

# Mentco

Quiroga Mora, Jessica

2016-05-13

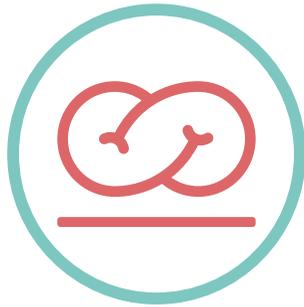
---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/1413>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>







mentco

# Índice

---

Introducción 7

Metodología 8

## Presentación del proyecto emprendedor

Antecedentes del caso 11

Planteamiento del problema 13

Estado del arte 14

Nicho de oportunidad 17

Sinopsis del caso 18

Causas y efectos 19

Objetivo general 21

Temas de investigación 23

## Marco Teórico

Golden Circle 47

Construcción de arquetipos 48

Detalles de los aprendizajes obtenidos 52

Definición de proyecto emprendedor 53

Supuestos del proyecto 53

Determinar actores, mensajes y medios	54
Casos análogos	56
Análisis FODA	58
Descripción detallada del proyecto	59
Pertinencia	60
Relevancia	60
Viabilidad	61
Modelo de negocios	62
Plan de negocios	63
Fases del proyecto	68
Conclusiones	69
<b>Presentación del proyecto de diseño</b>	<b>70</b>
Validación	81
Conclusiones generales	82
Referencias	84
Anexos	85



# Introducción

---

*“Esa persona es muy preocupona”*

*“Es normal, es medio aprehensiva”*

*“No es para tanto, no exageres”*

*“Qué vergüenza que noten algo mal en mí”*

Son ejemplos de ideas en torno a un problema que se caracterizan como parte de la personalidad de una persona ansiosa. Todos tenemos un cierto grado de ansiedad, esto es porque es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que se perciben como amenazas, pero **¿qué ocurre cuando la ansiedad comienza a formar parte de tu vida?** Estar constantemente en un estado de preocupación o inquietud puede interferir en las actividades diarias de la persona afectada.

Sufrir de un trastorno como la ansiedad es un problema que puedo describir perfectamente ya que llevo meses luchando contra ello. No es fácil ni agradable, tener ansiedad es lidiar día a día con cosas que a los demás le parecen normales pero a ti te afectan hasta el punto de no poder hacerlas; es tener temblores, manos sudorosas y una opresión en el pecho que no te deja respirar dejándote exhausto al final del día; ansiedad es incluso que las cosas más pequeñas consigan hacerte entrar en un estado de nerviosismo del que no consigues salir durante días.

Es un problema real que no sólo yo he experimentado sino también un gran número de personas, ya que los trastornos de ansiedad son uno de los más frecuentes en México. Por lo que **a partir de mi experiencia y de lo grave que es el problema en la sociedad surge la idea para el desarrollo de este proyecto.**

A pesar de que existen diferentes factores por los cuales una persona puede desarrollar ansiedad, lo importante es que las personas cuenten con sistemas que les ayuden a liberar la tensión de las situaciones que provoquen su ansiedad, para así

prevenir un problema mayor como puede ser: el desarrollo de un trastorno mental serio, problemas de autoestima, depresión, alteraciones en el sueño o en la alimentación, problemas en el rendimiento y desempeño de tareas, consumo de sustancias tóxicas, entre otras. A largo plazo la ansiedad puede producir consecuencias físicas como enfermedades cardiovasculares, neurológicas, pulmonares, entre otras.

De esta manera, **el proyecto se enfoca en buscar ayudar a las personas con síntomas de ansiedad a través de Mentco**, una marca que tiene como meta desarrollar diversas herramientas para que quienes sufren de este problema puedan mejorar su calidad de vida. A partir de una investigación documental, se descubrió que en México existe una deficiente educación sobre el cuidado de la salud mental, por lo que la población al no considerar relevante su salud emocional desconoce como enfrentar un problema como la ansiedad. Además, el proyecto se centra en el ámbito universitario ya que por medio de un estudio de campo se reveló que los alumnos universitarios en Puebla exhiben síntomas de ansiedad durante su desarrollo académico, el 34% de los encuestados señalaron que casi siempre sienten presión por la universidad y el 46% creen haber sufrido un ataque de ansiedad, esto relacionándolo también con que **la mayor prevalencia de ansiedad en el país es entre los 17 y 45 años de edad.**

Utilizando el diseño gráfico como herramienta de comunicación visual, *Mentco* propone una solución para ayudar a controlar la ansiedad en estudiantes universitarios así como también fomentar una cultura de prevención y cuidado de la salud mental.

# Metodología

---

La metodología está más comúnmente relacionada con las investigaciones científicas, sin embargo, también **para el desarrollo de proyectos de diseño es necesaria una metodología**, la cual puede definirse como una serie de pasos ordenados a seguir para llegar a una solución del problema. En el diseño, determinar un orden dentro del desarrollo de un proyecto sirve para **plantear las posibles soluciones de un problema o necesidad de comunicación visual**.

Cada proyecto tiene una estructura y un desarrollo, los cuales muestran el proceso para la solución tanto de un problema como de la gráfica del diseño. Es por ello que es importante establecer una metodología de trabajo ya que cada paso asignado es una herramienta que nos conduce a la solución, además también es una buena base para el control de tiempos en cada tarea, y si hay un error o una modificación, la metodología nos permite saber con certeza en qué parte regresar para mejorar.

A lo largo de la carrera, nos han enseñado diferentes metodologías para realizar trabajos por lo que con el tiempo, uno se va adaptando al que mejor le convenga para trabajar. De esta manera, para el desarrollo de este proyecto, se hizo una combinación entre la metodología propuesta por Jorge Frascara y una propia, el cual consiste en cuatro etapas de desarrollo:

## Investigación

1

Para comenzar, se busca un tema de interés del cual debe definirse una problemática y un problema. Es un planteamiento del problema que parte de lo general a lo particular. A partir de ello, se definen los temas de investigación sobre el tema y se buscan casos análogos.

La investigación teórica del proyecto es muy importante, ya que puede determinar el rumbo del proyecto, da validez a la problemática y el problema, y permite saber los alcances que pueda tener el proyecto a futuro.

## Análisis

2

Se hace una selección y organización de información relevante para el enfoque del proyecto. A partir de la recopilación de datos, también se determina el usuario y se busca sus características para la solución del problema.

A partir de aquí se establecen los objetivos generales y específicos del proyecto.

## Diseño

3

Para comenzar la fase de diseño, se define una estrategia de comunicación conforme al usuario y la investigación previa. También se establece los conceptos para el diseño, se definen las herramientas de comunicación implicando material y costos.

Definir los conceptos para el diseño ayudan para determinar la solución gráfica del proyecto, es decir, el lenguaje visual.

## Implementación

4

Se elaboran los prototipos de diseño de acuerdo a la estrategia definida, se hace una validación de diseño ante los usuarios.

# Presentación del proyecto emprendedor



## Antecedentes del caso

---

**Un trastorno mental es un síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo**, que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental. Habitualmente los trastornos mentales van asociados a un estrés significativo o una discapacidad, ya sea social, laboral o de otras actividades importantes (Virgen Montelongo, Lara Zaragoza, Morales Bonilla, & Villaseñor Bayardo, 2005).

Los trastornos mentales constituyen problema de salud pública que puede afectar a las personas sin distinción de edad, sexo, nivel socio-económico y cultural. Cerca del **30% de los habitantes en México tienen riesgo de desarrollar algún trastorno mental** a lo largo de su vida y son **los trastornos de ansiedad los más frecuentes** (Sola, 2012).

La ansiedad puede estar vinculado con conceptos como: inquietud, preocupación, duda o incertidumbre, y son parte de la condición humana. Esto puede ser llamado como ansiedad sana, ya que preserva la vida basándose en miedos realistas o racionales. Sin embargo, cuando existe cierta frecuencia, intensidad y duración, así como también síntomas físicos y psicopáticas, la ansiedad se torna patológica y mal adaptativa. **Se vuelve un estado**

**emocional, perjudicando principalmente en actividades cotidianas.**

Actualmente, el número de población ha ido cada vez más en aumento provocando que las oportunidades de trabajo, educación, alimento, entre otras más, sean limitadas, creando una sociedad competitiva. En esta sociedad, las personas son separadas y comparadas de acuerdo a su nivel económico, su rendimiento escolar, su belleza, entre otros factores. Por lo que existe un constante recordatorio de que el mundo es para los más aptos, logrando que el individuo tenga una presión mayor por cumplir las expectativas impuestas por su entorno.

Además, **en las sociedades modernas son factores productores de ansiedad**: el miedo a perder el trabajo, a no ser aceptado socialmente, no cumplir las expectativas impuestas, las enfermedades físicas, el consumo de sustancias tóxicas; un mal trato en el trabajo, en la escuela o problemas dentro del ámbito familiar.

En México existen estudios que muestran que la **mayor prevalencia de ansiedad es entre los 17 y 45 años de edad**, con una proporción mayor para las mujeres que para los hombres, de 2 a 1 respectivamente (Berenzon, Saavedra Solano, & Medina Mora, 2011).



## Planteamiento del problema

---

Durante la mesa redonda de *“Trastornos, Retos y Perspectivas de la Ansiedad en México”*, realizada en el año 2012, se afirmó que **el 14.3% de la población mexicana ha presentado algún tipo de trastorno de ansiedad a lo largo de su vida**. Por lo que en cifras más generales, se habla de más de 14 millones de mexicanos. No obstante, la educación sobre la salud mental y emocional es deficiente en México.

De acuerdo con el artículo *“Salud mental, una agenda invisible”*, la **insuficiencia de servicios, junto a una falta de cultura del cuidado de la salud mental por parte de la población mexicana**, tiene como consecuencia que pocas personas saben que sufren de algún padecimiento como el de la ansiedad y consideran irrelevante atender su situación, colocando a México como uno de los países que presentan los niveles más bajos de búsqueda de ayuda.

A pesar de que el gobierno crea programas de salud para las escuelas o en centros de salud, no encontré un dato donde asegure que esos programas son realmente aplicados en todos los niveles de educación ni que hubieran tenido un efecto de consciencia dentro de la población. Como consecuencia, **las personas no saben cómo enfrentar un problema de salud emocional e incluso por vergüenza tardan incluso años para buscar tratamientos**. Varios especialistas aseguran que la incidencia de los problemas psicológicos podrían reducirse si se nos diera una adecuada formación en relación a las emociones negativas y su manejo.

Debido a lo descrito con anterioridad, **se detecta que en México la ansiedad es un problema común dentro de la sociedad a causa de la falta de cultura en el cuidado de la salud mental**. Con la información adecuada se puede prevenir y controlar los malestares físicos y psicológicos que conlleva la ansiedad para evitar efectos negativos en el desarrollo del individuo en la sociedad.

## Estado del arte

---

**La ansiedad es un problema que se puede encontrar en todo el mundo.** A pesar de no haber encontrado información específica sobre un lugar y la solución, si se puede mencionar que se han llevado a cabo diversos estudios donde se pone a prueba la ansiedad de las personas y sus causas para buscar la mejor solución; también se han publicado libros, realizado materiales de difusión para informar sobre la ansiedad, así como también herramientas para ayudar a las personas con ansiedad.

## Libros de autoayuda

---

Por otra parte, también se han escrito numerosos libros de autoayuda sobre la ansiedad, **con el objetivo de que las personas sepan y comprendan más sobre el tema**, así como conocer nuevas formas de aliviar sus síntomas. Autores como David D. Burns, quien **en base a su experiencia como psiquiatra brinda técnicas y conocimientos** para las personas con ansiedad invitando a que ellos mismos apliquen numerosos ejercicios. O como el psicólogo Richard M. Suinn en el libro *“Entrenamiento en Manejo de Ansiedad”*, busca que las personas con ansiedad entiendan que la solución a sus síntomas reside en un profundo análisis personal. Además de los dos ejemplos anteriores, existen muchos más libros de autoayuda para la ansiedad, sin embargo, lo importante es que **los autores buscan compartir información que permita ayudar a las personas con ansiedad.**

## Ilustraciones

---

De igual forma, existen **artistas o ilustradores** que han sufrido o conocen a alguien cercano a ellos con ansiedad y **utilizan sus habilidades para crear empatía** hacia las personas que desconocen sobre el problema, teniendo **como objetivo que comprendan cómo la ansiedad puede afectar a las personas y dejar a un lado los prejuicios en torno al tema.** Un ejemplo es Haejin Park, es una ilustradora coreana, quien realizó un conjunto de viñetas llamada *“Un día en la vida de una persona ansiosa”* la cual muestra los problemas que una persona ansiosa enfrenta día a día, con el objetivo de que las personas ajenas a este temas reflexionen y comprendan el problema de la ansiedad. Sus ilustraciones fueron compartidas en una nota de *Buzzfeed*, invitando a las personas a conocer sobre la ansiedad, tuvo gran respuesta en sus lectores por lo que también la ilustradora realizó más viñetas sobre otros problemas como la depresión.

## Desarrollo de terapias

---

A partir de la idea de aliviar los síntomas de ansiedad o de encontrar la cura total del problema, psicólogos y psiquiatras del mundo han desarrollado nuevas terapias para ayudar a las personas con ansiedad. Como es el caso del surgimiento de la **terapia cognitivo-conductual**, modelo que surge en los años 60's en los Estados Unidos y creado por Albert Ellis y Aaron Beck; este tipo de terapia **tiene que ver con la conducta y el modo de pensar de la persona.** Esta terapia ayuda a la persona a entender el por qué de sus pensamientos negativos y poder hacer algo para cambiarlos, además de que también ha servido para tratar otros problemas como la bulimia y la esquizofrenia. De hecho, la terapia cognitiva-conductual **es utilizada como una alternativa para evitar el uso de medicamentos.**

## Diseño

---

En cuanto al diseño, se han elaborado aplicaciones que tratan de **resolver problemas específicos de las personas ansiosas, basándose en las teorías y terapias existentes**, el funcionamiento de las aplicaciones van desde la ayuda en el control hasta en el **monitoreo de los síntomas de ansiedad de las personas.** Un ejemplo de esto es la aplicación *Pacífica*, la cual tiene como objetivo ser un registro diario de síntomas y estados de ánimo, brindando ejercicios, consejos e información que sea de ayuda para las personas ansiosas de acuerdo a su estado o su nivel de ansiedad. Cuenta con un foro en el cual los usuarios comparten experiencias a otros usuarios como ellos y además es una herramienta para los creadores ya que van revisando si la información que ellos proporcionan es funcional y qué más se necesita añadir.



## Nicho de oportunidad

---

Como se mencionó anteriormente, los trastornos de ansiedad son los más frecuentes en México. Existen diferentes factores causantes de la ansiedad, además de que los síntomas que la acompañan pueden resultar un impedimento para la vida diaria de las personas ansiosas.

**El objetivo del proyecto no es curar la ansiedad, sino más bien lo que se plantea es generar una estrategia que rescate la importancia del cuidado de la salud mental y emocional, tomando como caso específico la ansiedad.** A partir de herramientas que ayuden a prevenir y controlar los síntomas de la ansiedad, estas herramientas deben propiciar una experiencia de cambio entre las personas ansiosas, lográndolo a través del diseño.

Como estrategia, la base fundamental es la investigación del tema y conocer a fondo el usuario. A partir de la interpretación de la información se contará una historia y de esta manera el usuario podrá sentir una conexión emocional. **El lenguaje visual y la arquitectura de información provocan reacciones en el usuario, por lo que el diseño tiene un papel fundamental en la creación de experiencias** y se convierte en un medio para contribuir en el campo del tema de salud estableciendo mejor comunicación para las personas.

Además, los temas sobre salud son un campo muy amplio de lo cuales también necesitan herramientas visuales para que la información pueda llegar a más personas. Haciendo que se convierta en una oportunidad para el diseño gráfico al proponer el desarrollo de soluciones visuales relevantes, comprensibles y eficaces.

## Sinopsis del caso

---

En base a una encuesta realizada a alumnos de ambos sexos, entre 18 a 25 años de edad, en la ciudad de Puebla, de distintas universidades y carreras, se pudo ver resultados en los que a lo largo de su carrera han sufrido algunos de los síntomas de ansiedad. De acuerdo con estudios realizados, en México la mayor prevalencia de ansiedad en el país es entre los 17 y 45 años de edad, tomando como un sector vulnerable a los estudiantes. Como comprobación, **en la investigación de campo el 34% de los encuestados señalaron que casi siempre sienten presión por la universidad y en los estados de mayor tensión la mayoría intenta realizar alguna actividad que los ayude** a no sentirse tan abrumados por todas las tareas que deben efectuar, además **un 46% cree haber tenido un ataque de ansiedad durante su carrera.**

Así como también la mayoría sufre el mayor nivel de síntomas de ansiedad durante las etapas de evaluaciones, sobre todo en la etapa final del semestre. Aunque también **existen situaciones dentro del ámbito escolar donde se presentan mayor nerviosismo entre los alumnos**, los cuales son: realizar exámenes, exponer un trabajo, participar en clase y llevar una clase con personas fuera de su círculo social, por mencionar algunas.

En el momento en que se preguntó sobre el por qué de su nerviosismo, las respuestas variaron dependiendo de la persona, pero tienen en común que son preocupaciones o temores básicos respecto a la ansiedad social. Respuestas como: miedo al equivocarse, inseguridad en lo que hacen, decir

algo mal y que sean regañados por ello o incomodidad de ser el centro de atención al exponer, son causas que generan ansiedad entre los estudiantes.

