



# Documentación

Tranqui

# Propuesta seleccionada

Problema: Las personas no recurren al autocuidado preventivo, colapsan y no van al psicólogo.

Solución: App para mejorar tu salud, autocuidado emocional lúdico para ayudar a las personas en cuidado preventivo antes que paliativo, consejos para enfrentar periodos de ansiedad.

Tema relacionado:

- Ansiedad
- Estrés
- Ánimo

Test inicial para saber qué solución es la mejor para que juegos te recomiende. (podría ser definir opción de que puedan escoger cuánto tiempo libre disponen al abrir la app)

Pregunte como estas, incentivarle a actividades lo suficientemente activas para sacarte del problema y bajar los niveles de estrés pero que no sea lo suficientemente desafiante para que te distraiga. Personalizar su experiencia para que tenga rutas de personalización, que te permita no hacer algunas actividades.

Inscripción (formulario)

- Consejos (interacción)
- Organización (decidir que hacer) [esto va a un momento de relajación]

Estética: Basarse en que es para estudiantes, relacionado el tema también al tiempo que disponen.

Ideas iniciales:

- Dependiendo de tu patrón de uso, te sugiera ir a un psicólogo e indicar que la app no es reemplazable de un tratamiento con psicólogo.
- Conectado con el smartwatch para que te notifique una mini-tarea para bajar los niveles de ansiedad [Buscar si se pueden sincronizar pero sin ser condicionante con la app]
- Basarse en los horarios de los estudiantes y dar la opción de que en sus descansos permita que descanse con ello.
- Ver si hay forma de complementar con permitir al usuario restringir tu teléfono a limitar apps (podría ser demasiado para la app)
- Incitar a apagar el teléfono antes de dormir con una dinámica

## Matriz de mendelow



En cuanto a la matriz de mendelow, debemos monitorizar los psicólogos privados, al ser un factor externo que no tiene demasiado poder ni interés a menos que el alumno acuda a él. En mantener informado, agregamos profesores, ya que entregan las clases y pruebas (factor de estrés) dependiendo de los casos manteniendo un interés en el estudiante pero sin tener mayor poder para modificar la cantidad de evaluaciones.

Satisfacer tenemos a la organización de la universidad/instituto al tener poder, pero no necesariamente estar muy involucrado con el alumno.

Finalmente en Involucrar se encuentran el estudiante, al psicólogo de la institución y entorno familiar al ser los involucrados directamente con el estudiante.

## Mapa de actores



El enfoque del mapa de actores fueron los alumnos en busca de apoyo psicológico, siendo directamente en contacto con su entorno familiar quienes pueden afectar su salud mental.

Su primer contacto es la organización de la institución (ya sea la dirección de asuntos estudiantiles, el punto estudiantil, un profesor o el jefe de carrera, correo institucional?) quien evalúa su caso. El psicólogo de la institución se mantiene alejado sin interacción con el usuario solo hasta ser evaluado el nivel de urgencia inicial por la institución, luego de este proceso el propio psicólogo decide si tomar el caso o derivar el alumno a psicólogos privados.

El psicólogo a su vez está encargado por una serie de organismos internos de la institución y en algunos casos contratado mediante un organismo externo especializado que brinda los profesionales (Gea Chile).

A su vez dependen de la superintendencia de educación superior, quien es el máximo supervisor.

# Entrevistas

Realizamos una serie de preguntas a alumnos de universidades cercanas a Duoc UC viña del mar, con el objetivo de conocer a nuestros posibles usuarios. Para ello, se realizaron las siguientes preguntas:

1. ¿Qué edad tienes?
2. ¿Cuál es tu género?
3. ¿Qué carrera estudias?
4. ¿A qué te dedicas?
5. ¿Cuál es el rango que mejor define tus ingresos actuales?
6. ¿Cuáles son tus hobbies?
7. ¿Cómo definirías tu personalidad? (Extrovertido - Introvertido)
8. ¿Cuál es la aplicación que más utilizas en tu teléfono?
9. ¿Qué tipo de contenido consumes? Que tipo de series, rrss, películas etc
10. ¿Qué es lo que más te apasiona?
11. ¿Cómo es el ambiente en la universidad?
12. ¿Consideras que tienes tiempo suficiente para disfrutar tu tiempo libre?
13. ¿Te has sentido ansioso, estresado o sobrecargado este último tiempo? (poner opciones)
14. ¿En qué momento te diste cuenta que tienes ansiedad?(\*)
15. ¿Consideras que tienes un espacio seguro para hablar dentro de tu familia o tus amistades?
16. ¿Sigues consejos de personas cercanas a ti?

