiendo sus decisiones cuando entran en juego los impulsos.

## **2.2.11 Adolescencia tardía (18 a 21 años...o más)**

Los jóvenes en la adolescencia tardía por lo general ya completaron el desarrollo físico y alcanzaron la altura definitiva que tendrán como adultos. Pare esta edad suelen tener más control de sus impulsos y pueden sopesar los riesgos y recompensas mejor y con más precisión. En comparación con los jóvenes en la adolescencia media, los jóvenes en la adolescencia tardía podrían encontrarse pensando

"Por más que me encanten las películas de Paul Rudd, tengo que estudiar para mi examen final".

"Debería usar un condón... aunque mi novia use un método anticonceptivo, no previene el embarazo en un 100 %".

"Aunque la marihuana sea legal, me preocupa el modo en que podría afectar mi estado de ánimo y mi desempeño en la escuela o el trabajo".

Los adolescentes que se convierten en adultos jóvenes tienen ahora un sentido más firme de su propia individualidad y pueden identificar sus propios valores. Se centran más en el futuro y basan sus decisiones en sus ilusiones e ideales. Las amistades y las relaciones románticas se tornan más estables. Se separan más de su familia, tanto física como emocionalmente. No obstante, muchos restablecen una relación "adulta" con sus padres, considerándolos personas de su mismo nivel a quienes pedir consejos y con quienes hablar de temas serios, en vez de una figura de autoridad.

**2.2.12 Pubertad**

La pubertad es un periodo de tiempo donde te conviertes en adulto físicamente. Durante esta etapa, tu cuerpo atraviesa por muchos cambios y tus emociones pueden ser y sentirse más intensas. Las personas generalmente empiezan la pubertad entre los 8 y los 14 años. Las personas con vagina generalmente empiezan la pubertad antes que las personas con pene.

La pubertad no ocurre de un momento a otro, es un proceso que tiene etapas y sucede durante varios años. Puede que tengas algunas señales de la pubertad a una edad más temprana, mientras que otros cambios ocurren años después. Cada cuerpo es diferente, así que la pubertad también es diferente para cada persona. Cada uno pasa por esta etapa a su propio ritmo.

La pubertad es una parte normal de la vida. Sin embargo, es muy común sentir ansiedad, entusiasmo y confusión al respecto. Saber qué puedes esperar durante esta etapa puede ayudarte a que estos cambios sean menos extraños y estresantes. Hablar con tu padre, madre, cuidador y otras personas adultas en quien confíes también te ayudará. Después de todo, ellos también pasaron la pubertad y saben qué se siente. Seguramente entiendan cómo te sientes y tendrán buenos consejos para darte.

**2.2.13 Estrés**

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una **sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal.**

Las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay **estrés positivo.**En estas circunstancias el estrés actúa como un proceso general de adaptación de los individuos al medio. Por ejemplo, el estrés puede aparecer cuando alguien tiene frío tensando los músculos para producir calor, cuando se produce un esfuerzo para hacer la digestión o cuando alguien se duerme menos para estudiar.

**2.2.14 Tipos de estrés**

Según la [**Asociación Americana de Psicología (APA),**](http://www.apa.org/) el estrés, en su fase normal, tiene dos tipos:

* **Estrés agudo**: es un estrés que se ocasiona en un breve periodo de tiempo y normalmente desaparece con rapidez. Es frecuente en todo el mundo, aparece cuando se vive un proceso nuevo o excitante, o cuando se pasa por situaciones complicadas, como rupturas de pareja. Dado al escaso tiempo que dura no suele ocasionar problemas importantes para la salud.
* **Estrés crónico**: se padece durante un periodo de tiempo más prolongado que el estrés agudo. Este tiempo puede variar desde varias semanas a meses. Las personas que padecen este tipo de estrés pueden acostumbrarse tanto a la situación de activación, que pueden llegar a **no darse cuenta de que lo viven y acaban sufriendo problemas de salud.**Suele aparecer cuando las personas no ven una salida a una situación compleja y deprimente, algunas veces aparece por una experiencia vivida en la niñez que se interioriza y se mantiene latente desde entonces.

**2.2.15 Síntomas del estrés**

El estrés puede causar muchos síntomas, tanto físicos, como psicológicos y emocionales. Muchas veces los afectados no relacionan los signos con el propio estrés, los más frecuentes son:

* [**Dolor de cabeza:**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/cefaleas.html) es el tipo más frecuente, todo el mundo ha tenido dolor de cabeza alguna vez. El más común es el dolor de cabeza tensional (provocado por la tensión muscular que ejercemos sobre la cabeza, la mandíbula y el cuello entre otros), generado por el estrés o la [**ansiedad**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html) de forma habitual.
* **Mala memoria.**
* [**Diarrea**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/diarrea.html) (exceso de heces acuosas y blandas) **o**[**estreñimiento**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/estrenimiento.html) o dificultad para eliminar heces.
* **Falta de energía o de concentración:** la gente se centra tanto en un tema, que le cuesta prestar atención al resto de cosas, perdiendo de ese modo parte de la concentración
* **Cambios de la conducta.**
* **Problemas de salud mental:** como ansiedad o[**depresión**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/depresion.html).
* [**Problemas cardiovasculares**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/factores-de-riesgo-cardiovascular.html)**y musculo esqueléticas**: cuando el estrés se prolonga mucho tiempo.
* **Cambios en el peso**: generado por los malos hábitos alimentarios vinculados con el estrés. Los cambios de apetito suelen ir acompañados habitualmente de un estilo de vida sedentario.
* **Problemas estomacales**
* **Cansancio constant y prolongado.**
* **Problemas a nivel sexual:**el cansancio generado por el estrés puede prolongarse provocando problemas en muchos ámbitos de la vida, incluido el sexo.
* **Rigidez en la mandíbula y el cuello:** que puede ocasionar dolores de cabeza.
* [**Insomnio**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/insomnio.html)**o exceso de sueño:** la dificultad para conciliar el sueño es una causa frecuente de estrés, afectando tanto a la cantidad como a la calidad del sueño.
* **Desgaste a nivel celular y envejecimiento**: con el descanso se puede recuperar y hacer reversible el proceso de desgaste por estrés. Si alguien no duerme de forma continuada evitará en un estado de hiperactividad continuado y se le acumularán los sucesos estresantes. En estos casos, la persona afectada puede llegar a tener problemas de salud, tanto físicos y como mentales.

**2.2.16 Baja Autoestima**

La autoestima baja es un problema muy común en la población, pero es curioso que la mayoría de esas personas no son conscientes de este problema. En consulta me encuentro habitualmente personas que acuden por problemas de depresión y/o ansiedad en la inmensa mayoría de esas personas lo que subyace a estas patologías es una baja autoestima y como os he dicho no son conscientes de ello. De forma que tampoco son conscientes de cómo influye en su salud mental. A lo largo de la vida vamos modelando nuestra autoestima, por lo que las situaciones por las que pasemos nos influyen en ella. Es decir, el proceso de adquirir los niveles de autoestima es algo paulatino  en el que es común que la persona vaya construyendo una baja autoestima sin ser consciente de ello, y cuando son conscientes de que algo va mal les cuesta mucho mejorar su autoestima[sin ayuda profesional.](https://psicologiamonzo.com/contacto/)**2.2.17 Consecuencias de la baja autoestima**

Insomnio:

[Los trastos del sueño](https://psicologiamonzo.com/terapias-adultos/sueno/) se suelen asociar con el estrés o el exceso de responsabilidades. También puede estar relacionado con la baja autoestima, y es que sentir frustración e insatisfacción con nosotros mismos puede convertirse en algo que afecte a nuestro descanso.

Depresión:

Cuando alguien tiene la autoestima baja te ocasionar tener siempre presente que no eres capaz de hacer nada. Sienten que no merecen ser felices, que no se merecen nada en la vida… y esto es una entrada directa en un trastorno depresivo.

Hipertensión:

Entre las primeras causas de la hipertensión están: la obesidad, el sedentarismo y el estrés emocional.  Pero, la hipertensión también se relaciona con la baja autoestima, y esto se debe a que el pesimismo vital que produce en todas las áreas de la vida de la persona conducen al sedentarismo. Es habitual que la persona haya reducido sus actividades al mínimo.

Trastornos alimentarios: La baja autoestima suele estar muy relacionada con el abandono de nuestra apariencia y por tanto, va de la mano con los[trastornos alimentarios.](https://psicologiamonzo.com/terapias-adultos/trastornos-alimenticios/) Es común que las personas sientan que han perdido toda estabilidad emocional y que se refugien en la comida como fuente de placer.

Autolesiones:

En algunas ocasiones la baja autoestima llega a situaciones extremas y la persona puede llegar a pensar que no merece vivir. Por lo tanto, los intentos de autolesiones van a estar latentes. Tengamos en cuenta que la persona no es capaz de ver lo que vale, no se siente querida, y se ha sumergido en un bucle de pesimismo por ello en los casos más extremos aparece la idea de querer terminar con esa vida tan negativa y frustrante que siente.

**2.2.17 Depresión**

La depresión se caracteriza por sentimientos continuos de tristeza, desesperanza, irritabilidad, falta de motivación o interés por las cosas, falta constante de ánimo para hacer las cosas que antes nos gustaban, dificultad para tomar decisiones y no poder realizar las tareas que solemos hacer diariamente.

Los síntomas de la depresión no necesariamente se limitan solo a síntomas psicológicos, sino síntomas físicos como moverse o hablar más lento de lo normal, cambios en el apetito e incluso en el peso, dolores y molestias inexplicables y falta de energía, y en las mujeres el ciclo menstrual podría cambiar.