Con la información obtenida **se pretende elaborar una solución que prevenga, controle y cree hábitos para que los síntomas de ansiedad que ahora sufren ante situaciones de la vida universitaria no crezcan** y puedan complicarse con depresión, abuso de medicamentos o consumo excesivo de alcohol o drogas. **Los síntomas que se buscan ayudar a controlar a través de la solución son: sudoración, pulso acelerado, respiración acelerada, temblores e insomnio**, los cuales fueron los más frecuentes en los resultados de las encuestas y que están relacionados con situaciones dentro del ámbito universitario.

En base a lo descrito anteriormente, **los estudiantes universitarios exhiben síntomas de ansiedad durante su desarrollo académico, al no tener un cuidado respecto a la salud mental pueden desarrollar en un futuro un problema que afecte su calidad de vida.** Por lo que el caso específico sobre el cual se va a trabajar busca **implementar dentro de la población estudiantil una estrategia que genere conciencia de la salud mental donde los síntomas de ansiedad sean visualizados como tema de importancia.**

De esta manera, se propondrán herramientas de comunicación visual que ayuden a reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios, mostrando los beneficios e importancia de tener un cuidado de salud emocional, proyecto que será validado en la Universidad Iberoamericana Puebla.

# Causas y efectos

---

## Causas

En México la educación sobre la salud emocional es deficiente

Los estudiantes no perciben el cuidado de la salud mental como algo importante

Los estudiantes desconocen que padecen un trastorno de ansiedad

El estudiante no busca ayuda sobre su problema de ansiedad

## Efectos

Por lo que no hay una cultura sobre el cuidado de la salud mental

No identifican cuando tienen un problema referente a su salud emocional

No saben como atender o enfrentar el problema

En un futuro puede desarrollar problemas serios de salud que afecten su calidad de vida



## Objetivo general

---

**Contribuir** a la educación sobre el cuidado de la salud mental a partir de herramientas que busquen prevenir y controlar la ansiedad en los estudiantes universitarios.

## Objetivos específicos

---

**Analizar** información relevante acerca de la ansiedad

**Elaborar** un diagnóstico en los usuarios acerca del problema y análisis de casos análogos

**Recopilar** información necesaria para la prevención y control de ansiedad enfocado al usuario

**Diseñar** las herramientas de comunicación visual en base a un concepto, de manera funcional y dinámico para el usuario



# Temas de investigación

---

Para el desarrollo del proyecto, es necesario realizar una investigación a fondo del tema. Por lo que los temas más importantes para el proyecto son los siguiente:

## Ansiedad

---

- Definición
- Síntomas
- Tipos de ansiedad
- Causas
  - Estilo de vida actual
  - Factores contribuyentes
  - Teorías sobre las causas
- Consecuencias

## ¿Cómo influye la ansiedad en diferentes ámbitos de desarrollo?

---

- En el trabajo
- En la universidad
- En la sociedad

## Tratamientos para la ansiedad

---

- Prevención
- Control
  - Terapia cognitivo-conductual TCC
- Crisis de ansiedad

## Situación actual

---

## Beneficios de la salud mental

---

## Diseño para la salud

---

# Marco Teórico



## Ansiedad

---

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo que todos los seres humanos experimentamos, **es un mecanismo de defensa que alerta al organismo ante situaciones consideradas amenazantes**. Básicamente es un instinto que se activa en todo el cuerpo, provocando diferentes acciones en los organismos que **permiten que la persona realice una acción ante la amenaza, ya sea huir o atacar**. El instinto hace que las personas actúen y una vez pasando la amenaza que detectó el cerebro, todo el cuerpo vuelve a la normalidad.

La fisiología de la ansiedad ocurre mediante el diencéfalo, una zona del cerebro donde se encuentra el instinto del miedo. Cuando se percibe una amenaza, se activa y el cerebro alerta a todo el cuerpo, se mueven las reservas del organismo provocando que la respiración se acelere y se haga más profunda para administrar mayor oxígeno a la sangre; el hígado, depósito de la azúcar de la sangre, libera en grandes cantidades para dar energía extra; las glándulas suprarrenales, situadas en la parte superior de los riñones, aumentan su producción haciendo que el bombeo del corazón se acelere. Al mismo tiempo, en los órganos de la digestión algunas arterias se contraen disminuyendo el suplemento de sangre en las zonas. Todo un proceso para que la sangre pueda distribuirse mejor en los músculos en caso de atacar o huir de la amenaza (Larson, 1968).

**El concepto de ansiedad está vinculado con la percepción de las amenazas y a las disposiciones de respuestas frente a ellas.** Dependiendo del origen de las amenazas o adversidades, la ansiedad nos preparará para:

- Luchar, enfrentar o atacar el problema
- Huir del posible peligro
- Evitar situaciones temidas
- Buscar elementos de seguridad y protección
- Dotarnos de conocimientos que permitan evitar los riesgos y/o acceder a nuestros objetivos

*“La ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales,*

*mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente”* (Lazarus, 1976).

En pocas palabras, la ansiedad puede estar vinculado con conceptos como: inquietud, preocupación, duda o incertidumbre, y son parte de la condición humana. Esto puede ser llamado como **ansiedad sana**, ya que preserva la vida basándose en miedos realistas o racionales. Por ejemplo: Si trata de cruzar la calle en una vía rápida de coches que no tiene semáforo, es probable que exista el miedo, de forma realista, a que lo atropelle un auto. ¿Por qué? Porque hay muchas probabilidades de que realmente pase.

Por otro lado, la **ansiedad malsana** ocurre a partir de miedos irracionales que no son probables que ocurran; son producto de pensamientos incorrectos y exagerados. Esta ansiedad malsana **toma forma de pánico, terror, horror, fobias, temblores y otras reacciones físicas y psicomáticas**. El problema es que muchos miedos pueden ser irrealistas o irracionales. Por ejemplo: Le esta yendo bien en el trabajo, ha recibido muchas felicitaciones de sus compañeros y jefe, incluso tuvo aumento de sueldo, pero resulta que le aterroriza la idea de llegar tarde una sola vez porque estará convencido de que lo echaran a la más mínima. Una situación con muy pocas probabilidades de que realmente pase.

Cuando sucede este tipo de miedos irracionales, la ansiedad se torna patológica y mal adaptativa, su intensidad es excesiva o está presente en forma constante (Suinn, 1993). **Se vuelve un estado emocional, perjudicando principalmente en actividades cotidianas;** además lo que puede afectar la parte mental del ser humano, como consecuencia, también afecta la parte física y el entorno.

## Síntomas

Todo el mundo sabe lo que es sentirse angustiado, preocupado, nervioso, asustado, tenso o lleno de pánico. **Cuando la ansiedad se vuelve parte de la vida diaria, los síntomas característicos se manifiestan interfiriendo de una manera negativa en la vida de la persona afectada.**

La ansiedad adopta muchas formas distintas, sin embargo los síntomas son los mismos. Puede que

la persona sienta uno o más de ellos cuanto está ansioso, pero siempre presenta un patrón en una mayor medida.

Algunos **síntomas comunes de la ansiedad** marcadas en el libro del psicólogo Albert Ellis, creador de la terapia racional emotiva conductual, son:

### Síntomas respiratorios y pectorales:

- Falta de respiración
- Respiración acelerada
- Respiración superficial
- Jadeo
- Presión en el pecho
- Nudo en la garganta
- Sensaciones de ahogo
- Tartamudeo

### Síntomas musculares

- Temblores
- Parpadeo involuntario
- Tics nerviosos
- Sobresaltos
- Dar vueltas de un lado al otro
- Flaqueo en las piernas
- Insomnio

### Síntomas intestinales

- Pérdida de apetito
- Náuseas
- Molestia y dolor intestinal
- Vómitos

### Reacciones de la presión

- Pulso acelerado
- Palpitaciones
- Aumentos de la presión sanguínea
- Descensos en la presión sanguínea

### Reacciones cutáneas

- Sudor
- Pícores
- Escalofríos
- Sonrojos

(Ellis, 2001)

Cuando se presentan los síntomas, **las personas afectadas también pueden presentar sensación de irrealidad, insomnio, sensación de falta de control o temor a morir** (Ellis, 2001). Las alteraciones más graves ocasionan trastornos de alimentación y disyunciones sexuales. De igual manera, las personas ansiosas **están en un estado de hiperactivación fisiológica**, es decir, hiperactivación en estados de reposo.

**A partir de la investigación de campo** que se realizó en alumnos universitarios de la ciudad de Puebla, **los síntomas más comunes que enfrentan son: sudoración, pulso acelerado, respiración acelerada, temblores, tartamudeo e insomnio.** Estos resultados fueron la clave para determinar el enfoque de la solución al problema específico de este proyecto, por lo que son estos síntomas los que se buscan ayudar a controlar en los estudiantes.

## Tipos de ansiedad

La ansiedad se manifiesta de diferente manera en cada persona. Para diferenciar el tipo de ansiedad que una persona pueda tener **es importante observar los síntomas que lo acompañan cuando se siente ansioso**. La preocupación, la idea excesiva o el miedo sobre un tema en específico es lo que tienen en común los tipos de ansiedad.

Estos son los tipos de ansiedad:

<b>Trastorno de ansiedad social</b>	O fobia social, <b>se caracteriza por una fuerte sensación de temor y nerviosismo en situaciones sociales</b> o cuando la persona se cree el centro de atención. Las personas que sufren de ansiedad social suelen evitar las situaciones sociales.
<b>Trastorno de pánico</b>	Sensación súbita de miedo y <b>temor intenso que sucede sin causa aparente</b> . Es el conocido <i>“ataque de pánico”</i> .
<b>Trastorno ansiedad generalizada</b>	<b>Es una preocupación excesiva</b> , persistente estado de malestar.
<b>Trastorno de estrés postraumático</b>	Es un trastorno provocado por un evento traumático importante, <b>se caracteriza por la manifestación de recuerdos vívidos y atemorizantes</b> .
<b>Trastorno Obsesivo Compulsivo</b>	Pensamientos recurrentes que pueden provocar conductas que aparentemente no se pueden detener ni controlar. <b>Las compulsiones son acciones repetitivas encaminadas a calmar la ansiedad producida por obsesiones</b> , las cuales implica realizar de manera exagerada ciertas actividades.
<b>Agorafobia</b>	Se caracteriza por presentar una <b>preocupación y temor intensos de estar en lugares de donde es difícil escapar o donde no se podría disponer de ayuda</b> . Las personas que sufren esta ansiedad, evitan salir de sus casas, viajar, estar en lugares públicos, etc

En cuanto al enfoque del proyecto, **el trastorno de ansiedad que se busca prevenir y ayudar a controlar en los estudiantes universitarios es el social.** “Uno de los desordenes de ansiedad que más afecta el progreso académico del estudiante universitario es la ansiedad social” (Olivo, 2011). De acuerdo a los resultados de la investigación realizada en los estudiantes, tienen una mayor tensión en situaciones como:

- Realizar exámenes
- Exponer trabajos
- Durante revisión de trabajos
- Participar en clase
- Ir a clase con personas fuera de su círculo social conocido

Entre otras más, sin embargo, concuerdan con situaciones relacionadas con el trastorno de ansiedad social. A continuación se muestran ejemplos de perfiles de personas con síntomas característicos de este tipo de ansiedad, para una mejor visualización del contexto:

#### **Perfil de ansiedad:**

##### **Timidez:**

**Síntomas:** Suele sentirse nervioso o apurado cuando está con otras personas.

##### **Forma del trastorno de ansiedad social**

##### **Ansiedad por los exámenes:**

**Síntomas:** Se pone nervioso y queda paralizado cuando tiene que hacer un examen.

##### **Forma del trastorno de ansiedad social**

##### **Ansiedad por hablar en público:**

**Síntomas:** Le produce ansiedad tener que pronunciar un discurso delante de un grupo de personas.

##### **Forma del trastorno de ansiedad social**

##### **Ansiedad por actuación:**

**Síntomas:** Se pone nervioso o angustiado al actuar o competir delante de un público.

##### **Forma del trastorno de ansiedad social**

(Burns, 2000)

También existe la “*ansiedad de anticipación*”, cuando las personas han sufrido un ataque de pánico pueden desarrollar un miedo progresivo a que se

repita. Es decir, **las personas se ponen ansiosas ante la posibilidad de tener ansiedad, hasta el punto que su ansiedad de estar ansioso acaba invadiendo su vida** (Blai, 2008) y ocasionando un círculo vicioso. Comúnmente la ansiedad de anticipación trae mayores problemas como por ejemplo, la persona afectada prefiere no salir de su casa para evitar las situaciones que lo puedan alterar. Suele desarrollarse cuando la persona afectada no busca alguna ayuda para sus niveles de ansiedad.

Un punto importante de mencionar es sobre la edad en que se puedan desarrollar algún tipo de trastorno. Se dice que no hay una edad en específico para el inicio (Suinn, 1993) sin embargo, Shoshana Benzenon Gorn, especialista del Instituto Nacional de Psiquiatría “*Ramón de la Fuente Muñiz*” en México, comentó que en **algunos estudios en adolescentes indican que si se presenta una fobia a temprana edad se tiene mayor riesgo de presentar un trastorno más grave a mayor edad** (Agencias, 2015). De acuerdo con un artículo publicado en la revista digital de la UNAM, demuestra las distintas etapas en las que se pueden iniciar los trastornos de ansiedad (Virgen Montelongo, Lara Zaragoza, Morales Bonilla, & Villaseñor Bayardo, 2005):

- El trastorno de ansiedad de separación y fobias específicas aparecen en **la infancia y en la niñez.**
- La fobia social y la agorafobia puede aparecer durante **la adolescencia**
- El trastorno de estrés postraumático, el de angustia y el de la ansiedad generalizada puede aparecer en la **edad adulta joven**

El trastorno de ansiedad más común son las fobias sociales como el temor de hablar, comer o escribir en público, realizar exámenes o de asistir a fiestas o entrevistas. Las personas que experimentan este tipo de ansiedad o cualquier otra, también tienen un fuerte sentimiento de vergüenza, ya que temen que otras personas puedan detectar y ridiculizar su ansiedad. (Agencias, 2015)

## Causas de la ansiedad

Explicar las causas de la ansiedad es un tema extenso y complejo, se involucran teorías o factores que difícilmente brindan una respuesta concreta para explicar el punto de partida. También depende mucho de la persona ansiosa, su forma de pensar, si tuvo algún antecedente; o si hay algún problema importante o acumulación de pequeños problemas en su vida que la llevaron a ser ansiosa.

Vivimos en una sociedad donde el miedo a perder el trabajo, no ser aceptado socialmente, no cumplir con las expectativas impuestas, enfrentarse a exámenes u otros problemas, son factores productores de ansiedad. Así como también, puede ser simplemente parte de la personalidad de la persona al reaccionar exageradamente ante las dificultades o consecuencia del consumo de sustancias (alcohol, tabaco, drogas). Las causas de los trastornos de ansiedad son muy variados, por ello se mencionaran las más importantes y de mayor relevancia para la investigación.

### Estilo de vida actual

#### Sociedad competitiva:

En los últimos años, **el número de población ha ido aumentando provocando que las oportunidades de trabajo, educación, alimento, etc. sean limitadas, creando una sociedad competitiva.** Desde niños se nos compara y separa por rendimiento: los mejores y los peores, desde rendimiento escolar hasta en belleza. Eventualmente, los padres presionan a los niños por ser los mejores y si no lo logran, reciben castigos o expresiones de decepción. **Lo cual genera presión para cumplir las expectativas impuestas.**

Por otra parte, las demandas en la industria, las empresas y los medios de comunicación son un constante recordatorio de que el mundo es para los más

aptos, que merecen tener más que los menos aptos (Cocho, 2015). Por ejemplo: para trabajar en una empresa increíble, quieren gente “increíble”. Como consecuencia, el individuo se rige por lo que piensan los demás y lo que la sociedad espera de él.

#### Sociedad del rendimiento:

La sociedad del rendimiento es un análisis de Byun-Chul Han mencionada en su libro *La Sociedad del Cansancio*. Habla acerca del modelo social que vive en la necesidad incesante del poder (Orozco, 2015). Al ser **el verbo “poder” la característica mayor de la sociedad del rendimiento, cuando la persona se da cuenta de que “no puede”, se enfrenta con sentimientos de depresión y ansiedad.** El problema es que no sólo él lo piensa sino que también los demás.

### Factores contribuyentes

#### Cultural:

*“Las creencias y orientaciones culturales en la asociación de diferencias en la expresión de la ansiedad, de tal modo que cada sociedad añade su propio sabor distintivo a los patrones característicos en la ansiedad” (Marsella, 1980).*

#### Ambientales:

Richard Suinn, en su libro *Entrenamiento en Manejo de Ansiedad*, dice *“los factores ambientales reflejan directamente el estado de la cuestión en nuestra sociedad”.* Se menciona que en las grandes ciudades, **existen símbolos de la vida urbana que**

**aumentan los factores de desarrollar algún trastorno de ansiedad:** el aumento de la tecnología, la dependencia de la maquinaria, la construcción de edificios, la contaminación de aire y ruido, etc.