A su vez, consultamos sobre elementos que pudieran ayudar a solventar los problemas detectados:

1. ¿En tu círculo cercano se habla de salud mental?
2. ¿Qué has escuchado del autocuidado emocional?
3. ¿Te gustaría una aplicación que te ayude a mejorar tu salud y autocuidado emocional?
4. ¿Qué canciones o tipo de música te parecen más relajantes?
5. ¿Qué actividades te permiten relajarte?
6. ¿Conoces técnicas de respiración para relajarte? ¿Las has utilizado?
7. ¿Te gusta meditar?
8. ¿Cómo te sientes a menudo? (para saber que problemas atacar)
9. ¿Qué acciones realizas para evitar desconcentrarse?

A lo que llegamos a los siguientes resultados:

**Arcos:** Ambiente relajado, fue un cambio brusco el colegio ya que ahora está estudiando lo que quería. Existen herramientas enfocadas en la salud mental, siendo estás enviar un correo y luego derivado al psicólogo, si es necesario se derivará a otro especialista. El Instituto artístico influye en la percepción de la situación.

Problemática: No posee un contacto directo con el psicólogo, ya que se debe contactar por correo.

**Santo tomás:** El ambiente es el más estresante de los tres, siendo éste de muchas tareas y pruebas, algunos alumnos indicando que los lugares de estudio son muy pequeños, pero buenos profesores. La mayoría de los entrevistados declaró que no sabe/sabía que hay un psicólogo dentro de la institución, los que han ido declararon que no los había ayudado ya que o estaba saturado o simplemente no representó un cambio en su situación.

**Duoc UC:** El ambiente en Duoc es mayormente relajado, aunque su principal problema es el desconocimiento con la plataforma de duoc para la atención de psicólogo, si se envía debe pasar por una serie de pasos para poder reunirse con uno.

En cuanto a las problemáticas, detectamos que:

### 1. Existe un desconocimiento de los protocolos de atención psicológica

“...Creo que acá hay un psicólogo de apoyo, uno va le presenta su problemática te da apoyo y era.

“No, creo que hay una psicóloga, la psicóloga pero tienes que hacer hora.” (persona 7)

“...Me llegan correos de charlas pero así como algo físico no he visto.” (persona 8)

“No se bien, por que se que tienen psicólogos pero no se como orientarme en ello.” (persona 11)

### 2. Cantidad de evaluaciones:

“...a veces las clases es abrumador con tanta materia , quizás muchas horas de ramos...” (Persona2)

“...depende mucho más de uno...no hay un apoyo por parte del establecimiento por que al cabo uno viene a estudiar” (persona 2)

“Son buenas clases pero siento que todo está muy encima. o sea no se da el tiempo para analizar lo que pasa. Como que tenemos que absorber toda la materia y a veces no da el tiempo.”(persona 11)

### 3. Seguridad en el transporte (santo tomás)

“...Ni con seguridad, aquí si po aca si, pero si uno si de aquí para afuera no...” (persona 4)

#### 4. Competitividad (santo tomás)

Sí, es que en el colegio literalmente era de los primeros lugares y aquí tengo que competir entre mi grupo de compañeros por que todos son igual como ese grupo de primeros lugares, entonces ver quien es el mejor. si mucha competitividad. Comienzas a dudar de que tan bueno eres y si no te va bien en la prueba o no entiendes nada entonces no sabes si tu eres la mala o quien es que. (Kinesiología, persona 11)

#### 5. Medidas restrictivas

No los ocupo, ahora en la biblioteca ponen más peros. Los grupos son de cuatro pero si pides la sala chica te van a molestar y si son solo 4 no te prestan la sala grande. (persona 12)

#### 6. Falta de Atención con psicólogo:

Sí, sí pero no le gustó porque el uso de la plataforma es complicado y no pudo conectar con el psicólogo. (persona 14)

Sí, tienen herramientas. Osea, no en la sede pero sí tienen herramientas como atención psicológica y flexibilidad en algunos aspectos.

