Aplicación de apoyo para jóvenes universitarios con trastorno de ansiedad generalizada

Support application for young college students with generalized anxiety disorder

DOI: 10.46932/sfjdv2n3-078

Received in: May 1st, 2021

Accepted in: Jun 30th, 2021

Blanca Leticia Guerra Morales

Licenciatura en Ingeniería de Sistemas Computacionales; Tecnológico Nacional de México/ Instituto Tecnológico de Morelia: Avenida Tecnológico 1500, 58120 Morelia, Mich. México
E-mail: guerraleticia9@gmail.com

Mauricio Ricardo Melchor Andrade

Licenciatura en Ingeniería de Sistemas Computacionales; Tecnológico Nacional de México/ Instituto Tecnológico de Morelia: Avenida Tecnológico 1500, 58120 Morelia, Mich. México
E-mail: mmelchor524@gmail.com

Diego Ulises Martínez Aguilar

Licenciatura en Ingeniería de Sistemas Computacionales; Tecnológico Nacional de México/ Instituto Tecnológico de Morelia: Avenida Tecnológico 1500, 58120 Morelia, Mich. México
E-mail: diego@duma.studio

Octavio Salud Ortiz Ortiz

Licenciatura en Ingeniería de Sistemas Computacionales; Tecnológico Nacional de México/ Instituto Tecnológico de Morelia: Avenida Tecnológico 1500, 58120 Morelia, Mich. México
E-mail: octavioortiz@itmorelia.edu.mx

RESUMEN

Según datos de la última Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica, la ansiedad afecta a 14.3% de la población (2018). El trastorno de ansiedad generalizada se desarrolla lentamente, y suele iniciar en la adolescencia o poco tiempo después de ésta. La finalidad del proyecto es proporcionar ayuda a jóvenes que sufren ataques de ansiedad y encontrar alguna alternativa para controlar dicho trastorno. El producto es una aplicación de software con diversos recursos, como lo son imágenes, videos y audios, que serán seleccionados de acuerdo a un test inicial con el que se pretende obtener una manera óptima de afrontar los ataques de ansiedad. Se busca que la aplicación sea accesible y esté siempre su material disponible en el celular (independientemente de si la persona tiene acceso a la red o no), el cual deberá contar con al menos Android 6. No se pretende reemplazar al especialista, sino acompañar a la persona en su proceso de reincorporación a una vida normal por medio de la reestructuración cognitiva, la cual se refiere al entrenamiento del cerebro para que aquello que hace que la ansiedad y sus molestos síntomas disminuya.

ABSTRACT

According to data from the latest National Psychiatric Epidemiology Survey, anxiety affects 14.3% of the population (2018). Generalized anxiety disorder develops slowly, usually starting in adolescence or shortly after adolescence. The aim of the project is to provide help to young people suffering from anxiety attacks and to find some alternative to control such disorder. The product is a software application with various resources, such as images, videos and audios, which will be selected according to an initial test

with which it is intended to obtain an optimal way to deal with anxiety attacks. The application is intended to be accessible and its material is always available on the cell phone (regardless of whether the person has access to the network or not), which must have at least Android 6. It is not intended to replace the specialist, but to accompany the person in the process of reincorporation to a normal life through cognitive restructuring, which refers to the training of the brain so that what makes anxiety and its annoying symptoms diminish.

1 INTRODUCCIÓN

El trastorno de la ansiedad generalizada se define como sentir preocupación en exceso, de forma persistente y que dificulte el control sobre alguna situación que en realidad no tiene un impacto que justifique la reacción que se tiene (Bados, 2005). Se dice que la ansiedad aumentó un 75% en los últimos 5 años, por lo que es probable que al menos el 14.3% de la población en México la padecerá (Gudiño, 2018).

Se han investigado diferentes soluciones para el tratamiento de dicho trastorno, tanto en alumnos de diferentes niveles educativos y en distintas situaciones. Por ejemplo, en (Armendáriz, 2019), se identificó el trastorno de ansiedad en sus alumnos al intentar aprender un nuevo idioma, y vio cómo esto afectaba su rendimiento en las clases. La solución que él implementó fue un ejercicio de 7 pasos en el que ayudó a sus alumnos a identificar sus emociones y así, en vez de evadir la situación que las provocaba, sabían cómo enfrentarla y mejorar su rendimiento escolar.

2 ANTECEDENTES

Habitualmente las técnicas que se usaban y que han sido eficaces en tratamientos contra la ansiedad son las farmacológicas, cognitivas, de relajación o, como la mencionada anteriormente, centradas en la conducta (Cano Vindel, 2011). Varias personas han visto el uso del dispositivo smartphone como una buena oportunidad para implementar una ayuda al usuario y que sea menos frecuente el abandono de las sesiones o el empeoramiento del trastorno.