**Biológico:**

El mismo autor del libro Entrenamiento en Manejo de Ansiedad menciona este apartado basándose en el trabajo de Charles Darwin. En su discurso sobre la selección natural, Darwin plantea una explicación de la presencia del miedo como una emoción con-

secuencia de la evolución. **El miedo forma parte de una función adaptativa del ser humano.**

**Psicológico:**

El psiquiatra Aaron Beck propone que el problema psicológico principal de los trastornos de ansiedad es **una vulnerabilidad que surge de la tendencia del individuo en los patrones congestivos** percibiendo de manera exagerada las amenazas que le provoca una ansiedad contra las relaciones sociales, la libertad y la identidad propia.

**Teorías sobre la ansiedad**

**Modelo cognitivo:**

Este modelo **se basa en la idea de que los pensamientos negativos producen ansiedad.** El psicólogo Seymour Sarason define los componentes congestivos de la ansiedad como las creencias personales, suposiciones y expectativas sobre cómo funciona el mundo y el lugar de la persona en el mundo (Sarason, 1985). Señalando que **los componentes son la autopreocupación y la inquietud.**

Esto quiere decir, que el individuo se dice a sí mismo que va a suceder algo terrible a partir de creencias irracionales y como consecuencia de ellas genera ansiedad. **La persona basa todo su autoestima, su orgullo, su capacidad y las expectativas de los demás,** incluso hacia los demás, en sus creencias irracionales. Estas creencias irracionales pueden ser:

• **Imposiciones dirigidas contra uno mismo:**

*“Debo conseguir como sea hacer bien todas aquellas cosas importantes que me propongo”*

• **Imposiciones dirigidas contra otras personas:**

*“Los demás deben ayudarme a conseguir lo que quiero”*

• **Pensamiento todo o nada:**

Considera las cosas en categorías absolutas, o blanco o negro. Si su éxito no es absoluto, se considera un fracaso total.

• **Generalización excesiva:**

Toma un hecho negativo aislado por una pauta in-

terminable de derrotas. Puede que se diga a sí mismo: *“Esto pasa siempre”* o *“Jamás lo haré bien”*.

• **Filtro mental:**

La persona se centra en un detalle negativo, como puede ser un error que cometió, y pasa por alto todas las cosas que hizo bien.

• **Descartar lo positivo:**

Se empeña en que sus logros o sus cualidades positivas no cuentan.

• **Saltar a conclusiones:**

Salta a conclusiones que no se justifican con los hechos, asumiendo que la gente tiene una tendencia

a juzgar y que le desprecian, y decirse a sí mismo que está a punto de suceder algo terrible como por ejemplo: “sé que voy a contestar todo mal en el examen de la próxima semana”.

• **Magnificación y minimización:**

Hincha las cosas desproporcionadamente o bien empequeñece su importancia. David D. Burns, especialista en el modelo cognitiva, describe estas creencias irracionales como “el truco de los prismáticos”: “Cuando mira por un lado de los prismáticos, todo sus defectos le parecen tan grandes como el Everest. Cuando mira por el otro lado, le parece que todos sus puntos fuertes y sus cualidades positivas se empequeñecen hasta quedar en nada”

• **Razonamiento emocional:**

Razona en función de cómo se siente, por ejemplo: “Me siento angustiado, así que debo de estar en peligro” o “Me siento fracasado, así que debo de serlo de verdad”

• **Afirmaciones del tipo “Debería”:**

Se critica a sí mismo o a otras personas con “deberías” “no deberías”, “tendría que” y “no tendría que”. Por ejemplo: “No debería ser tan tímido y nervioso. ¿Qué pasa conmigo?”

• **Poner etiquetas:**

A partir de una sola falta o defecto, se hace generalizaciones que aplica a toda su identidad. En vez de decirse “He cometido un error”, se pone la etiqueta de “fracasado”. Es un caso extremo de la generalización excesiva.

• **Inculpación:**

En vez de detectar la causa de un problema, se dedica a asignar culpabilidades. Como puede ser una autoinculpación o inculpación de los demás.

Como el modelo cognitiva habla acerca de los pensamientos negativos producen ansiedad, se trabaja en que la solución es que **cuando la persona cambie su manera de pensar, podrá cambiar su manera de sentirse**. (Burns, 2000)

**Modelo de exposición:**

Esta teoría se basa en la idea de que **la causa de toda ansiedad es la evitación del problema**. El modelo de exposición se basa más en las fobias particulares, ya que propone como solución que solamente se vencen los miedos en cuanto la persona afectada los enfrente.

**Modelo de la emoción oculta:**

La teoría establece que las personas con tendencia a tener ansiedad son casi siempre personas que quieren agradar a la gente, temen los conflicto y los sentimientos negativos. En pocas palabras, la causa de toda ansiedad es la amabilidad.

Cuando **la persona tiene problemas, generalmente tiende a esconderlos por lo que la acumulación de esos sentimientos se manifiestan en ansiedad**, miedos o sensaciones de pánico. Como solución el modelo de la emoción oculta establece que la ansiedad desaparece en cuanto exprese sus sentimientos ocultos y resuelva sus problemas.

**Modelo biológico:**

Se basa en que **la ansiedad y la depresión son consecuencias de un desequilibrio químico del cerebro**. Muchas líneas de terapia cognitiva conductual, están en contra de éste modelo e incluso existe cierta polémica al ser considerado como un marketing de los laboratorios farmacéuticos ya que la solución propuesta por este modelo es el uso de pastillas para corregir el problema.

David D. Burns en su libro sobre “Adiós, ansiedad” menciona que los estudios y análisis que él ha realizado en personas con ansiedad, se ha descubierto que la mayoría de los problemas emocionales y de ansiedad se deben enteramente a un aprendizaje o un condicionamiento (Burns, 2000).

Es importante recordar que muchos de estos factores o causas, pueden ser resultados de situaciones cotidianas que la mayoría de las personas han sufrido alguna vez en su vida. Es inevitable sentirse angustiado ante ciertas situaciones. **“El sufrimiento es inherente a la condición humana”**, señala Burns. Eso no quiere decir que todos sufrirán de una ansiedad patológica. **La diferencia principal entre las personas que padecen ansiedad y las que no, consiste en que los primeros tienden a quedarse atascadas en sus malos estados de ánimo.**

Las cosas malas suceden. Algunos se vuelven personas con irritabilidad, otros se angustian, y algunos pueden caer hasta en depresión; esto sucede porque todos lidiamos con problemas, sean grandes o pequeños, a nuestra manera. Sin embargo, las personas con ansiedad pasan de sentirse mal un minuto a una hora, esa hora se puede convertir en un día, ese día en una semanas y así sucesivamente. Mientras que hay personas que logran salir rápidamente de sus malos estados de ánimo.

## Consecuencias de la ansiedad

Como se ha visto a lo largo de la investigación, la ansiedad se puede manifestar de muchas formas. Una persona ansiosa puede sentir palpitaciones en el pecho, sensación de falta de aire, sudoración, entre otras síntomas más. También tiende a sentir la necesidad de evitar las situaciones que le causan sus malestares o bien tiene creencias irracionales sobre su persona y su entorno.

Sin embargo, **¿cuáles son las consecuencias de padecer ansiedad?** Para empezar, todos los malestares que trae consigo la ansiedad: sentir varios síntomas con intensidad ante una situación o preocupación sin saber cómo detenerlos. Es por eso que al principio, **la solución “más simple” que toman las personas es evitar lo que provoca sus malestares.** No es ninguna solución ni mucho menos ayuda a disminuir sus problemas, sólo ocasiona prolongación y el desarrollo de un trastorno más serio.

Seguido de los malestares es que **el cuerpo comienza a adquirir un hábito de preocupación, de esperar lo peor, por lo que se crea un estado de tensión constante** así como también la persona se vuelve más susceptible a los malos estados de ánimo y sufre con anticipación: la llamada “ansiedad de anticipación”. Incluso la persona ansiosa puede llegar a reaccionar con ansiedad ante todo tipo de situaciones debido a la inquietud de que pueda suceder algo, un ataque de ansiedad por ejemplo.

Cuando la ansiedad se vuelve parte de la vida de la persona, **puede llegar a generar abuso de medicamentos tranquilizantes, al consumo de sustancias tóxicas, alteraciones del sueño o incluso genera sentimientos de infelicidad, al punto de conducir a la depresión.**

Todo lo mencionado con anterioridad en su conjunto despojan la confianza en sí mismo, de su productividad y de su paz de espíritu (Ellis, 2001). Por lo que la ansiedad puede alterar el desempeño laboral o académico, las relaciones sociales e incluso impedir tener una relación de pareja.

Por lo tanto, es importante aprender a controlarla. Viktor Frankl fue un neurólogo y psiquiatra austriaco, sobreviviente de los campos de concentración, a partir de su experiencia escribió *“El hombre en busca del sentido”* en el cual menciona: *“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”*. Una frase que se puede aplicar para las personas que sufren de ansiedad, no pueden escoger lo que les sucede pero si pueden cambiar la manera en que perciben y reaccionan ante cada situación que se pueda presentar.

# ¿Cómo influye la ansiedad en diferentes ámbitos de desarrollo?

---

## Ámbito laboral

Un análisis de la Organización Europea para la Salud en el Trabajo mencionó que en Norteamérica, los trabajadores latinoamericanos presentan un cuadro donde el 13% se queja de dolores de cabeza, 17% dolores musculares, 30% fatiga y 28% componentes de ansiedad (Virues, 2005), esto es debido a que en **la mayoría de los casos de ansiedad en el ámbito laboral se debe por las escasas remuneraciones profesionales, los salarios son bajos y el trabajo es demasiado**, los trabajadores se sienten explotados; además del riesgo de ser despedidos por recortes de personal y la competencia dentro de las empresas. También **los horarios son una causa importante ya que no permiten una vida social plena o un descanso necesario**, las horas de salida se alargan más de la cuenta y se pide más de lo que se paga realmente y el empleado con el fin de evitar un posible despido o enfado de su superior, realiza tareas extras.

La *“ansiedad laboral”* tiene como las preocupaciones más frecuentes la autoexigencia, el temor a desempeñarse inadecuadamente frente a los otros y a las consecuencias de los síntomas de tensión (Bogiaizian, 2013). A nivel laboral se generan dos

**Individual:** la persona tiene problemas del sueño, dificultades de concentración y atención, y alto nivel de cansancio.

**En lo organizacional:** los principales tienen que ver con la desmotivación, accidentes laborales, ausencias frecuentes, menos productividad y calidad.

consecuencias:

El trastorno de ansiedad ligado con el ámbito laboral es un perfil de trastorno obsesivo compulsivo (TOC), en el cual son una serie de conductas laborales que están asociadas a un modo de funcionamiento obsesivo en el lugar de trabajo (Beaton, 2001). Kuhnert y Vance señalan que **los trabajadores manuales y los empleados administrativos que comunicaban mayor “inseguridad laboral” presentaban ansiedad y sintomatología obsesiva-compulsiva** (Beaton, 2001).

Durante los últimos años, se han realizado numerosos estudios sobre los factores psicosociales del trabajo con el fin de conocer las condiciones de trabajo para disminuir los factores nocivos para la salud mental de las personas.

## Ámbito universitario

En este apartado, la investigación se basa específicamente en el ámbito universitario ya que el proyecto está enfocado en estudiantes universitarios.

La etapa universitaria es una época donde el estudiante tiene que ser más independiente por lo que su estilo de vida cambia y empieza a asumir total responsabilidad en las decisiones académicas y de desarrollo profesional, la administración de dinero, tiempos; además de una interacción social con compañeros, profesores y personal general de la universidad.

De la misma manera, **la vida universitaria exige que el estudiante cumpla con todas las demandas de la institución.** Como expectativas, se espera que el estudiante tenga un total desempeño para las clases en los que se encuentra actividades como: participar en clase, presentar trabajos orales, realizar exámenes, trabajar en equipo, capacidad para investigar a fondo y desarrollar destrezas y conocimientos, entre otras responsabilidades. No obstante **muchos estudiantes exhiben conductas de ansiedad ante la multiplicidad de tareas que tienen que realizar** (Olivo, 2011).

Realizar multiplicidad de tareas también puede ser relacionado con ser *multitasking*, es decir, la habilidad de poder **realizar varias actividades al mismo tiempo y en un corto periodo de tiempo.** Ser *multitasking* se ha vuelto una necesidad ya que si quieres estar al mismo nivel de las exigencias, debes desarrollar esta habilidad. Por ejemplo: ser capaces de comer al tiempo que investigas sobre un tema determinado, mandar un correo y pensar en una nueva idea para un proyecto. Por lo que ser multitasking tiene que ver con las acciones pensar y hacer con rapidez.

Sin embargo, **más que ayudar en la productividad lo que genera es una atención dispersa,** cambiando el interés de una tarea a otra, causando hastío, cansancio y estrés (Garcés, 2013). De acuerdo con

una investigación de la Universidad de California (UCLA), se descubrió que el comportamiento multitasking crea una lucha entre dos partes del cerebro: *“Al realizar múltiples actividades, se da una batalla entre el hipocampo, que es el encargado de guardar y hacernos recordar información y el telencéfalo, que se encarga de las tareas repetitivas, dando como resultado que al ejecutar diversas tareas se tendrá mayor dificultad para recordar las cosas que se acaban de hacer”.* (Garcés, 2013)

Los padecimientos relacionados con lo anterior son: insomnio, ansiedad, gastritis, colitis, niveles altos de estrés, mal humor, tensión muscular, entre otros problemas de salud y psicológicos. En lugar de centrarse en una sola actividad u organizarse para la realización de diversas actividades, **la persona tiende a sumirse en malos estados de ánimo por lo que también puede llegar a desarrollar una característica común de la ansiedad: la postergación.** La persona deja para más tarde una tarea porque se siente muy angustiado y abrumado cada vez que piensa hacerlo (Burns, 2000), David Burns dice: *“La ansiedad provoca postergación y la postergación produce más ansiedad todavía”.*

En su conjunto, **el estudiante puede tener pensamientos negativos, sobre todo en su capacidad para realizar trabajos escolares** por lo que su percepción distorsionada de la realidad, produce miedos persistentes que interfieren con su día a día (Olivo, 2011). Las preocupaciones básicas pueden ser: miedo al fracaso, comparación con los demás, consecuencias de hacerlo mal (reprobar materia, ser considerado menos inteligente, cambiar de escuela), miedo a no alcanzar metas y de no alcanzar las expectativas. Es importante mencionar que **los alumnos que han logrado ingresar a universidades poseen un potencial validado por pruebas de aptitud y poseen las habilidades necesarias** para realizar una carrera universitaria de forma satisfactoria (Olivo, 2011), por lo que **el estudiante ansioso no es sinónimo de falta de capacidad.**

**Uno de los trastornos de ansiedad que más afecta el progreso académico y profesional del estudiante universitario es la ansiedad social** (Olivo, 2011).

De acuerdo con el libro *“Fobia social: Avances en la psicopatología, la evaluación y el tratamiento”*, la ansiedad social puede iniciarse con la timidez en la niñez, incrementando por la presión de grupos en la escuela y por experiencias negativas (Botella & Perpiña, 2003).

Los estudiantes pueden experimentar un alto nivel de ansiedad cuando tienen que enfrentarse a situaciones que pueden provocar desaprobación o rechazo de otras personas, es decir, el temor de ser juzgados, humillados o de no ser aceptados y constantemente sienten vergüenza. Los miedos más comunes que enfrentan las personas con ansiedad social son: ruborizarse en presencia de otros, ser observados mientras trabajan, tomar exámenes, que el profesor le pregunte en clase, entrar al salón cuando ya todos están sentados, entre otros

miedos más, por lo que también pueden desarrollar evitar estar entre muchas personas (Olivo, 2011).

Además de los miedos comunes, los síntomas que presentan son tensión, pulso acelerado, sudoración, tics nerviosos, temblores, sensación de falta de control, entre otros, ante cada situación causante de su ansiedad o pensamiento preocupante que tenga.

**La importancia de prevenir una ansiedad más grave en los jóvenes universitarios, radica en que la presencia de sus síntomas puede tornarse mayor cuando estén en el campo laboral.** Como se mencionó en el apartado la anterior, la ansiedad en el trabajo ocasiona un bajo desempeño, distracciones o incluso exceso de fatiga por lo que trabajar puede suponer una tarea difícil. Por otro lado, **diversos autores destacan que si los síntomas persisten en la adultez puede incrementar el riesgo de abuso al alcohol, depresión o aislamiento social** (Olivo, 2011).

## Ámbito social

Hablar sobre el tema de la ansiedad en el ámbito social, puede ser un tema complicado. La complejidad de las sociedades es cada vez mayor, así como sus carencias y sus necesidades. Zygmunt Bauman crea una analogía sobre nuestra sociedad actual como una “Modernidad Líquida”, lo fluido es una sustancia que modifica su forma por lo que ese es el rasgo de nuestra modernidad ya que confronta al ser humano con nuevos desafíos que debe resolver a diario (Bell, 2014).

Por otra parte, Byun-Chui habla de una sociedad del rendimiento caracterizada por el verbo “poder”, “*Yes, we can*”, y de cómo **si la persona no se adecua al modelo social, comienza a tener enfermedades que no son bacteriales ni virales, sino neuronales**. Al nacer una necesidad incesante del poder, sumándole también las demandas y expectativas, como consecuencia surgen trastornos de presión, ansiedad e incluso de personalidad.

