

# PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO

Autora: Diana Belén Vázquez Cuellar

Asesora: Dra. Nancy Patricia Flores Azcanio

Alianzas: Universidad Politécnica del Valle de México, Universidad Estatal del Valle de Toluca y Asociación Local de Productores Rurales Hongos Ocoyoacac.

Universidad Politécnica del Valle de México, División De Ingeniería en Tecnologías de la Información, Tultitlán, Estado de México, Col. Villa es 5491.

## RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación es crear una página web dedicada a fomentar el bienestar emocional y la resiliencia en estudiantes universitarios. Esta iniciativa surge en respuesta a los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan los estudiantes, como el estrés académico y las presiones sociales. La página web busca proporcionar recursos y herramientas prácticas que mejoren la salud mental y la capacidad de afrontamiento. Se utilizará un enfoque participativo para comprender mejor las necesidades de los usuarios y garantizar que la plataforma sea un recurso efectivo y accesible.

### Palabras clave:

- Bienestar emocional
- Resiliencia
- Estudiantes universitarios

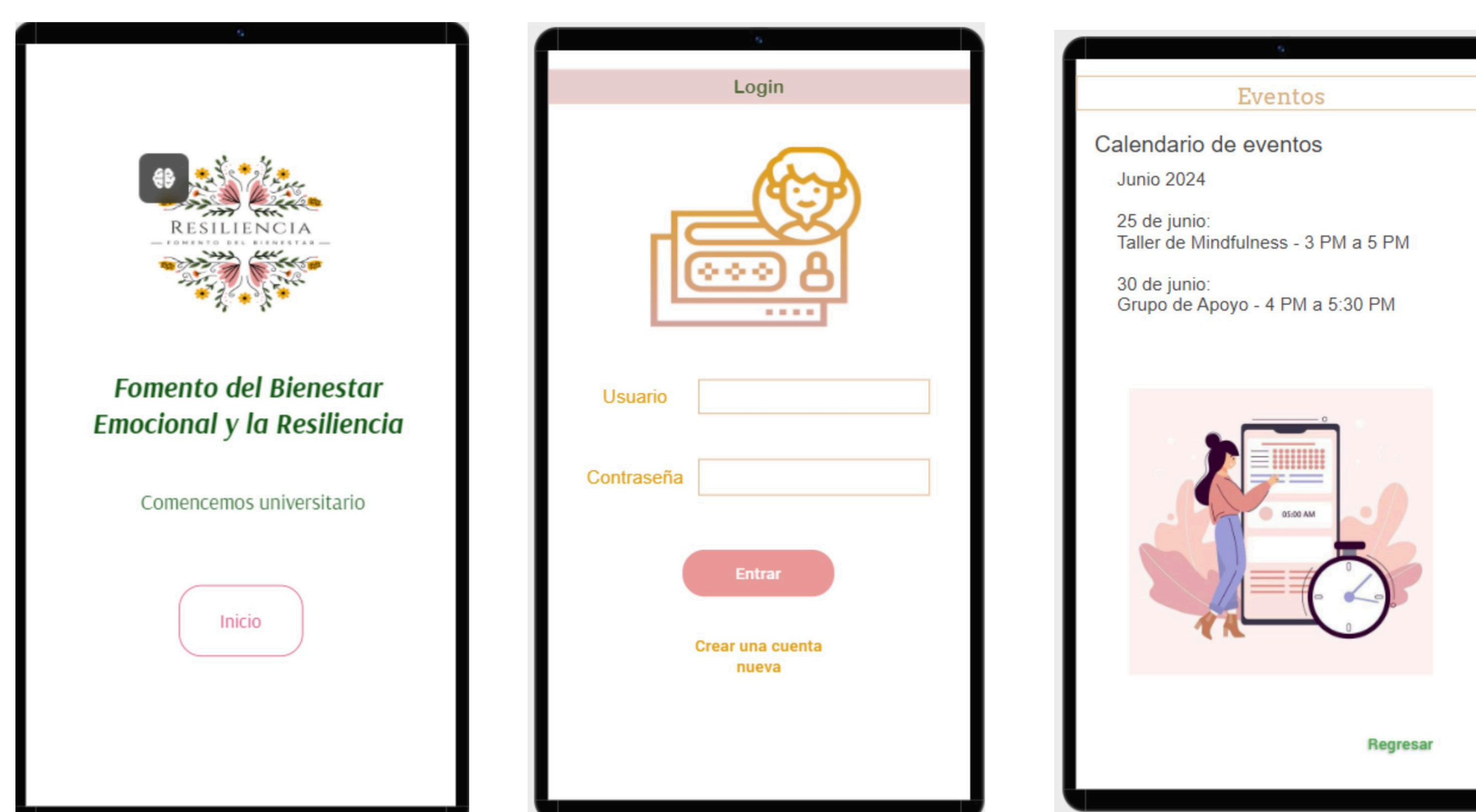


## METODOLOGÍA

Se adoptó un enfoque participativo para recopilar y analizar datos cualitativos y cuantitativos sobre las necesidades y preferencias de la audiencia objetivo. A través de entrevistas y encuestas, se identificaron los temas más relevantes relacionados con la salud mental en el ámbito universitario. La estructura de la página web fue diseñada con principios de usabilidad y accesibilidad, utilizando lenguajes de programación como PHP, HTML, JavaScript y CSS, junto con el framework Bootstrap, para crear una experiencia de usuario atractiva y efectiva.

## RESULTADOS

La implementación de la página web ha proporcionado a los estudiantes un acceso fácil a recursos que promueven el bienestar emocional y la resiliencia. Los usuarios han reportado mejoras en su capacidad para manejar el estrés y una mayor calidad de vida. La plataforma incluye secciones interactivas, como foros de discusión, artículos informativos y herramientas prácticas, que han sido bien recibidas por la comunidad estudiantil.



## CONCLUSIÓN

La promoción del bienestar emocional y la resiliencia es crucial en el ámbito universitario, ya que impacta directamente en el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

La promoción del bienestar emocional y la resiliencia es crucial en el ámbito universitario, ya que impacta directamente en el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.



## REFERENCIAS

- Flett, J.A., et al. (2019). Headspace: Eficacia en la reducción del estrés y la ansiedad.
- Huberty, J., et al. (2020). Impacto de aplicaciones digitales en la salud mental universitaria.