En parte, no he querido utilizarlo porque sé que está saturado y lo ideal es que las personas que más lo necesiten lo ocupen. (persona 15)

#### 7. Presión por entrar a la universidad

“No, antes, cuando más chico me daba miedo el NEM” (persona 14)

Sí, en un principio relacionado a mi puntaje para entrar a la carrera que quería y luego a los altos aranceles de las universidades. (persona 15)

#### 8. Espacio limitado

No lo creo, siempre están llenos y las salas con las que se cuentan para estudiar disponen de tiempos limitados así como de espacios reducidos. [persona 15, espacios en el duoc)

# Encuestas

Además, realizamos 12 preguntas distribuidas entre alumnos de múltiples universidades e institutos de Chile, para tener una perspectiva amplia del tema.

1. ¿Cuáles son tus hobbies?
2. ¿Qué apps utilizas a menudo?
3. ¿Cómo te describirías (personalidad)?
4. ¿Qué es lo que más te apasiona?
5. ¿Cómo es el ambiente en la universidad?
6. ¿Qué temas hablas con tus amigos?
7. ¿Qué actividades realizas en tu día a día?
8. ¿Cómo te relajas en tu casa?
9. ¿Qué tipo de contenido consumes? Que tipo de series, rrss, películas etc
10. ¿Qué es lo primero que realizas cuando despiertas?
11. ¿Qué es lo último que realizas antes de dormir?
12. ¿Qué actividades te ayudan a relajarte, quedándote quieto o moviendote?

Respondieron a la encuesta 39 personas que estudian en una institución de educación superior, la edad de los encuestados oscila entre 18-30 años.

## Conclusiones generales:

- La mayoría no conoce muy bien cómo funcionan las herramientas de salud mental que ofrece su universidad, corroborando lo que obtuvimos de las entrevistas. Saben que hay alguna ayuda pero no conocen a profundidad como estas funcionan por lo que no acuden.
- Los que sí han usado el programa en su mayoría sienten que su experiencia ha sido regular, ya que existen cosas que podrían mejorar y hay casos que no se solucionan.
- Cuidan su salud mental socializando con amigos, realizando hobbies o evitando las situaciones estresantes.
- Creen que sí se vieron afectados producto la pandemia sobretudo en ámbitos académicos y sociales (carga académica, concentración, hábitos no saludables y aislamiento social)

## Entrevistas a profesionales

Contactamos con un psicólogo que ha trabajado con alumnos de universidades, por lo que le realizamos preguntas que recopilamos a continuación:

### **¿Cuáles crees que son las principales causas de problemas de salud mental en la actualidad?**

“Principalmente dentro de las causas de problemas de la salud mental me parece que una de las causas es justamente los fenómenos que giran en torno a la globalización y que tiene que ver con el nuevo sistema social, económico, político que existe actualmente. En qué sentido, ha habido una disminución significativa de los vínculos sociales que ahora han sido en gran parte transformados bajo las redes tecnológicas y que eso ha permitido primero una disminución del contacto social con otros. Esto ha podido generar sentimientos de tristeza, de ansiedad, de ciertas soledades que podrían presentarse justamente por esta distancia que impone el sistema en que vivimos.

Esto no solamente se limita a fenómenos emocionales por llamarlo así, a cuestiones del orden afectivo, si no que son acontecimientos puramente políticos y económicos de los cuales los estados de salud mental dependen. Otras causas son principalmente, son problemas relacionales en la familia, problemas de abandono, violencia familiar, son casos comunes en el contexto que el se encuentra.”

### **¿Ha notado algún patrón reiterativo en la forma que se presentan los problemas en la salud mental?**

“Si, bajo las sintomatología más comunes que tiene que ver con síntomas depresivos, ansiosos, por lo general de mucha tristeza, desesperación en torno al futuro, incertidumbre en cuanto al campo laboral, respondo desde el lugar en el que trabajo, entonces noto que en los estudiantes hay mucha incertidumbre respecto a que se les depara en el futuro, y respecto a las oportunidades laborales que podrían haber y esto sí podría representarse como un patrón reiterativo en el sentidos que sí podría generar mucho malestar.”