El individuo no sabe qué quiere, para qué quiere algo, o tiene problemas de identidad, se rige por lo que piensan los demás y lo que se espera de él (Orozco, 2015). Esto último también tiene relación con la competitividad que existe, desde niños comenzamos la “competencia” en la escuela con sus diferentes niveles de educación, que continúa en la universidad y en el mundo laboral.

Byun-Chui por eso afirma que **la sociedad del rendimiento genera seres agotados y cansados, que la única manera que tienen para detenerse es enfermándose** (Cocho, 2015). Comprometiendo la salud mental de las personas.

## Tratamientos para la ansiedad

---

A lo largo de los años, numerosos especialistas han estudiado la ansiedad con el fin de establecer un método para su tratamiento y cura a la ansiedad. Desde la fabricación de pastillas hasta desarrollo de terapias o métodos cognitivos, emocionales y conductuales. Por otro lado, la ansiedad al tener diferentes tipos y características, si la persona ya tiene un diagnóstico oficial por parte de un médico especializado, su línea de tratamiento dependerá de su nivel y tipo de ansiedad. No es lo mismo el tratamiento para una persona con trastorno obsesivo compulsivo, que el tratamiento a una persona con trastorno estrés postraumático.

Por ello es importante mencionar, que los tratamientos y conceptos explicados a continuación van enfocados hacia los síntomas más comunes que acompañan a una ansiedad en el ámbito universitario. No obstante, la línea de investigación puede emplearse y extenderse para futuros alcances del proyecto.

De esa manera, en tratamientos para la ansiedad se dividirán en tres puntos: Prevención, control y crisis de ansiedad.

## Prevención

Como se ha ido mencionando, la ansiedad depende de diversos factores, tanto situacionales como personales; por otra parte, todos en algún momento nos hemos sentido ansiosos por lo que podemos identificar cuando una preocupación se vuelve origen de malos estados de ánimo y que afecta el nivel de concentración de una forma constante. Aún así, ¿cómo prevenir que la ansiedad se vuelva malsana?

El Dr. Antonio Cano establece que desde el principio debemos poner atención a las actividades más básicas que realizamos, las cuales son:

- **La dieta:**

- Comer sano y evitar las comidas que sobrecargan nuestro organismo con pesadas digestiones o que tengan consecuencias negativas como colesterol, obesidad, etc.
- Usar el tiempo de comer como momento de descanso de las actividades, y para compartir con otras personas.

- **El descanso:**

- Dormir lo suficiente
- Tener establecido un tiempo de descanso y de ocio, como los fines de semana o el tiempo de vacaciones
- Fomentar tiempo para las relaciones sociales

- **Ejercicio físico:**

- La practica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a la relajación. Por lo que utilizar las actividades de ejercicio para la distracción pueden ser muy útiles.

Una buena alimentación, dormir horas suficientes y el ejercicio físico son las bases para sentirnos bien, tanto en salud mental como física.

Por otra parte, en el ámbito universitario se menciona el concepto de multitasking, el cual tiene que ver con hacer múltiples tareas al mismo tiempo, ocasionando problemas de concentración, cansancio y hastío. Siendo un factor de la ansiedad, es importante prevenir el problema en base a lo siguiente:

- **Desenchúfate:**

Si se encuentra en una clase, una conferencia o una conversación importante, es necesario desconectarse de cualquier dispositivo electrónico que pueda causar distracción. (Garcés, 2013)

- **Organización:**

Para realizar tareas y actividades de manera correcta es a través de la organización. No se puede hacer todo a la vez con un buen resultado, por lo que establecer horarios para realizar pendientes es lo mejor. También la jerarquización de tareas a realizar ayuda a clasificar de mayor prioridad a menor y así llevarlas a cabo en un orden. Es indispensable terminar una tarea antes de comenzar una nueva.

- **Concentración:**

Cuando se realiza una tarea, es importante estar alejado de todas las distracciones que pueda intervenir, como por ejemplo: las redes sociales. Se puede dedicar momentos de descanso breves para revisarlas pero lo mejor, es evitar estar al pendiente de todas las notificaciones que llegan durante la realización de una tarea (Garcés, 2013).

También como factores para la prevención de la ansiedad son la solución de problemas y toma de decisiones, **cuando se presente un problema, es importante no dejarlo pasar ya que la acumulación de problemas puede generar preocupación excesiva**. Es mejor afrontarlos decidiendo qué es lo mejor en cada caso, por lo que la toma de decisiones debe seguir un proceso lógico.

En cuanto a las relaciones con los demás, pueden influir en el bienestar psicológico. **Contar con personas en las que confiar y apoyarse en situaciones problemáticas**; tener personas que cubran las necesidades de afecto, proporcionan sentimiento de pertenencia, entre otros. Por otra parte, realizar ejercicios para relajarse ante situaciones de gran tensión es una forma de prevenir un problema de salud emocional ya que se aprende a controlar los síntomas que llevan a perjudicar el desempeño, además de que también se evita caer en crisis (Burns, 2000).

## Control

### Terapia Cognitivo-conductual TCC

**La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos** (Psychiatrists, 2007).

En el libro *“Adiós, ansiedad”* de David D. Burns llama la terapia cognitivo-conductual como el patrón de oro para el tratamiento de todas las formas de ansiedad, *“se aprende a cambiar los pensamientos negativos, o cogniciones, que provocan las pautas de conducta contraproducentes que mantienen a la persona atascada”* (Burns, 2000). A diferencia de otras terapias, la TCC **es una forma de que la persona ansiosa encuentre en él mismo el alivio a su ansiedad**, en lugar de recurrir a los medicamentos o a consultar continuamente a un especialista. Esta terapia ayuda a la persona a entender el por qué de sus pensamientos negativos y poder hacer algo para cambiarlos.

Además, se centra en problemas y dificultades del *“aquí y ahora”*, por lo que busca maneras de mejorar su estado anímico en el ahora. La investigación de la TCC es la mejor opción para la solución del problema del proyecto, el cual busca mejorar los síntomas de ansiedad en alumnos universitarios.

Pero, ¿cómo funciona? En primera, cuando la persona se encuentra en un estado frecuente de ansiedad, la TCC puede ayudar a entender problemas complejos desglosándolos en partes más pequeñas (Psychiatrists, 2007). Las partes pueden ser una situación, un problema o un hecho y de ello pueden derivarse los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas y los comportamientos. **Sabemos que un pensamiento negativo puede afectar como nos sentimos física y emocionalmente, así como también puede alterar las acciones.** Tanto David Burns, Albert Ellis y Richard Suinn, autores citados frecuentemente durante la investigación, en sus libros mencionan que para el funcionamiento de la terapia cognitivo-conductual, es necesario escribir. Ofrecen la idea de llevar un diario o registro sobre los momentos en que la persona se sienta trastornado.

Richard Suinn dice: *“El autorregistro puede resultar una fuerza motivadora, ofrece un método para evaluar e identificar las situaciones en que se experimenta ansiedad”* (Suinn, 1993).

David Burns dice: *“Uno de los errores más corrientes que comete la gente es intentar resolver sus problemas mentalmente. Eso no dará resultado. Usted no haría más que dar vueltas, pues sus pensamientos y sus sentimientos le parecerían demasiado abrumadores. Le resultará mucho más sencilla la tarea si registra sus pensamientos y sus sentimientos sobre papel. Así podrá centrarse con ellos de uno en uno”* (Burns, 2000).

Por otro lado, la terapia cognitivo-conductual, funciona también para calmar la ansiedad en el momento. Ya que su base se relaciona por el cómo piensa y cómo actúa la persona ansiosa, por lo que varios ejercicios que de la terapia se relacionan con la distracción (reconducción). **Una característica importante de las formas de distracción es la externalización, la cual es el acto de centrar la atención en sensaciones que se originan fuera del cuerpo.** Por lo que rompe con el ciclo de los síntomas de la ansiedad. Estas actividades **tienen que ver con la visualización e imaginación, la cinestésica y la imaginación sensorial** (autor, 2013). Para ello se utilizan actividades simples que requieran concentración. Como pueden ser:

- Actividades manuales
- Autoafirmaciones para salir adelante
- Observar minuciosamente, escuchar atentamente o sentir texturas
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de meditación

Estos ejercicios se pueden aprender y se pueden aplicar en cualquier momento durante el cual la persona tenga la necesidad de usarlos. Por ello la terapia cognitiva-conductual es una de las más aceptadas actualmente, el objetivo es proporcionarle a la persona ansiosa las herramientas necesarias para controlar y mejorar sus estados.

## Crisis de ansiedad

Una crisis de ansiedad **es una reacción de miedo o malestar intenso que se presenta de forma repentina y alcanza su máxima intensidad en cuestión de minutos** (Ellis, 2001). Dependiendo del tipo de situación que genera el miedo irracional de la persona es cuando puede ocurrir. Sin embargo, es importante recordar que cuando las crisis aparecen sin ningún motivo y más constante es considerado trastorno de pánico.

Según la clasificación internacional de los trastornos mentales de la American Psychiatric Association DSM-IV-TR, los criterios para diagnosticar un ataque de ansiedad son:

*“Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de cuatro o más de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos”* (Moreno, 2013).

- Palpitaciones, sacudidas del corazón
- Sudoración
- Temblores o sacudidas
- Sensación de ahogo
- Sensación de atragantarse
- Opresión o malestar torácico
- Náuseas o molestias abdominales
- Inestabilidad, mareo o desmayo
- Desrealización o despersonalización
- Miedo a perder el control o volverse loco
- Miedo a morir
- Parestesias
- Escalofríos o sofocos

Los ataques de ansiedad **no son peligrosos, pero si son muy desagradables para las personas que lo sufre**, ya que los síntomas alcanzan un nivel alto provocando la sensación de ahogo, de desmayarse o incluso de morir, por lo que la persona afectada esta en pánico. Sin embargo, los remedios más fáciles y prácticos ante un ataque son los ejercicios de respiración ya que **la respiración es una herramienta vital para que el ataque de ansiedad** sea menos intenso y realizando frecuentemente diferentes técnicas la aparición de un ataque es menos frecuente.

## Situación actual

---

**Los trastornos de ansiedad son uno de los trastornos psicológicos más comunes en la población mundial.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que **una de cada cuatro personas puede sufrir un trastorno mental a largo de su vida.** Entre los cuales, el 22% de la población padece episodios de ansiedad y depresión en algún momento de su vida. La prevalencia internacional de los trastornos de ansiedad varía entre los diferentes estudios epidemiológicos publicados.

**En México, uno de cada cuatro mexicanos de entre 18 y 65 años ha padecido en algún momento de su vida un trastorno mental,** pero sólo uno de cada cinco de los que lo padecen recibe tratamiento (Berenzon Gorn, Saavedra Solano, Medina-Mora Icaza, Aparicio Basaurí, & Galván Reyes, 2013). La falta de atención en el área de salud mental tiene efectos de impacto negativo cada vez mayor en el desarrollo tanto del individuo y en la sociedad. De acuerdo con el estudio *“La salud mental y la atención primaria en México”*, es hasta **cuando hay un problema crítico que la consulta de medicina general transfiere a las personas a consulta en centros de salud mental** (Vargas Terrez & Villamil Salcedo, 2016).

Además, durante la mesa redonda *“Trastornos, Retos y Perspectivas de la Ansiedad en México”*, el Dr. Alejandro Nenclares afirmó que **el 14.3% de la población mexicana ha presentado algún tipo de trastorno de ansiedad a lo largo de su vida** (Sola, 2012). Según datos de la Revista Digital Universitaria de la UNAM, existen estudios que muestran una mayor prevalencia entre los 17 y los 45 años de edad, con una proporción mayor para las mujeres que para los hombres, siendo de 2 a 1 respectivamente (Virgen Montelongo, Lara Zaragoza, Morales Bonilla, & Villaseñor Bayardo, 2005).

En cuanto a servicios de salud, existe una insuficiencia de servicios, debido a una falta de cultura en el cuidado de la salud mental por parte de la población. Shoshana Berenzon Gorn, especialista del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz” afirmó que **hay estudios que apuntan que personas con algún tipo de trastorno pueden pasar hasta 30 años sin recibir atención a su padecimiento** (Aragón, 2015).

## Beneficios de la salud mental

---

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un **estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad** (OMS, 2013).

Estar en bienestar mental, significa:

- Buena salud física y una rápida recuperación de las enfermedades físicas
- Relaciones de calidad con las personas del entorno
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro
- Mejor calidad de vida de los individuos

Por ello es importante contribuir para tener salud mental, tanto para uno mismo y también buscar ayudar a los demás. Finalmente, **la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona, contribuye en lo físico y su interacción social.**

## Diseño para la salud

---

Hasta hace poco, los servicios de salud contemplaban al diseño con la única tarea de crear hospitales, consultorios y laboratorios médicos atractivos (Puebla, 2013). Sin embargo, ahora **el diseño es un medio para contribuir en campo de la salud estableciendo mejor comunicación para los pacientes.**

El diseño ahora puede contribuir directamente a la salud de los pacientes de diferentes maneras como puede ser la **prevención de enfermedades, promoción de salud, brindando información de servicios de médicos, entre muchas otras cosas.** Y esta nueva área de diseño la podemos ver por ejemplo en aplicaciones.

El diseño gráfico es una profesión de comunicación visual, por lo que tiene un papel útil y fundamental en la sociedad ya que **la forma en que se pueden desarrollar estrategias visuales pueden ayudar a resolver diferentes tipos de problemas** como de educación, salud, valores, solidaridad, entre otros más.

Como una de las características importantes del diseñador es la habilidad para resolver problemas y el diseñador gráfico debe ser capaz de resolver problemas de comunicación visual. Saber identificar un problema, recopilar y analizar información, y generar soluciones al problema es una base fundamental.

Para el desarrollo de soluciones existen elementos que deben tomarse en cuenta, usando la semiótica que se encuentra en las formas, colores e imágenes específicas, además del estudio completo del usuario, entender las normas sociales y culturales, y en su conjunto se obtiene la información necesaria con el fin de desarrollar las mejores soluciones visuales y que sean relevantes, comprensibles y eficaces.



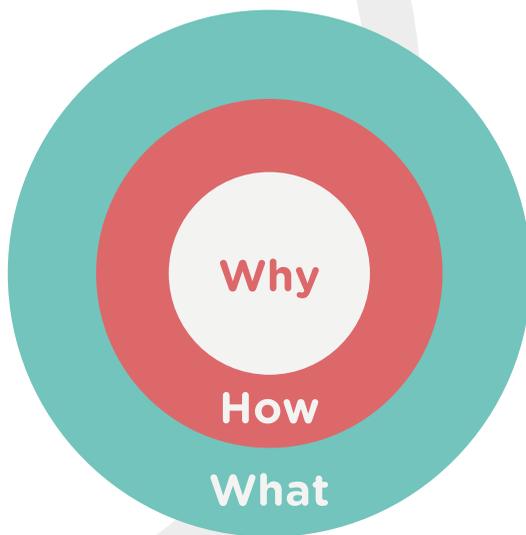
# Golden Circle

---

El *Golden Circle* es un modelo creado por Simon Sinek para las empresas. **Cada empresa sabe lo que hace, algunas también saben cómo lo hacen, pero muy pocos saben por qué hacen lo que hacen.** Su modelo se destaca por tres preguntas esenciales: What, How y Why, la última es la más importante ya que tiene que ver con el propósito, la causa o la

creencia de la empresa, con el fin de que las personas puedan identificarse con ello.

A partir de la idea básica de este modelo, se empleará el Golden Circle para el desarrollo del proyecto, definiendo las tres preguntas con el fin de resaltar su importancia.



---

## Why

Sabemos por experiencia lo que es tener ansiedad y entendemos el significado que representa el reto por encontrar un bienestar. Por ello queremos ayudar a las personas a prevenir y controlar sus niveles de ansiedad, ya que creemos que las personas que tienen un bienestar mental logran alcanzar una mejor relación consigo mismos y con los demás para el desarrollo de una vida plena.

---

## How

Por eso brindamos todo lo necesario, a través de información, técnicas y ejercicios para que las personas se ayuden a liberar la tensión que ocasionan los síntomas de ansiedad, de manera fácil y dinámica.

---

## What

A través de una aplicación que ayude a prevenir y controlar la ansiedad en estudiante universitarios.