En tecnología se encuentran diversas aplicaciones que intentan apoyar al usuario a lidiar con su ansiedad que incluyen diversas actividades que se deben practicar diariamente y con las que se logra un avance gradual.

Por ejemplo, la aplicación “*Ansiedad y estrés*” (2018) disponible en Android® es una de las aplicaciones especializadas en tratar la ansiedad. Una aplicación sencilla en la que muestra bloques de información que explica el trastorno y cómo evitar su evolución.

3 OBJETIVOS

En éste proyecto se creará una aplicación de software que ayude a la práctica del autocontrol para reducir o controlar la ansiedad. No busca reemplazar el ir con un especialista, sino apoyar al especialista para el tratamiento del paciente. Estará disponible para Android® y no necesitará conexión a internet, será programada en Android® 6 y mostrará un test al principio para obtener información del usuario. La aplicación ayudará al entrenamiento cognitivo para reducir los ataques de ansiedad con diversas actividades: música, videos, la voz de una persona conocida; tendrá un costo asequible, y además el usuario accederá sin crear una cuenta vinculada a alguna red social.

Servirá de apoyo para la gente que desea sentirse mejor sin un medicamento, basándose en la teoría de que basta con entrenar el cerebro de manera que se hagan notar las situaciones externas y los estímulos internos que produce la ansiedad, para controlar los ataques de dicho trastorno (Bados, 2005); cualquiera podrá recurrir a ésta aplicación en un momento de calma o en un momento de emergencia por un ataque de ansiedad.

4 MATERIALES Y MÉTODOS

A continuación se presenta la metodología usada para la creación del proyecto.

5 ELEMENTOS UTILIZADOS

Android Studio® es el entorno de desarrollo integrado oficial para la plataforma Android®. Fue anunciado el 16 de mayo de 2013 en la conferencia Google I/O, y reemplazó a Eclipse como el IDE oficial para el desarrollo de aplicaciones para Android®. La primera versión estable fue publicada en diciembre de 2014.

Está disponible para las plataformas Microsoft Windows, macOS y GNU/Linux. Ha sido diseñado específicamente para el desarrollo de Android®. La última versión estable es la 3.5, y fue lanzada en agosto de 2019.

- ✓ Android Studio®
- ✓ Información general:
- ✓ Desarrollador(es) : Google®
- ✓ Autor(es): Intelli J
- ✓ Lanzamiento inicial 8 de diciembre de 2014
- ✓ Última versión estable 3.5
- ✓ 01 de agosto de 2019
- ✓ Género: IDE
- ✓ Programado en Java
- ✓ Sistema operativo: Multiplataforma
- ✓ Plataforma x86, x86-64
- ✓ Licencia Apache 2.0
- ✓ Estado actual : En desarrollo
- ✓ Idiomas : Inglés

✓ En español : No

La forma en la que se van a reproducir los audios es con la clase media player, de la que hablaremos a continuación. La reproducción multimedia en Android® se lleva a cabo principalmente por medio de la clase MediaPlayer®. Se muestran a continuación las características más importantes de esta clase y cómo podemos sacarle provecho. Un objeto MediaPlayer® va a poder pasar por gran variedad de estados: inicializados sus recursos (*initialized*), preparando la reproducción (*preparing*), preparado para reproducir (*prepared*), reproduciendo (*started*), en pausa (*paused*), parado (*stopped*), reproducción completada (*playback completed*), finalizado (*end*) y con error (*error*). Resulta importante conocer en qué estado se encuentra dado que muchos de los métodos solo pueden ser llamados desde ciertos estados.

6 DISEÑO DE SOFTWARE

TABLA 1 (Nos muestra los colores principales usados en la interfaz de la aplicación móvil)
COLORES

Fondo	#AAE3D2
Botones principales	#08AE9E
Barra de encabezado	#42D3AB
Botones de eliminar	#FC663D

TABLA 2 (Nos muestra el tipo de letra usado en cada conjunto de texto de la aplicación móvil)
LETRA

TÍTULOS	Dancing Script
BOTONES Y TEXTO EXPLICATIVO	Roboto
LOGO	Shadows Into Light