### **¿Ha notado en este último tiempo un aumento de casos en la juventud?**

“Si por su puesto, la pandemia vino a contribuir muchísimo con el aumento de sintomatología, de malestar, de enfermedad como se dice en el área médica y un aumento de suicidios, intentos de suicidios, aumento significativo de la depresión, Trastornos de personalidad, el aislamiento puede generar estos síntomas o problemas, explica que en la actualidad ha cambiado los vínculos con las personas.”



**¿De qué maneras has visto que los jóvenes combaten la ansiedad o los trastornos?**

“Los principales son apoyos en redes familiares, en redes de amistad, en general apoyo con personas, y luego comienza el apoyo de sustancias y ha habido un aumento significativo en el consumo de sustancias de todo tipo más aún en pandemia, ha habido un aumento masivo, también un sostenimiento en el dispositivo móvil.”

**¿Cree que hay gente más predispuesta a tener problemas psicológicos?**

“No siente que haya una predisposición biológica a la hora de tener problemas psicológicos, que más bien la predisposición está puesta en el contexto social, económico, político y dice que territorial incluso donde viven las personas, no radica en la genética si no que en un contexto de su entorno.”

**En cuanto a lo académico, ha notado que exista un patrón entre los alumnos con problemas de salud mental?**

“Si, en su universidad que recibe una población muy vulnerada en Chile, inacap en antofagasta sucede que hay más problemas económicos, seguridad de vivienda, de recursos básicos, hay más 900 alumnos que presentan problemas de salud mental, muchos casos cargan con las esperanza de la familia para que los saquen adelante, propiamente tal con lo académico no tiene que ver, sino más bien con un contexto de economía o contexto social.”

**¿De qué manera puede un establecimiento educacional ayudar a mejorar la salud mental en sus estudiantes?**

“Hay muchísimas actividades multidisciplinarias con especialistas, en su universidad se hace un taller o más bien un espacio de contención donde los estudiantes hablan entre ellos, los psicólogos no actúan, es un espacio que prescinde de ellos solo se contiene mutuamente entre ellos, hay talleres de salud mental donde se llama a la familia para tratar esos problemas, también hay intervenciones institucionales donde se le dan financiamiento económico.”

**¿Cree usted que la educación superior predispone más a problemas psicológicos a los jóvenes?**

“No lo sé, lo pone para pensar, por tienen diferentes maneras de leer, pone como si la educación lo pone como meta, lo ponen como un ideal cultural o deseo que muchas veces no es propio del alumno el querer estudiar o muchas veces esas personas no quieren estudiar quieren hacer otras cosas y esas son la minoría muchas veces, la educación en sí misma no es el problema para la salud mental sino que es otra como lo económico al momento de querer estudiar.”

## Conclusiones

- **Se muestran con tristeza, ansiedad y síntomas depresivos**

Los principales síntomas que presentan los estudiantes son: Sentimientos de tristeza, ansiedad, síntomas depresivos, incertidumbre laboral. En un ámbito de colegio se dan estos mismos problemas solo que la causa es diferente.

En educación superior se ven influenciados por el entorno familiar, globalización y “desesperación por el futuro” en relación a su futuro trabajo. en cambio en el colegio es sobre el futuro académico al enfrentarse al paso de la universidad o el no querer ir a clases.

[en la observación de campo y entrevistas nos indicaron lo mismo los alumnos, recordando el “miedo” hacia el NEM y si iban a poder entrar]

- **La pandemia ha afectado producto del aislamiento**

Se ha visto un cambio producto de la pandemia, siendo un aumento de estos casos, siendo por el aislamiento, cambiando los vínculos de las personas.

[Se relaciona con lo visto en las entrevistas...]

- **Disminuye la interacción que se da entre los estudiantes y aumenta el uso de tecnologías**

Se presenta una disminución en los vínculos sociales, transformados bajo las redes tecnológicas, sin contactarse cara a cara con otros con tanta frecuencia, se enfocan en sí mismos para evitar la ansiedad y distrayéndose con tecnología.

[coincide con lo planteado por los entrevistados, sólo quieren olvidar que existe el estrés.]

- **Los establecimientos no disponen de suficiente apoyo a los estudiantes**

Los establecimientos apoyan a los estudiantes teniendo especialistas, haciendo talleres y pero los psicólogos no actúan, es mínimo el actuar.

[Coincide con el desconocimiento y la falta de cambios que notan los estudiantes que han asistido a las sesiones con psicólogos de las instituciones.]