# Construcción de arquetipos

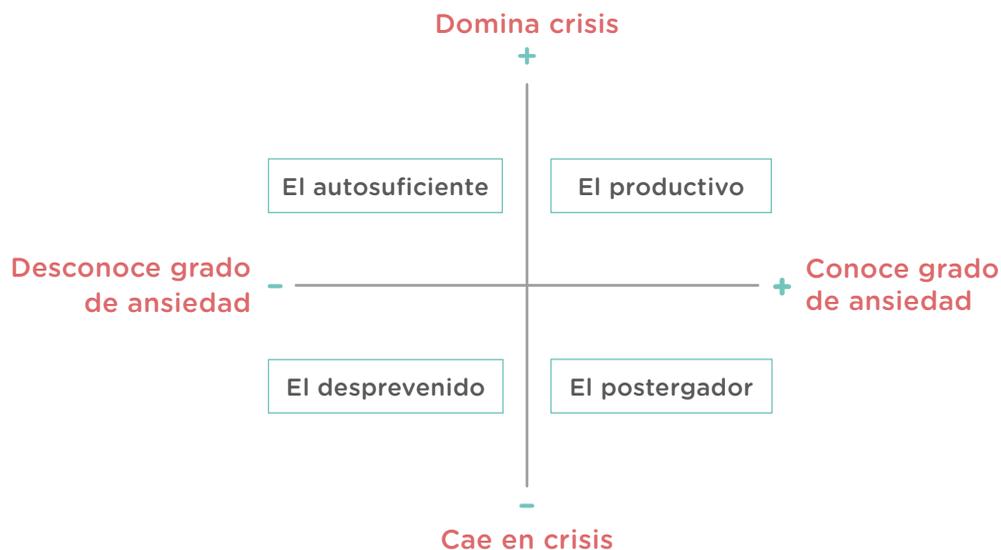
---

Para determinar a los posibles usuarios se realizó una matriz de arquetipos, el cual es un método que separa a las personas de acuerdo a la personalidad. Para la construcción de arquetipos se llevó a cabo un proceso de identificación que distingue a las personas, en este caso alumnos de universidad, de acuerdo a sus acciones, gustos y necesidades en torno al tema de la ansiedad. **Los arquetipos tienen un papel más significativo dentro del desarrollo del proyecto, permiten conocer y entender de manera emocional al usuario** para que finalmente exista una conexión real entre el usuario y el producto.

La matriz de arquetipos es una fase importante para el proyecto ya que a partir de éste se establece gran parte de la solución y del desarrollo final. A continuación se muestra la matriz de arquetipos:

**Eje x:** El conocimiento acerca de la ansiedad, así como también ser consciente sobre ello y su grado de ansiedad ante diversas situaciones.

**Eje y:** El dominio en niveles altos de ansiedad, relación también con el conocimiento de métodos para relajarse y su comportamiento en situaciones de crisis.



## Usuario: El productivo ++

---

El productivo es el usuario ideal porque conoce qué es la ansiedad, sus síntomas y consecuencias. Identifica y es consciente de las situaciones que lo pone ansioso por lo que tiene un dominio de crisis, además de que busca información y técnicas sanas para relajarse porque entiende la importancia del cuidado de la salud mental.

Está interesado en saber más sobre la ansiedad, su prevención y control, porque comprende que si controla sus síntomas de ansiedad podrá sentirse mejor y más feliz con su entorno. Así que el usuario está dispuesto a conocer y practicar diferentes métodos para relajarse.

Le interesa en general los temas de salud, lleva una vida saludable, además comparte información importante a sus amigos o en redes sociales para que ellos también puedan cuidarse.



## Usuario: El postergador +-

---

El postergador es consciente de su grado de ansiedad ante ciertas situaciones por lo que las evita, y esto le resulta más cómodo para él.

Tiende a postergar tareas complicadas, prefiere dejar todo al final y hacer otra actividad más fácil. Sin embargo, cuando no puede postergar más y se siente demasiado en tensión, sus métodos para relajarse le producen malos hábitos, ocasionando que sea más susceptible a caer en crisis.

Sólo tiene interés en temas de salud cuando se siente mal, prefiere tomar alguna pastilla para el alivio inmediato. Le es difícil seguir hábitos saludables como dietas o tratamientos porque al ver un mínimo cambio positivo, lo deja.



## Usuario: El desprevenido --

---

El desprevenido no sabe realmente qué es la ansiedad o tiene ideas erróneas acerca del tema. Ante las situaciones que lo pone inquieto no sabe cómo manejar su estado y cuando se siente con gran tensión intenta distraerse o intenta relajarse, mejorando su estado a medias. Al no conocer qué es la ansiedad ni cómo manejar sus niveles de ansiedad, tiende a caer en crisis.

Tiene cierto interés en temas de salud que pueda ayudarlo en su vida diaria porque comparten notas o datos en redes sociales. Es una persona que intenta llevar una vida saludable aunque no tenga información completa sobre cómo hacerlo.



## Usuario: El autosuficiente -+

---

El autosuficiente sabe superficialmente sobre la ansiedad, cuando se siente con mucha tensión o inquieto sabe qué es lo que lo hace sentir mejor. Conoce bien las actividades o técnicas que le permiten sentirse bien sin pedir ayuda.

No es consciente de su grado de ansiedad pero evita que sus síntomas crezcan para no caer en crisis. También tiene curiosidad por nueva información sobre actividades que le permitan sentirse bien, al igual que tiene algunos hábitos de salud pero sus temas de interés se limitan en ellos.



## Estrategia de arquetipos

Después de describir las características de cada arquetipo, con el que se piensa trabajar en el proyecto es “El desprevenido” y para que el usuario actual pueda convertirse en usuario ideal, se necesitan seguir una serie de pasos que lo orienten a alcanzar las características deseadas.

### De: El desprevenido-- a: El autosuficiente--+

---

- **Proporcionar** información acerca de la ansiedad: sus características, síntomas y consecuencias.
- **Mostrar** las opciones que existen para el alivio ante los síntomas de ansiedad que pueden causar problemas de la vida cotidiana:
  - Disponer de un corto tiempo para realizar una actividad para relajarte
  - Conocer algunas técnicas de relajación para aprender
  - Cambiar los pensamientos negativos por positivos
  - Evitar postergar tareas
- **Motivar** a que el usuario aplique una técnica de relajación ante una situación que genere ansiedad
- **Fomentar** la cultura de la salud mental basándose en la idea de la vinculación del bienestar mental con la salud física y el desempeño en el entorno social.

### De: El autosuficiente--+ a: El productivo++

---

- **Mostrar** datos duros sobre la ansiedad en el mundo y en el país, para la comprensión de la importancia del tema.
- **Dar** a conocer los beneficios e importancia de tener un cuidado en la salud mental
- **Proporcionar** nuevas formas de tener un cuidado en la salud mental:
  - Dar a conocer nuevos y rápidos ejercicios diarios para relajarte
- **Brindar** más información detallada sobre la ansiedad, ¿por qué es importante dominar mis niveles de ansiedad?

## Detalles de los aprendizajes obtenidos

---

La idea del proyecto nace a partir de la experiencia personal, enfrentar **un problema como la ansiedad me ha permitido ser más observadora con mi entorno** para darme cuenta de lo fácil que puede volverse un problema en común con mis amigos y compañeros, todos estamos expuestos a tener este problema de salud pero es muy poco lo que se conoce para prevenirlo.

Durante la carrera he aprendido que el diseño no consiste en hacer bonitos carteles o empaques innovadores, sino que va más allá de lo estético y tiene que ver con su función en la sociedad, de esta manera **la responsabilidad social que tengo como diseñadora y como persona**, me ha permitido identificar y definir los problemas donde la comunicación visual es una contribución importante para mejorar las condiciones de vida de las personas.

De esta manera, en base a los conocimientos adquiridos durante la carrera en diferentes materias como: diseño de identidad, guías de usuarios, diseño de interactivos, diseño de información y administración de diseño, se emplearan para crear una estrategia visual utilizando también las bases del diseño, los cuales son: semántica, tipografía, teoría del color, pragmática, formas, entre otros más. Esto con el fin de crear las herramientas adecuadas para cumplir con el objetivo principal de rescatar la importancia del cuidado de la salud mental y emocional.

## Definición de proyecto emprendedor

---

**Mentco es una marca que se dedica ayudar a las personas a prevenir y controlar la ansiedad con el fin de contribuir en el cuidado de la salud mental.** A través de la difusión de información sobre el tema, la elaboración de herramientas que proporcionen ejercicios y técnicas prácticas para las personas.

El proyecto surge como un apoyo ante las tensiones que causan los problemas cotidianos, **basándose en la importancia del bienestar mental para un mejor desempeño en la vida diaria de la población.**

## Supuestos del proyecto

---

Uno de los problemas principales es la falta de cultura en el cuidado de la salud mental en México, por lo que con este proyecto se busca que las personas se interesen y conozcan de los beneficios de tener un mejor cuidado en la salud emocional. Llevar a cabo el proyecto permitirá que una parte de la población comience a adaptar hábitos sanos para el resto de su vida y así evitar futuros problemas relacionados con la ansiedad, como puede ser el consumo de sustancias tóxicas o el desarrollo de otras enfermedades físicas.

Por otro lado, si no se llevara a cabo la propuesta del proyecto la situación actual seguiría igual. Al no existir una cultura del cuidado de la salud mental seguirá creciendo el número de personas afectadas por un problema como el de la ansiedad.

# Determinar actores, mensajes y medios

---

## Emisor del mensaje

---

*Mentco* es una marca que se dedica a crear herramientas para ayudar a las personas a prevenir y controlar sus síntomas de ansiedad con el fin de contribuir en el cuidado de la salud mental de la población universitaria.

## Mensaje

---

Tener un cuidado de la salud mental y emocional es una forma de alcanzar un bienestar completo para el desarrollo de una vida plena.

## Conceptos

---

- **Solidaridad**

A través de información, técnicas y ejercicios se pretende ayudar a las personas a disminuir y controlar sus síntomas de ansiedad.

- **Responsabilidad social**

Manejo responsable de la información recolectada en la investigación para su validez en las herramientas de comunicación visual.

- **Bienestar**

*Mentco* es una marca que está interesada en la cultura de prevención y cuidado de la salud mental.

## Usuario

---

Hombres y mujeres de 18 a 25 años, estudiantes universitarios con un nivel socioeconómico medio-alto. A partir de la realización de los arquetipos y el análisis de matriz de arquetipos, se definió un arquetipo/usuario actual:

### • El desprevenido --

El desprevenido no sabe realmente qué es la ansiedad o tiene ideas erróneas acerca del tema. Ante las situaciones que lo pone inquieto no sabe cómo manejar su estado y cuando se siente con gran tensión intenta distraerse o intenta relajarse, mejorando su estado a medias. Al no conocer qué es la ansiedad ni cómo manejar sus niveles de ansiedad, tiende a caer en crisis.

Tiene cierto interés en temas de salud que pueda ayudarlo en su vida diaria porque comparten notas o datos en redes sociales. Es una persona que intenta llevar una vida saludable aunque no tenga información completa sobre cómo hacerlo.

## Clientes

---

- Universidades
- Instituciones de salud
- Hospitales privados
- Psicólogos
- Psiquiatras

## Medios

---

Digitales conformados por: una aplicación, página web y apoyo de redes sociales para la difusión de marca y contenido

# Casos análogos

Nombre	Pacifica 	WorryWatch 
<b>Enfoque</b>	Fundada en 2014 en E.U. para combatir el estrés, la depresión y la ansiedad, cualquier persona lo puede usar pero esta diseñada específicamente para las personas con un trastorno diagnosticado. Ayuda al usuario a enfrentar sus síntomas mediante registro y técnicas.	Es una aplicación para el estrés y la ansiedad, a través de un funcionamiento tipo agenda, ayuda al usuario a detectar los factores que pueden incitar su ansiedad o estrés. Es una aplicación totalmente personalizada, incluso puedes añadir una contraseña para proteger tu información.
<b>Producto o servicio</b>	Es una aplicación que brinda: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro diario de estado de ánimo</li> <li>• Registro de hábitos de salud</li> <li>• Metas para enfrentar situaciones</li> <li>• Ejercicios de respiración y meditación</li> </ul> El usuario puede descubrir lo que desencadena sus estados de ansiedad.	El servicio que brinda es a partir del uso diario ya que ayuda a tener resultados reales sobre pensamientos, ideas y miedos del usuario ante situaciones de su vida diaria, de esa manera la aplicación proporciona un registro específico sobre las posibles causas de ansiedad.
<b>Modelo de negocio</b>	La descarga de la aplicación es gratis aunque hay un uso limitado, por lo que si el usuario quiere usarlo por completo deberá pagar una suscripción por el tiempo que quiera. Maneja planes de precios por un mes y dos meses.	La descarga de la aplicación tiene un costo, además también maneja diferente tipo de planes: individual, familiar o para instituciones educativas.
<b>Herramientas de comunicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación</li> <li>• Página web</li> <li>• Redes sociales:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Facebook</li> <li>-Pinterest</li> <li>-Twitter</li> <li>-Google+</li> <li>-Instagram</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación</li> <li>• Página web</li> </ul>
<b>Precio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descarga gratis (uso limitado)</li> <li>• Versión Premium:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Anual \$499.00</li> <li>-Mensual \$69.00</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descarga de aplicación \$35.00</li> </ul>
<b>Diseño</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En su diseño de interface utiliza un fondo de una playa en movimiento.</li> <li>• Iconos estilo línea</li> <li>• Uso de transparencia en formas</li> <li>• Utiliza animación y sonidos en ejercicios</li> <li>• Diseño intuitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En su diseño de interface utiliza fondo blanco dando sensación tranquilidad</li> <li>• Código de color fácil de comprender en diseño de gráficas de proceso.</li> <li>• Diseño intuitivo</li> </ul>
<b>Cromática Tipografía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tipografía que utiliza es una sans serif</li> <li>• La gama cromática utilizada en iconos y tipografía:</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tipografía que utiliza es una sans serif</li> <li>• La gama cromática utilizada en retícula:</li> </ul> 

<p><b>Nombre</b></p>	<p><b>MindShift</b></p> 	<p><b>Mood Mint</b></p> 
<p><b>Enfoque</b></p>	<p>Para jóvenes adultos. Su objetivo es ayudar al usuario a enfrentar su ansiedad en lugar de que huya de sus síntomas. Diseñada para tratar específicamente perfiles comunes de ansiedad en Canadá, los cuales son: el perfeccionismo, la ansiedad social, el pánico y la ansiedad por actuación.</p>	<p>Es una aplicación que combina ejercicios psicológicos para ayudar a las personas a reducir el estrés y la ansiedad. Sus actividades son sencillas y practicas ya que su objetivo principal es distraer en el momento al usuario de su malestar.</p>
<p><b>Producto o servicio</b></p>	<p>El funcionamiento de la aplicación se basa en que el usuario hace un test sobre ansiedad para saber su nivel, a partir de ahí le brinda técnicas e información para aliviar los síntomas y un registro de su progreso.</p>	<p>Es una aplicación que brinda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos que ayudan al usuario a ignorar estímulos amenazantes para que se enfoque en lo positivo, distraendo al usuario de su malestar.</li> <li>• También incluye ejercicios de respiración.</li> </ul>
<p><b>Modelo de negocio</b></p>	<p>La descarga y uso de la aplicación es gratis, ya que forma parte de estudios sobre la ansiedad. Su modelo de negocios se rige por patrocinadores los cuales son Instituciones de salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para el uso de la aplicación hay que pagar, ofrece un único pago.</li> <li>• Es parte de una colección de app para la salud.</li> <li>• También existe un libro basado en los ejercicios que proporciona la app.</li> </ul>
<p><b>Herramientas de comunicación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación</li> <li>• Página web</li> <li>• Redes sociales: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Facebook</li> <li>-Twitter</li> <li>-Youtube</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación</li> <li>• Página web</li> <li>• Blog</li> <li>• Redes sociales: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Facebook</li> <li>-Instagram</li> <li>-Twitter</li> <li>-Google+</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Precio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descarga de la aplicación es gratuita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descarga de la aplicación \$35.00</li> </ul>
<p><b>Diseño</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los iconos principales son flat design</li> <li>• Maneja mucha información en su interfaz pero tiene buen uso de retícula</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el diseño de interfaz utiliza un fondo blanco y para resaltar elementos gráficos usa colores vivos</li> <li>• Diseño intuitivo</li> </ul>
<p><b>Cromática Tipografía</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tipografía que utiliza es una sans serif</li> <li>• La gama cromática utilizada:</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tipografía que utiliza es una sans serif</li> <li>• La gama cromática utilizada:</li> </ul> 

# Análisis FODA

---

## Fortalezas

---

- Conocimiento amplio y experiencia en el tema
- El tema y los alcances del proyecto tienen como característica principal una responsabilidad social
- La gran variedad de información acerca del tema

## Oportunidades

---

- Poca competencia
- El proyecto no aborda un problema efímero por lo que su duración y crecimiento no están restringidos
- Disponibilidad y constante actualización de nueva información acerca del tema
- La problemática planteada permite abordar desde diferentes estrategias el cuidado del trastorno
- Los alcances del proyectos permiten que existan trabajos multidisciplinarios
- Conforme la marca crezca se puede crear más herramientas para diferentes tipos de usuarios

## Debilidades

---

- Las herramientas propuestas no atienden necesidades específicas de cada usuario

## Amenazas

---

- Falta de interés de la población acerca del tema
- Los prejuicios en torno al tema de salud mental

# Descripción detallada del proyecto

---

## Filosofía

---

**Creemos que una vida sin ansiedad es sinónimo de una vida plena.**

En *Mentco* creemos que las personas que tienen un bienestar mental logran alcanzar una mejor relación consigo mismo y los demás para el desarrollo de una vida plena. Sabemos sobre los problemas que conlleva sufrir de ansiedad, lo complicado que es cuando interviene en nuestras actividades diarias. Por ello queremos ayudar a las personas proporcionándoles herramientas que les permitan prevenir y controlar la ansiedad para beneficio de la salud mental.

## Misión

---

**Proporcionamos la información y técnicas esenciales para alcanzar un bienestar mental.**

En *Mentco* somos una marca que busca ayudar a prevenir y controlar la ansiedad de las personas a través de herramientas de comunicación visual, contribuyendo a la educación sobre el cuidado de la salud mental.

## Visión

---

Ser una marca reconocida por brindar las herramientas necesarias para el control de la ansiedad en nuestros usuarios con el fin de obtener un bienestar mental.