La imagen 1 nos muestra la pantalla de inicio que nos mostrará el logo de One Pause junto con el botón de iniciar, el cual al darle clic te enviará al test la primera vez (imagen 2), y después de haber realizado ese test, te enviará al menú principal (imagen 3). El menú principal cuenta con 2 botones: “¿Qué es la ansiedad?”, que nos enviará a una página informativa que trata el tema de la ansiedad (imagen 4), y “Actividades para ti”, que nos enviará al menú de actividades (imagen 5). La imagen 5 nos muestra el menú hacia las 5 actividades disponibles: audios (imagen 9), escribir (imagen 10), música (imagen 6), jugar (imagen 7) y respiración (imagen 8). El sexto botón elegirá una actividad de forma aleatoria. La imagen 6 nos muestra la interfaz relacionada con la música, en la cual se podrán agregar y quitar canciones de su preferencia, además de las 3 canciones predeterminadas. La imagen 7 nos muestra la interfaz de un juego sencillo que consiste en romper cristales virtuales que irán apareciendo. La imagen 8 nos muestra la interfaz de la actividad de respiración, la cual encenderá una imagen de acuerdo a la acción que debe realizar el usuario. La imagen 9 nos muestra la opción para escuchar y grabar audios en la cual el usuario

podrá grabar algún sonido, recordatorio, frase que le tranquilice, al igual que podrá eliminarlo después. La imagen 10 y la imagen 11 están relacionadas con la actividad de escribir, ya que en una se encuentra la actividad de escribir, y en la otra de leer las notas diarias. La meta sería que el usuario escribiera todos los días y haga consciente lo inconsciente.

7 RESULTADOS ESPERADOS

Se espera tener una aplicación intuitiva y útil para la gente que padece trastorno de ansiedad generalizada, en la cual el usuario pueda ingresar cuando sienta que empieza el conocido proceso de un ataque de ansiedad. Lo que se busca es que el usuario pase por 3 procesos: conozca lo que es el trastorno de ansiedad, sepa qué nivel de ansiedad tiene y recurra a las actividades para combatir los pensamientos que le produzcan ansiedad.

8 CONCLUSIONES

La ansiedad es un sistema de alerta y activación ante situaciones consideradas amenazantes, este fenómeno se da en todas las personas y en condiciones normales mejora el rendimiento, sin embargo cuando sobrepasa determinados límites la ansiedad se convierte en un problema de salud pues impide el bienestar e interfiere notablemente en las actividades laborales o intelectuales, y la mejora espontánea de

los problemas de ansiedad es poco probable , ya que la ansiedad tiende a mantenerse e incluso extenderse y generalizarse (Clínica de la Ansiedad. Especialistas en Madrid y Barcelona, 2017).

Sin Embargo, se deben crear herramientas para hacer a la gente consciente del trastorno, así como para apoyar. Es bien sabido que no hay un tratamiento específico que lo cure, pero también se sabe que no es insano.

REFERENCIAS

Armendáriz Valles., C. A. A. V. Prof. (2019, enero). Vista de Superando la ansiedad para lograr el aprendizaje de una segunda lengua. Recuperado 6 septiembre, 2019, de <https://rediech.org/ojs/2017/index.php/recie/article/view/442/458>

Cano Vindel (2011) ¿Cuáles son las técnicas de tratamiento más eficaces para reducir la ansiedad? [Online]. Available: <http://www.ansiedadystres.org/cuales-son-las-tecnicas-de-tratamiento-mas-eficaces-para-reducir-la-ansiedad>

Desarrollador apps@grupofacilisimo.com. Calle carpinteros 8, Villaviciosa de Odón 28670 Madrid SPAIN (2018) Siente - Mindfulness y psicología positiva [Online]. Available:<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.facilisimo.dotmind&hl=es>

Gran Vía de les Corts Catalanes 08011 Barcelona (2018) Ansiedad y estrés [Online]. Available:<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.metta.ansiedadystres&hl=es>

Programador info@thinkpacifica.com. 1521 Guerrero St. San Francisco, CA 94110 (2018) Pacifica - para la Ansiedad [Online]. Available: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pacificalabs.pacifica&hl=es_MX

Bados López, P. S. I. C. Ó. L. O. G. O. Arturo. (2005, 28 noviembre). TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA. Recuperado 18 septiembre, 2019, de <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/32666184/ansiedadgeneralizada-090812204034-phpapp01.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename>

Alejandra Gudiño, A. G. Milenio. (2018, 25 abril). Ansiedad aumenta 75% en los Últimos cinco años en México. Recuperado 19 septiembre, 2019, de <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/ansiedad-aumenta-75-en-los-ultimos-cinco-anos-en-mexico>

Clínica de la Ansiedad. Especialistas en Madrid y Barcelona. (2017, 3 febrero). La ansiedad como sistema de alerta normal, adaptativo y universal | Clínica de la Ansiedad. Recuperado 19 octubre, 2019, de <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/ansiedad-sistema-alerta/>