## Valores

---

- Saludable
- Práctica
- Experta
- Confiable
- Educativa
- Serena
- Dinámica

## Pertinencia

---

Actualmente en México existe una falta de cultura en el cuidado de la salud mental, **los ritmos de vida en la sociedad provocan que las personas no toman en cuenta la consideren de la salud mental para su bienestar**. Sin embargo, según el análisis de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México, cerca del 30% de los habitantes en México tienen riesgo de desarrollar algún trastorno mental a lo largo de su vida y son los trastornos de ansiedad los más frecuentes. Por eso **es importante contribuir al cuidado de la salud mental, el cual forma parte de la salud integral de los individuos y es un componente importante del desarrollo humano** ya que conduce a una imagen positiva de uno mismo, a relaciones satisfactorias, a la toma de buenas decisiones y afrontar los desafíos de la vida en todos los ámbitos de desarrollo.

## Relevancia

---

La etapa universitaria es una época donde el estudiante se vuelve más independiente por lo que asume total responsabilidad en las decisiones académicas y de desarrollo profesional. Además, la vida universitaria exige que el estudiante cumpla con las demandas, expectativas y desarrollo de habilidades impuestas por la institución. No obstante muchos **estudiantes exhiben conductas de ansiedad ante la multiplicidad de tareas que tienen que realizar**.

Por ello es importante brindar herramientas, en este caso a través de una aplicación, para **ayudar a prevenir que los síntomas de ansiedad que ahora se manifiestan ante situaciones en la vida universitaria se torne un problema mayor en el futuro** como por ejemplo estando en el campo laboral. Proporcionar información vital puede fomentar el desarrollo de buenos hábitos para el cuidado de la salud mental y así minimizar el riesgo del consumo excesivo de tranquilizantes y sustancias tóxicas, la depresión o aislamiento social.

## Viabilidad

---

**La aplicación móvil es una herramienta que permite a los usuarios consultar información de una manera más accesible y manejable**, además de una forma personalizada. Añadiendo también que permite usarse en cualquier momento y llevarse a cualquier lugar, por ello se escogió como un óptimo medio para el desarrollo del proyecto.

La inversión inicial para la creación de una aplicación puede ser elevado, sin embargo con un buen modelo de negocios puede convertirse en una buena oportunidad de negocio para la empresa. Teniendo en cuenta que **la aplicación debe proporcionar valor y experiencia al usuario** ya que es un canal de comunicación muy importante.

Por otra parte, el proyecto es viable ya que a pesar de que existe una falta de cultura en el cuidado de la salud emocional, **los resultados de la investigación de campo a universitarios muestran que existe un interés en el tema**. Muchos intentan buscar una manera de relajarse cuando se sienten abrumados por las actividades de la escuela y esto resulta ser una oportunidad para fomentar la cultura de prevención de la salud mental a través de la aplicación.

# Modelo de negocios

El modelo de negocios es una herramienta vital para las empresas ya que a través de éste se precisa como funcionará la empresa, cómo generará dinero y cómo creará valor para los usuarios.

El *Business Model Canvas* del proyecto sirve como base para identificar estructuras de organización, procesos y de sistemas que permitirá el crecimiento de *Mentco*.

<p><b>Asociaciones clave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Universidades</li> <li>•Instituciones de salud</li> <li>•Psicólogos</li> <li>•Psiquiatras</li> </ul>	<p><b>Actividades clave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Recopilación de información</li> <li>•Diseño de app y página web</li> <li>•Programación</li> <li>•Desarrollo de app y página web</li> <li>•Difusión de la información</li> </ul>	<p><b>Propuesta de valor</b></p> <p>Se brinda técnicas e información para que los estudiantes universitarios logren un bienestar mental por un desarrollo de una vida plena</p>	<p><b>Relaciones con los clientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Comentarios en redes sociales</li> <li>•Comentario en página web</li> <li>•Calificación de app (valoración)</li> </ul>	<p><b>Segmento del mercado (usuario)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Estudiantes universitarios</li> <li>•Ambos sexos</li> <li>•18 a 25 años de edad</li> </ul> <p>Arquetipo: el desprevenido (matriz de arquetipos)</p>
	<p><b>Recursos clave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Información</li> <li>•Programadores</li> <li>•Software</li> <li>•Servidor</li> </ul>		<p><b>Canales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Página web de la marca</li> <li>•App store</li> <li>•Información en redes sociales</li> </ul>	
<p><b>Estructura de costos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Inversión inicial</li> <li>•Costos fijos</li> <li>•Costos variables</li> </ul>		<p><b>Fuentes de ingreso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Versión premium de la app</li> <li>•Publicidad</li> </ul>		

## Plan de negocios

Como se ha mencionado con anterioridad, Mentco es una marca que busca contribuir a la educación del cuidado de la salud mental por lo que una de las estrategias de comunicación visual será por medio de una aplicación para estudiantes universitarios.

El desarrollo de una aplicación conlleva procesos de diseño y de programación, asimismo dependiendo del desarrollo de la app se ven características de navegación. Por ello a partir de las funcionalidades de la aplicación se determina su rentabilidad.

Para determinar el plan de negocios, se tomó en cuenta la propuesta de valor, el usuario, la diferenciación y el objetivo de la app. Siendo elegido el modelo *Freemium*, el cual consiste en la descarga gratuita de la aplicación con funciones o servicios disponibles para el usuario, sin embargo algunos contenidos serán de pago. Esta estrategia se basa en que el usuario pueda experimentar lo que ofrece la aplicación, ganando su confianza al ofrecer la opción premium de la app.

## Costos fijos y variables

Para el funcionamiento total de la marca y aplicación se hizo un análisis de diversos costos, siendo los costos fijos y variables, los cuales se muestran a continuación:

Gastos variables		
Concepto	Monto mensual	Clasificación
Luz	\$150.00	Administración
Gasolina	\$1,100.00	Ventas
Papelería básica	\$1,500.00	Ventas
Mercadologo	\$2,000.00	Ventas
Papelería	\$1,000.00	Producción
<b>Total mensual</b>	<b>\$5,750.00</b>	
<b>Total anual</b>	<b>\$69,000.00</b>	

Gastos fijos		
Concepto	Monto mensual	Clasificación
Internet y telefonía	\$350.00	Administración
Publicidad	\$2,000.00	Ventas
<b>Sueldos:</b>		
•Programador web	\$1,500.00	Producción
•Programador de app	\$2,500.00	Producción
•Supervisor de web y app	\$7,000.00	Producción
Desarrollador en Apple	\$144.06	Producción
Dominio y Servidor	\$58.33	Producción
<b>Total mensual</b>	<b>\$12,552.34</b>	
<b>Total anual</b>	<b>\$162,628.68</b>	

El análisis permite categorizar los costos en costos de administración, ventas y producción. Cada categoría también se presenta de forma mensual y anual.

Costos de ventas	
Total mensual	\$6,000.00
Total anual	\$79,200.00
Costos de producción	
Total mensual	\$12,202.34
Total anual	\$146,428.68
Costos de administración	
Total mensual	\$500.00
Total anual	\$6,000.00

## inversión inicial

Tomando en cuenta las necesidades, la inversión inicial estimada sería de un monto total de **\$97,928.74**. El desglose del uso de la cantidad se muestra a continuación:

Inversión inicial	
Diseño de marca	\$30,000.00
Aspectos legales	\$8,000.00
Dominio y servidor	\$700.00
Programación página web	\$5,000.00
Servidor de app	\$1,728.74
Programación app	\$12,000.00
Equipo computo	\$30,000.00
Escritorio	\$1,500.00
Silla	\$500.00
Impresora	\$1,500.00
Publicidad inicial	\$7,000.00
<b>Inversión inicial total</b>	<b>\$97,928.74</b>

La depreciación a cuatro años:

Depreciación					
	Valor inicial	2016	2017	2018	2019
Equipo de compute	\$30,000.00	\$7,500.00	\$7,500.00	\$7,500.00	\$7,500.00
Escritorio	\$1,500.00	\$375.00	\$375.00	\$375.00	\$375.00
Silla	\$500.00	\$125.00	\$125.00	\$125.00	\$125.00
Impresora	\$1,500.00	\$375.00	\$375.00	\$375.00	\$375.00
<b>Flujo</b>	<b>\$33,500.00</b>	<b>\$8,375.00</b>	<b>\$8,375.00</b>	<b>\$8,375.00</b>	<b>\$8,375.00</b>

## Pronóstico de ingresos

El pronóstico de ingresos se calcula en función del estimado de ventas anuales. Al principio se estima el número de usuarios que descargan la aplicación, esto es de forma gratuita; después se estima el número de usuarios que compren la versión premium de la aplicación y además también existe la venta para publicidad.

Durante el primer año se espera que 2400 usuarios descarguen la aplicación, de los cuales 600 compren la versión premium en \$35 y 60 usuarios con publicidad en \$900. El pronóstico de ventas esta estimada en cuatro años, como se muestra a continuación.

Pronóstico de ventas							
	Estimación usuarios	Precio	Al mes	2016	2017	2018	2019
Descargas de app	200			2400	3600	4800	6000
Compra versión premium	50			600	900	1200	1500
		\$35.00	\$1,750	\$1,050,000.00	\$1,575,000.00	\$2,100,000.00	\$2,625,000.00
Banner publicidad	5	\$900.00	\$4,500	\$54,000.00	\$108,000.00	\$162,000.00	\$216,000.00
<b>Total</b>				\$1,104,000.00	\$1,683,000.00	\$2,262,000.00	\$2,841,000.00

Retorno de inversión:

Retorno de inversión un año							
	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7
Utilidad neta anual:							
\$604,797.42	\$50,399.79	\$50,399.79	\$50,399.79	\$50,399.79	\$50,399.79	\$50,399.79	\$50,399.79
Gastos mensuales	\$19,302.39						
Utilidad parcial mensual	\$15,548.70						
Inversión inicial total:							
\$97,928.74							
	\$82,380.04	\$66,831.35	\$51,282.65	\$35,733.95	\$20,185.25	\$4,635.55	\$0.00

Estado de resultado y flujo de efectivo:

Estado de resultados a 4 años				
	2016	2017	2018	2019
Ventas	\$1,104,000.00	\$1,683,000.00	\$2,262,000.00	\$2,841,000.00
Costo de producción	\$146,428.68	\$161,071.55	\$175,714.42	\$190,357.28
<b>Utilidad bruta</b>	<b>\$957,571.32</b>	<b>\$1,521,938.45</b>	<b>\$2,086,285.58</b>	<b>\$2,650,642.72</b>
Gastos de administración	\$6,000.00	\$6,600.00	\$7,200.00	\$7,800
Gastos de ventas	\$79,200.00	\$87,120.00	\$95,040.00	\$102,960.00
Depreciación		\$8,375.00	\$8,375.00	\$8,375.00
<b>Utilidad de operación</b>	<b>\$863,996.32</b>	<b>\$1,419,833.45</b>	<b>\$1,975,670.00</b>	<b>\$2,531,507.72</b>
Gastos financieros	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$0.00
Otros ingresos	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$0.00
Otros gastos	\$0.00	\$0.00	\$0.00	\$0.00
Utilidad antes de impuestos	\$863,996.32	\$1,419,833.45	\$1,975,670.00	\$2,531,507.72
ISR(30%)	\$259,148.90	\$425,950.04	\$592,701.18	\$759,452.31
<b>Utilidad neta</b>	<b>\$604,797.42</b>	<b>\$943,883.42</b>	<b>\$1,382,969.41</b>	<b>\$1,772,055.40</b>

Flujo neto efectivo				
Depreciación	\$8,375.00	\$8,375.00	\$8,375.00	\$8,375.00
Utilidad neta	\$604,797.42	\$943,883.42	\$1,382,969.41	\$1,772,055.40
FNE	\$613,172.42	\$1,002,258.42	\$1,391,344.41	\$1,780,430.40

## Fases del proyecto

### Fase 1: un año

---

Como primera fase de la aplicación, estará constituida por técnicas e información que brinden cuidado de la salud mental a estudiantes universitarios. La información que se propone es para cubrir las necesidades del usuario analizadas con anterioridad.

Esta primera fase básicamente busca motivar a que los estudiantes universitarios se interesen por

### Fase 2: dos años

---

En la segunda fase del proyecto, apoyado por el éxito de la primera fase se busca ampliar horizontes que no solo ayuden a que la aplicación obtenga más descargas sino a que la marca también crezca. Esto se puede hacer a través de talleres en universidades, con el fin de fomentar una cultura de prevención y cuidado de la salud mental.

También realizar herramientas de comunicación visual para los profesores sobre una guía para detec-

### Fase 3: tres años

---

Para la tercera fase del proyecto, la aplicación puede expandirse ante nuevas necesidades. En un principio busca controlar algunos síntomas de ansiedad, por lo que en esta fase brinda nuevas técnicas para cubrir más síntomas haciendo que la aplicación sea más completa.

De igual manera se crea un directorio con contactos de especialistas para aquel usuario que necesite una

el cuidado de su salud mental, esto también siendo apoyado por difusión en redes sociales. También lo importante de esta primera fase es la retroalimentación para seguir mejorando y añadiendo más herramientas necesarias a la aplicación o para la creación de otros medios.

tar alumnos con ansiedad, con el fin de que la aplicación sea recomendada para la ayuda del alumno.

Por otra parte, para el crecimiento de la aplicación se busca hacer una comunidad donde los usuarios puedan compartir con otros usuarios sus experiencias, consejos o información, de tal manera que se cree un sentido de pertenencia, una nueva forma de ayudar y de minimizar el sentimiento de vergüenza que conlleva tener ansiedad.

ayuda profesional, esta nueva herramienta será en base a la ubicación del usuario permitiéndole tener contacto con el especialista más cercano.

Por otra parte, para el crecimiento de la marca se creará una nueva herramienta de comunicación para otro tipo de usuario

# Conclusiones

---

La idea del proyecto surgió a partir de mi experiencia personal al padecer un trastorno de ansiedad junto con una preocupación porque otras personas estén enfrentando o son susceptibles a padecer lo mismo, pero que no cuentan con información importante que les ayude a superar y prevenir el problema. Después de llevar a cabo una investigación de tipo documental y de campo, **pude darme cuenta que la problemática se centra en que en México existe una deficiente educación acerca de la salud mental**, por lo que la sociedad al no considerar importante su salud emocional desconoce como enfrentar un problema como la ansiedad. Además de que los estudiantes universitarios en Puebla exhiben síntomas de ansiedad durante su desarrollo académico.

Es en este punto donde **el proyecto se centra en el objetivo de contribuir a la educación sobre el cuidado de la salud mental** a partir de herramientas que busquen prevenir y controlar la ansiedad en los estudiantes universitarios. Para cumplir con el objetivo, se creó una marca llamada *Mentco*, la cual propone bienestar a través de sus herramientas ya que al demostrar los beneficios de tener un cuidado en la salud emocional puede fomentar una

cultura de prevención y atención. De la misma manera, se realizó un análisis al usuario por medio de encuestas y entrevistas para descubrir sus necesidades y comportamientos respecto al tema con el propósito de catalogar la información relevante y determinar cuál sería la mejor propuesta de herramienta de comunicación para diseñar.

**La etapa de recopilación de información enfocado al usuario fue la más importante y extensa**, ya que teniendo una gran variedad de datos sobre la ansiedad ha sido muy importante delimitar la más adecuada para la función del proyecto, asimismo sirvió de base fundamental para el diseño de las herramientas de comunicación ya que deberá ser funcional, práctico y fácil de comprender para el usuario.

Finalmente, *Mentco* se construyó como una marca dispuesta a brindar información, técnicas y ejercicios para que las personas logren controlar sus niveles de ansiedad por un bienestar mental, también como primera fase de la marca se elaboró una aplicación para prevenir y controlar la ansiedad en estudiantes universitarios. Teniendo el diseño gráfico un papel fundamental para la creación de soluciones visuales relevantes, comprensibles y eficaces.

# Presentación del proyecto de diseño

---

## Objetivo general

**Generar** una aplicación móvil que busque prevenir y controlar la ansiedad en los estudiantes universitarios.

## Objetivos específicos

**Investigar** información sobre diseño y desarrollo de aplicaciones móviles

**Recopilar** información sobre ejercicios, técnicas e información acerca del control de los síntomas de ansiedad que se busca controlar

**Elaborar** diagrama de usabilidad e interacción para el diseño de la aplicación

**Diseñar** la interfaz de la aplicación de manera intuitiva y práctica para el usuario

## Temas de investigación

- Aplicaciones móviles
- Diseño: user experience

# Marco Teórico

## Aplicaciones móviles

Actualmente el avance de tecnología en los dispositivos móviles ha logrado el **desarrollo de nuevas herramientas de comunicación que facilitan la vida de los usuarios**, por lo que una de las más importantes son las aplicaciones. Una app es una aplicación informática diseñada para ser ejecutada en teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos móviles y que permite al usuario a efectuar una tarea concreta de cualquier tipo: profesional, educativa, acceso a servicios, etc. lo que facilita la realización de actividades cotidianas (Santiago, 2015). Las aplicaciones están disponibles en plataformas de distribución, los cuales pertenecen a propietarios de sistemas operativos móviles como iOS, Android, Windows Phone, entre otros.

En los últimos años, el uso de las aplicaciones móviles ha crecido enormemente por la gran variedad de opciones de uso que se pueden ofrecer a través de las apps. Desde acceso a la información, entretenimiento, redes sociales y herramientas de productividad, por mencionar algunos ejemplos ya que actualmente el mercado es muy amplio.

De acuerdo a datos recabados por The App Date en 2014, **en México se descargan 60,000 apps al día y cuenta con 37 millones de usuarios de apps**. Además, el 90% de ellos consulta una o más apps diariamente (México, 2014). Por lo que en México el mercado de las aplicaciones para dispositivos móviles está en crecimiento.

## Diseño: user experience

El mercado de las aplicaciones móviles está en **constante evolución y es uno de los más competitivos**, cada vez ofrecen más servicios o herramientas innovadoras que atrae a numerosos usuarios. Sin embargo, **para el diseño de una aplicación lo más importante es la experiencia de usuario**.

A partir de un estudio realizado por Oracle, compañía de software que desarrolla bases de datos, explica: *“Una experiencia de usuario atractiva y personalizada es la nueva arma en la batalla para atraer/retener a los clientes. Las empresas que no puedan añadir valor para sus clientes con una experiencia móvil*

*más práctica, funcional y relevante, tienen pocas posibilidades de destacar”.* (Oracle, 2015)

El diseño de aplicaciones no sólo es el interfaz gráfico sino es brindar al usuario la mejor experiencia y eso va desde lo más básico: cómo utiliza la aplicación, a partir de esa parte de la funcionalidad el usuario inmediatamente lo relaciona con el valor y promesa de la marca. Por eso es importante tener en cuenta desde el principio el objetivo de la aplicación y lo que la marca representa, ya que a partir de esos dos puntos se puede desarrollar una mejor experiencia del usuario.

# Marca

## Personalidad de marca

Los atributos para la marca Mentco en su conjunto forman las características que debe representar visualmente. Estos atributos construyen la personalidad de marca:

### **Equilibrada:**

*Hacer que una cosa no excede a la otra, manteniéndolas semejantes o proporcionalmente iguales, armonía y estabilidad.*

**Es una marca prudente y ordenada. Al brindar bienestar en la salud mental, Mentco debe demostrar estabilidad dentro de su composición visual en la comunicación.**

### **Experta:**

*Especialista en un tema o con mucha experiencia en algo*

**Es una marca que maneja información veraz, tiene experiencia en el tema e investiga constantemente para la funcionalidad de sus herramientas por lo que la organización de la información es una característica principal.**

### **Práctica:**

*Útil o produce provecho inmediato, funcional y efectivo.*

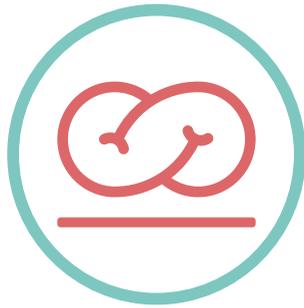
**Las herramientas deben tener un diseño intuitivo para la experiencia del usuario.**

## Naming

La creación del nombre de la marca se formó a partir de dos palabras significativas para los objetivos del proyecto:

- **Mente:** potencial intelectual del hombre, pensamiento.
- **Consciente:** tiene conocimiento sobre si mismo y sobre lo que sucede a su alrededor.

**Mentco = mente + consciente**



# mentco

Como se ha mencionado con anterioridad, *Mentco* es una marca que busca brindar herramientas para prevenir y controlar la ansiedad contribuyendo en la educación del cuidado de la salud mental.

En base a esos atributos, se realizó la gráfica y para el logo se hizo una representación visual de la mente en equilibrio.

## Papelería

La papelería para la marca esta conformada por tarjetas de presentación, hojas membretadas, sobres, folders y discos.

## Imágenes para uso de redes sociales



## Página web

*Mentco* cuenta con una página web donde viene información sobre la marca, contacto y presentación de la aplicación.



## Aplicación móvil



El diseño de interfaz de la aplicación va fuertemente ligada con la personalidad de la marca, esto se logra a través de la retícula, el uso de colores y la usabilidad en el diseño.

La aplicación tiene como función prevenir y controlar los cinco síntomas de ansiedad más comunes que los alumnos universitarios padecen, de acuerdo a la investigación de campo realizada: sudación, pulso acelerado, respiración acelerada, temblores e insomnio. Por lo que la aplicación, basándose en la terapia cognitivo-conductual, esta conformado por ejercicios de respiración y meditación, actividades para la concentración, consejos e información para una buena salud; un apartado que involucra imágenes y sonidos que brinde una distracción inmediata al usuario de su malestar; un apartado donde puedan escribir lo que sienten; qué hacer en caso de crisis y técnicas para poder dormir.

El objetivo es que a través de los ejercicios e información, el usuario pueda ver los beneficios que le brinda tomarse un tiempo para relajarse. De esta

manera como otra característica es que el usuario puede crear su propia calma, por medio de las notificaciones, puede seleccionar el número de veces durante el día, una hora en específico o los días a la semana en que quiere realizar actividades.

Como se mencionó en las fases del proyecto, la retroalimentación es muy importante para el funcionamiento correcto de la aplicación, por lo que después de cada actividad se pide evaluar a través de la pregunta: ¿Cómo te sientes ahora? Proporcionando información relevante para futuros mejoramientos en la aplicación.

Por último, de acuerdo al plan de negocios, la aplicación contará con una versión premium por lo que la descarga gratuita sólo tendrá activado el nivel básico de cada apartado de los ejercicios, con el propósito de que el usuario experimente y después quiera adquirir la versión completa.

## ¡Bienvenido!



La universidad puede resultar abrumadora, pero puedes crear tu propia calma.

Estas actividades te ayudan a relajarte y puedes utilizarlas siempre que las necesites.

Tómate un tiempo cada día para sentirte bien.

**Empezar**

## < Toma un respiro



### Respira lenta y profundamente.

Cuando estamos ansiosos o estresados, respiramos de manera rápida y corta provocando un malestar mayor.

Respirar correctamente nos ayuda a relajarnos.

**Empezar**

No volver a mostrar

Judith Hanson-Laxater

TELCEL 7:10 p.m.

## < Siente el presente



---

**Toma un momento para despejarte.**

Cuando nos sentimos abrumados tenemos dificultad para concentrarnos, aumentando la preocupación.

Meditar ayuda a relajar la mente.

**Empezar**

No volver a mostrar

© 2019 Mindfulness  
Judith Hanson Lasater

TELCEL 7:10 p.m.

## < Espacio creativo



---

**Usa tu propia imaginación para relajarte.**

Cuando estamos ansiosos o estresados buscamos algo que nos distraiga.

Visualizar, escuchar o dibujar son buenas herramientas para despejarte.

**Empezar**

No volver a mostrar

o ejercicio físico ayuda a la relajación.





-John Lubbock



# Validación

---

Para la validación de la marca se realizó una encuesta a seis personas y una pequeña presentación a una persona. Los siete cumplen con las características del arquetipo “el desprevenido”, usuario determinado por la matriz de arquetipos. Todos son alumnos de la Universidad Iberoamericana Puebla.

Los resultados obtenidos fueron:

## **Diseño de marca:**

Al principio se les mostró el logo de la marca, la papelería e imágenes para redes sociales. Los siete usuarios concordaron que el concepto de la marca es equilibrado.

El usuario al que se le realizó una presentación, al principio le costó un poco entender el logo ya que primero lo asoció con otro elemento. Sin embargo, cuando todos se les pidió escribir las palabras o ideas que asociaban al escuchar “Mentco”, todos escribieron mente. Esto comprueba que la creación del naming fue acertado para la marca. Además por las imágenes también asociaron que se relacionaba con la tranquilidad.

## **Sobre la salud mental:**

Consideran importante el cuidado de la salud emocional y tienen interés en conocer ejercicios y actividades que les ayude a mejorar su salud mental. Esto vuelve afirmar que a pesar de que no existe una cultura en el cuidado de la salud mental si exis-

te un interés por conocer, por lo que el desarrollo del proyecto es viable, factible y deseable para los usuarios.

## **Sobre la aplicación:**

Creen que una aplicación si es una buena herramienta para brindar ejercicios para aliviar los síntomas de ansiedad. Esta respuesta también comprueba que proponer una aplicación como solución fue una decisión acertada ya que para los usuarios es una manera practica de poder tener una ayuda o apoyo.

El usuario al que se realizó una presentación, dijo que estaría dispuesta a pagar por la versión premium de la aplicación ya que ofrece buenas herramientas y lo considera necesario para su vida universitaria.

## **Opiniones generales:**

A los usuarios les intereso el proyecto. Por cuestiones de tiempo y el instrumento para esta validación, los seis usuarios que contestaron la encuesta no ofrecieron mayor opinión sobre la marca.

No obstante, el usuario al que se le pudo presentar cree que el proyecto tiene los suficientes alcances para mostrar el panorama sobre cómo afecta la ansiedad u otro problema emocional la vida académica, por lo que también cree importante que las universidades tengan una guía que ayude a los profesores a detectar a los alumnos con ansiedad con el fin de brindarles la ayuda necesaria.

# Conclusiones generales

---

## En cuanto a la Dimensión Profesional (DFP)

---

Durante toda la carrera crecí como persona y como profesional, definitivamente no soy la misma persona que entró a la universidad con una idea muy básica sobre el diseño gráfico.

A través de los años he aprendido que el diseño es una gama de oportunidades y aún así, cada vez más se van desarrollando otras diferentes, haciendo que el diseñador pueda seguir aprendiendo y creciendo de manera profesional. Esa es una de las enseñanzas más importantes que he tenido en la carrera, el diseño gráfico no es estancarse en carteles, publicidad, identidad o editorial, sino es la posibilidad de combinar las áreas que más te interesan junto con tus intereses personales y crear algo nuevo.

Es igual a partir de este proyecto en el que me doy cuenta que si existe un tema de interés o de mucho significado especial para mí, puedo ocuparlo para diseñar. Puede ser realmente cualquier cosa, siempre y cuando sea funcional, pero en realidad no hay límites para el desarrollo de proyectos. Realmente sólo es cuestión de no tener miedo al fracaso e intentarlo.

Por lo que mi plan profesional de vida es básicamente vivir del diseño, no se trata de trabajar 10 hrs diarias en un despacho, sino siempre encontrar esa conexión que hace que el diseño gráfico sea la oportunidad para crear algo nuevo.

## En cuanto a la Dimensión de Articulación Social (DAS)

---

Como persona y como profesional tengo un compromiso social. Desde mi servicio social en una Asociación de prevención de Trata de personas, pude darme cuenta de la importancia de la difusión de información acerca de las problemáticas sociales. ¿Cómo podemos ayudar? ¿De qué manera la sociedad puede saber más del tema? ¿Qué hacer para concientizar sobre la gravedad del asunto?

Y ese mismo sentimiento fue el que me impulsó a desarrollar mi proyecto de ASE III. Buscar una ma-

nera de poder ayudar a las personas a través del diseño gráfico es una herramienta sumamente importante para la sociedad. A pesar de que existen muchos prejuicios en torno a la carrera, creo que lo importante es que como profesionales podamos demostrar que el diseño gráfico puede crear importantes medios de comunicación visual para las personas, a través del manejo de información, facilitar la comunicación o la realización de herramientas visuales, podemos crear cambios en la sociedad.

## En cuanto a la Dimensión de Formación Integral Universitaria (DIFIU)

---

Mi formación en la Universidad Iberoamericana Puebla fue muy importante para mi crecimiento personal y profesional. Por un lado, la parte humanista que hace hincapié la universidad es muy importante ya que nos hace crear empatía con las personas de nuestro entorno, nos impulsa a estar conscientes de que todos somos parte de una misma sociedad por lo que siempre buscar hacer el bien para los demás es muy importante.

Lo anterior también está muy vinculado con la realización del proyecto de ASE III, tener las herramientas necesarias para crear algo que ayude a los demás y mejorar su calidad de vida, parte de “ser para los demás”. Como universidad, esa enseñanza no debería dejar de impartirse en los estudiantes de nuevo ingreso ya que es una característica fundamental que nos distingue como egresados de la Ibero Puebla.

# Referencias

- Larson, E. (Dirección). (1968). Understanding Stresses and Strains [Película].
- Cocho, M. E. (6 de Noviembre de 2015). Ansiedad: Reflejo de la sociedad actual. Obtenido de Psicocode: Psicología y Desarrollo Personal: <http://psicocode.com/psicologia/ansiedad-reflejo-de-la-sociedad-actual/>
- Suinn, R. M. (1993). Entrenamiento en Manejo de Ansiedad. España: Desclée de Brouwer.
- Santiago, R. (2015). Mobile learning: nuevas realidades en el aula. Grupo Oceano.
- Sola, B. (2012). Crónica . Obtenido de El trastorno de ansiedad afecta a más de 14 millones de mexicanos: <http://www.cronica.com.mx/notas/2012/671248.html>
- Vargas Terrez, B. E., & Villamil Salcedo, V. (2016). La salud mental y la atención primaria en México. Experiencias de un modelo de atención colaborativa. Salud Mental 2016 .
- Virues, R. A. (25 de Mayo de 2005). Estudio sobre la ansiedad. Obtenido de Revista Psicología científica: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>
- Virgen Montelongo, R., Lara Zaragoza, A. C., Morales Bonilla, G., & Villaseñor Bayardo, S. J. (2005). Los trastornos de ansiedad. Revista Digital Universitaria , 6 (11).
- autor, S. (2013). Psicoactiva. Obtenido de Psicología cotidiana: Tecnicas para reducir la ansiedad: <http://www.psicoactiva.com/ebook/psicologia-cotidiana-ansiedad.htm>
- Agencias. (9 de Octubre de 2015). Ansiedad y depresión, trastornos más comunes en México. Obtenido de La Crónica: <http://www.lacronica.com/EdicionEnLinea/Notas/VidayEstilo/09102015/1015686-Ansiedad-y-depresion-trastornos-mas-comunes-en-Mexico.html>
- Aragón, J. (2015). Notimex. Obtenido de Salud y ciencia: Ansiedad y depresión, trastornos mentales más comunes en México: <http://www.notimex.gob.mx/acciones/verNota.php?clv=351396>
- Blai, R. (2008). Consejo y Orientación Terapéutica de los Trastornos de Ansiedad. Recuperado el 2016, de Psicosisito: Psicología y Nutrición: Consejo y Orientación Terapéutica de los Trastornos de Ansiedad
- Burns, D. D. (2000). Adiós, ansiedad. México: Paidós.
- Bell, D. (2014). Letra Urbana Revista Digital. Obtenido de Pensadores: Tiempos Líquidos Zygmunt Bauman: <http://letraurbana.com/articulos/tiempos-liquidos-zygmunt-bauman/>
- Beaton, R. D. (2001). Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. Obtenido de Ansiedad relacionada con el trabajo: [http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/enciclo/Trabajo%20y%20salud%20mental.pdf](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/enciclo/Trabajo%20y%20salud%20mental.pdf)
- Berenzon Gorn, S., Saavedra Solano, N., Medina-Mora Icaza, M. E., Aparicio Basauri, V., & Galván Reyes, J. (2013). Evaluación del sistema de salud mental en México: ¿hacia dónde encaminar la atención? Panam Salud Publica .
- Berenzon, S., Saavedra Solano, N., & Medina Mora, M. E. (2011). IESM-OMS Informe sobre sistema de salud mental en México. OMS, México.
- Botella, C., & Perpiña, C. (2003). Fobia Social: Avances en la psicopatología, la evaluación y el tratamiento. España: Paidós.
- Bogiaizian, D. (2013). La Voz. Obtenido de Cuando el trabajo genera ansiedad: <http://www.lavoz.com.ar/suplementos/salud/cuando-trabajo-genera-ansiedad>
- Ellis, A. (2001). Cómo controlar la ansiedad antes de que lo controle a usted. México: Paidós.
- Garcés, R. (2013). Obtenido de Multitasking ¿habilidad o defecto?: <http://co.trabajando.com/detallecontenido/idnoticia/8084/multitasking-habilidad-o-defecto.html>
- México, T. a. (2014). Informe Apps Abril 2014.
- Moreno, P. (2013). Clínica Moreno. Obtenido de La crisis de ansiedad: <http://www.clinicamoreno.com/crisis-de-ansiedad-crisis-de-panico.html>
- Psychiatrists, R. C. (2007). Obtenido de La terapia cognitivo conductual: <http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>
- Puebla, U. d. (2013). Blog Udlap. Obtenido de El Diseño puede contribuir directamente en la salud de los pacientes: <http://blog.udlap.mx/blog/2013/06/contribucionalsaluddelospacientes/>
- Olivo, E. M. (2011). La ansiedad social en el ámbito universitario. Revista Griot , 4 (1).
- Oracle. (2015). Las aplicaciones móviles son la nueva cara de los negocios, según un informe de Oracle. Obtenido de Oracle: <https://www.oracle.com/es/corporate/pressrelease/millennials-and-mobility-survey-20150427.html>
- Orozco, J. M. (2015). De la sociedad del cansancio a la sociedad del aburrimiento. Revista Estudios ITAM (113), 169-193.

# Anexos

## Proyecto Ase III

1.

**Proyecto de Ase III que busca crear una herramienta a través del diseño para ayudar al control de la ansiedad en los universitarios.**

*La ansiedad es un estado emocional en el que las personas se sienten inquietas, aprensivas o temerosas. Las personas afectadas experimentan ansiedad frente a situaciones que no pueden controlar o predecir, o sobre situaciones que parecen amenazantes o peligrosas.?*

1. Edad:(\*)

2. Sexo:(\*)

M

F

3. Carrera(\*)

4. Semestre:(\*)

5. Durante la carrera, ¿qué tan frecuente has sentido alguno de estos síntomas ante un examen, un proyecto, exposición, materia, etc?(\*)

	Siempre	Casi siempre	A veces	Alguna vez	Nunca
<b>Sudoración</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Nudo en la garganta</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Pulso acelerado</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Respiración acelerada</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Mareos o vértigos</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Palpitaciones en el pecho</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Nauseas</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Falta de aire</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Temblores</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Tics nerviosos</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Molestias y dolor intestinal</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Tartamudeos</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Perdida de apetito</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Insomnio</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Sensación de falta de control</b>	<input type="checkbox"/>				
<b>Hormigueo o entumecimiento</b>	<input type="checkbox"/>				

6. ¿Has tenido un crisis de ansiedad a causa de la escuela? (Una crisis de ansiedad es una reacción de miedo o malestar intenso que se presenta de forma repentina)(\*)

Sí

No

7. ¿En qué época del semestre te has sentido con mayor presión?(\*)

Al inicio del semestre

A la mitad del semestre

Al final del semestre

Todo el semestre

8. ¿Qué tan frecuente te sientes presionado por la universidad?(\*)

Nunca

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

9. ¿Qué situaciones te genera mayor tensión o nerviosismo? (\*)

Hacer exámenes

Llegar tarde a una clase

Exponer un trabajo

Trabajar en equipo

Participar en clase

Pedir ayuda a profesores o compañeros

Llevar una clase con personas que no conoces

Durante la revisión de un trabajo o proyecto

Otra(s) Especificar cuál(es)

10. ¿Por qué la situación o situaciones seleccionadas en la anterior pregunta te genera mayor tensión o nerviosismo?(\*)

11. ¿Qué haces cuando tienes mucha presión de la universidad?(\*)

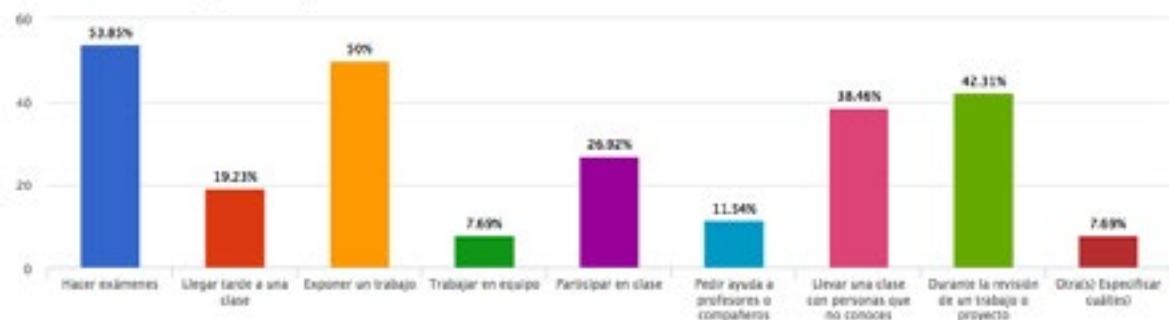
12. ¿Te interesaría contar con un material para ayudarte a controlar la ansiedad?(\*)

Sí

No

**Gracias**

## 0 ¿Qué situaciones te genera mayor tensión o nerviosismo?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Hacer exámenes	53.85%	14	Total de respondientes: 26
Llegar tarde a una clase	19.23%	5	Suma: 0.00
Exponer un trabajo	50.00%	13	Promedio: 0.00
Trabajar en equipo	7.69%	2	Desviación estándar: 0.00
Participar en clase	26.92%	7	Mínimo: 0.00
Pedir ayuda a profesores o compañeros	11.54%	3	Máximo: 0.00
Llevar una clase con personas que no conoces	38.46%	10	
Durante la revisión de un trabajo o proyecto	42.31%	11	
Otra(s) Especificar cuál(es)	7.69%	2	
<b>Total de respondientes</b>			<b>26</b>

0 ¿Por qué la situación o situaciones seleccionadas en la anterior pregunta te genera mayor tensión o nerviosismo?



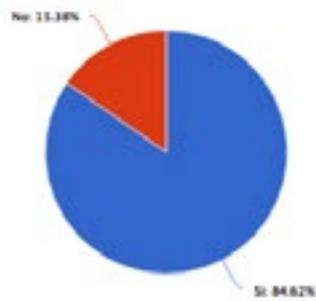
Cantidad	Respuesta
1	Porque implican un mayor valor en la calificación.
1	Por que al exponer siento que todo se me olvida y como todos me están viendo no se si diré lo correcto.
1	Preparar el material y de no conocer a las personas, tener disponibilidad de estudiar con tiempo
1	Por qué puede que esté mal lo que hice
1	Porque el hecho de sentir la presión de que se aproxima el examen, la entrega de trabajos o de tareas o el hecho de no tener equipo me ponen alterada y con más nervios de lo normal
1	Porque soy muy penosa
1	Por la espera de la calificación
1	Exámenes
1	Porque me da miedo estar mal o fracasar.
1	Porque pienso que vendrá súper difícil y no me gusta llegar tarde
1	Falta de interacción social, quizá.
1	no me gusta exponer frente a mucha gente, por que tengo miedo de que este mal el trabajo me pone de nervios tener que esperar después de que me revisan un trabajo , y en los exámenes por que no se si estudie bien
1	Proceso D3 producción
1	Nerviosismo por tener falas mi trabajo o que este mal hecho
1	Por mi personalidad introversita
1	Soy muy puntual y aveces no me da tiempo estudiar al 100%
1	Por tener miedo a no saber la respuesta o hacer o decir algo mal.
1	Miedo a equivocarme
1	Porque siento que debo dar todo al principio
1	Por los tiempos que no llegue a terminar el trabajo porque también debo hacer otras materias, porque esté mal y tenga que volver a trabajar o que haya trabajado en vano, llegar tarde porque aunque cumpla con los trabajos de la materia reprobar por faltas
1	Me causa ansiedad l falta de compromiso de la personas
1	Debido a que en estas situaciones no siempre se está preparado para dar el tema de manera correcta o desconoces información para dar una opinión/exposición de calidad. El no estar preparada para una situación en específico, genera nerviosismo.
1	Porque te cuestionan directamente sobre un tema que se supone manejas a la perfección y a veces no es así
1	Temor al presentar un trabajo debido a que se puede olvidar u omitir cierta información. En un examen por si solas las preguntas, a veces la respuesta no es acertada y participar en clase probablemente por temor a fallar en la respuesta u opinión
1	Porque no me siento segura de lo que hago
1	Miedo a lo desconocido
26	Total de respondentes

## 0 ¿Qué haces cuando tienes mucha presión de la universidad?



Cantidad	Respuesta
1	Trato de hacer algo que me guste
1	Trato de organiza mis pendientes
1	Dar un paseo o salir a divertirme para despejarme
1	Me bloqueo y no puedo hacer nada
1	Realizo actividades para distraerme, como: ir a correr, ver alguna serie, pasar tiempo con familia o amigos,entre otras.
1	Organizo mis prioridades
1	Tratar de hacer las cosas muy bien
1	Dormir
1	Como mucho
1	Comer
1	Recuerdo que todo lo que en realidad vale la pena tener, merece un sacrificio.
1	Relajarme haciendo algún deporte
1	Respirar profundo si me pongo muy ansiosa, tratar de despejar la mente con música o cuando tengo chance de tomar un break (ir al cine o salir a comer) lo hago
1	salgo a distraerme o fumo
1	Traté de despejarme al menos un rato con otra actividad
1	Tomar las cosas con calma y ordenar las actividades por prioridad
1	Intenté distraerme
1	Me hago boitta
1	Fumo
1	Voy al cine
1	Escucho música mientras trabajo
1	Traté de ordenar mi tiempo!
1	Voy al gym y hago más cardio
1	Trato de relajarme
1	Trato de relajarme, tomo un baño,despejo mi mente, tomo un respiro largo y empiezo a trabajar de nuevo
1	Dedicar un día o una hora diaria para mí y lo que me guste hacer, que no genere presión. Como el Deporte o ver películas
<b>26</b>	<b>Total de respondentes</b>

0 ¿Te interesaría contar con un material para ayudarte a controlar la ansiedad?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Si	84.62%	22	Total de respondentes 26
No	15.38%	4	Suma 0.00
Total de respondentes			Promedio 0.00
			Desviación estándar 0.00
			Mínimo 0.00
			Máximo 0.00



1. ¿Qué conceptos te transmiten las imágenes? (\*)

- Serena
- Equilibrio
- Práctica
- Pacífica
- Profesional

2. Escribe las palabras o ideas que te vienen a la mente al escuchar "Mentco"(\*)

**La ansiedad es un estado emocional en el que las personas se sienten inquietas, aprensivas o temerosas. Las personas afectadas experimentan ansiedad frente a situaciones que no pueden controlar, junto con síntomas como manos sudorosas, respiración acelerada, pulso acelerado, entre otras.**

3. Durante la carrera, ¿qué tan frecuente has sentido ansiedad ante un examen, un proyecto, exposición, materia, etc? (\*)

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Alguna vez
- Nunca

**Mentco es una marca que tiene como objetivo contribuir a la educación sobre el cuidado de la salud emocional a partir de herramientas que busquen prevenir y controlar la ansiedad en los estudiantes universitarios.**

4. ¿Consideras importante el cuidado de la salud emocional?(\*)

- Sí
- No

5. ¿Por qué?(\*)

6. ¿Te interesaría conocer ejercicios y actividades para mejorar tu salud emocional?(\*)

- Sí
- No

7. ¿Crees que la creación de una aplicación que brinde actividades para aliviar la ansiedad en estudiantes puede ser una buena herramienta?(\*)

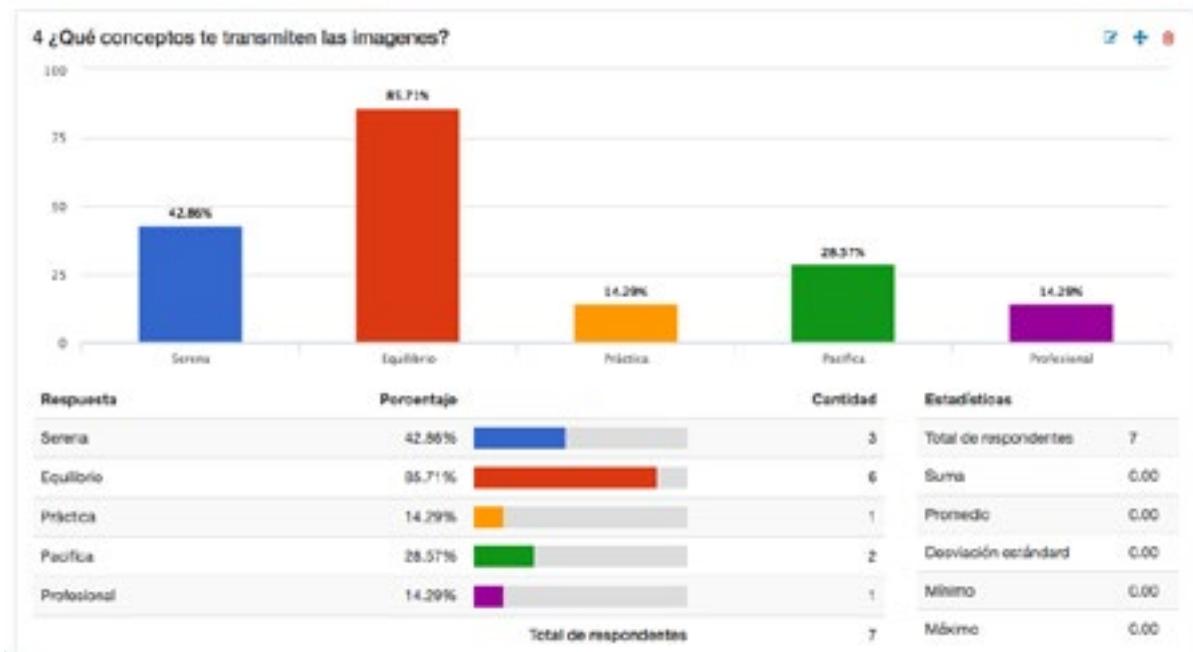
Sí

No

8. ¿Por qué?(\*)

En *Mentocreamos* que tener un cuidado de la salud mental y emocional es una forma de alcanzar un bienestar completo para el desarrollo de una vida plena.

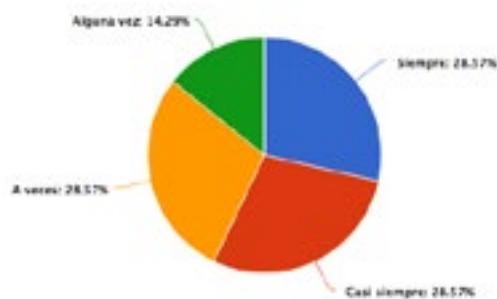
9. ¿Cuál es tu opinión general de la marca?(\*)



## 5 Escribe las palabras o ideas que te vienen a la mente al escuchar "Mentco"

Cantidad	Respuesta
1	Mente integración
1	La mente y tranquilidad
1	Mente compañía
1	Mantequilla Mascota Mente
1	Ayuda
1	Mente, corporal, cerebro
1	Menta, mente, relajación, compañía, mente y cuerpo.
7	Total de respondentes

7 Durante la carrera, ¿qué tan frecuente has sentido ansiedad ante un examen, un proyecto, exposición, materia, etc?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Siempre	28.57%	2	Total de respondentes 7
Casi siempre	28.57%	2	Suma 0.00
A veces	28.57%	2	Promedio 0.00
Alguna vez	14.29%	1	Desviación estándar 0.00
Nunca	0.00%	0	Mínimo 0.00
Total de respondentes			Máximo 0.00

9 ¿Consideras importante el cuidado de la salud emocional?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Si	100.00%	7	Total de respondentes 7
No	0.00%	0	Suma 0.00
<b>Total de respondentes</b>			Promedio 0.00
			Desviación estándar 0.00
			Mínimo 0.00
			Máximo 0.00

10 ¿Por qué?

Cantidad	Respuesta
1	Porque somos seres holísticos y la salud emocional repercute en todas las áreas de nuestra vida.
1	Muchas personas no valoran la importancia de las emociones
1	Por qué debemos tener un equilibrio mente y cuerpo
1	Es la base de estar estable
1	Tenemos que estar bien físicamente y mentalmente para tener un mejor desempeño
1	Para sentirte bien contigo y tu entorno
1	Para no recaer y tener problemas de salud
<b>7</b>	<b>Total de respondentes</b>

11 ¿Te interesaría conocer ejercicios y actividades para mejorar tu salud emocional?

[🔗](#) [+](#) [🗑️](#)

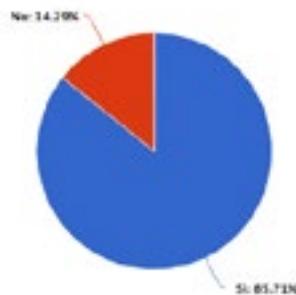


Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Si	100.00%	7
No	0.00%	0
Total de respondientes		7

Estadísticas	
Total de respuestas	7
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

12 ¿Crees que la creación de una aplicación que brinde actividades para aliviar la ansiedad en estudiantes puede ser una buena herramienta?

[🔗](#) [+](#) [🗑️](#)



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Si	85.71%	6
No	14.29%	1
Total de respondientes		7

Estadísticas	
Total de respuestas	7
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

### 13 ¿Por qué?

Cantidad	Respuesta
1	Porque nos ayudará a saber qué hacer en momentos que tengamos ansiedad y nos podremos manejar
1	Es una buena forma de canalizar la ansiedad y a su vez reducirla.
1	Porque es un área que trabajamos muy poco, y una aplicación nos puede ayudar a adentrarnos en el manejo del estrés.
1	La mayoría de los estudiantes sufren de estrés continuo
1	Muchos tienen problemas para manejar sus emociones y tampoco buscan ayuda profesional
1	Porque algunas personas experimentan ansiedad al relacionarla con los portátiles
1	Por qué los estudiantes debemos en ocasiones apartar nuestra mente de los que hacemos
7	<b>Total de respondentes</b>

### 15 ¿Cuál es tu opinión general de la marca?

Cantidad	Respuesta
1	Que es un buen proyecto !
1	Me parece una buena idea y me gustan los colores y como toda las hojas se conectan en un círculo
1	El nombre no me remite mucho al manejo de la ansiedad, pero el diseño está muy pro.
1	Suena bien el nombre me gustaría ver la creación del diseño o logotipo
1	El proyecto es interesante y su promoción sería beneficiosa para la comunidad estudiantil
1	Me parece una buena idea, sin embargo, dudo un poco sobre su función en una app
1	Es atractiva y muy interesante
7	<b>Total de respondentes</b>



Este documento se terminó de imprimir en el mes de abril del 2016 en los talleres de impresión de la Universidad Iberoamericana Puebla, Blvd. del Niño Poblano 2901, Unidad Territorial Atlixcáyotl, Puebla, Puebla CP 72340. El tiraje consta de 1 pieza. En su composición se utilizaron las tipografías Gandhi Sans y Gotham Rounded.