



UNIVERSIDAD LUTERANA SALVADOREÑA

FACULTAD DE TEOLOGÍA Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL

TEMA:

Apoyo digital a la salud mental en los jóvenes

ESTUDIANTES:

Claudia Patricia Monterroza Zelaya

Zenaida Maricela Reyes de González

LICENCIADO:

Pedro Noble.

ASIGNATURA:

Informática

CICLO: 02-2024

Fecha: Miércoles, 4 de diciembre de 2024.

## Resumen

Este proyecto tiene como objetivo explorar cómo la tecnología puede aplicarse para brindar apoyo psicológico y educación en salud mental a adolescentes. Mediante el diseño de un formulario en Google Forms, se recogerán datos de los jóvenes acerca de sus necesidades, percepciones y expectativas en torno a temas como el autocuidado, la ansiedad y las técnicas de relajación. Esta herramienta servirá para obtener una comprensión más profunda de sus inquietudes y será la base para desarrollar futuras intervenciones digitales en salud mental, como aplicaciones y contenidos en redes sociales.

Los resultados esperados incluyen identificar las áreas específicas en las que los jóvenes necesitan apoyo, y utilizar esa información para crear recursos digitales que promuevan su bienestar emocional. A través de esta implementación tecnológica, se espera proporcionar a los adolescentes un acceso más accesible y eficaz a contenidos de salud mental que contribuyan a su bienestar, ayudándolos a gestionar sus emociones y desarrollar habilidades de autocuidado en su vida diaria.

## Introducción.

En la actualidad, el uso de herramientas digitales se ha convertido en un aspecto fundamental de la vida cotidiana, especialmente entre los jóvenes, quienes encuentran en las redes sociales y aplicaciones móviles una forma de interacción, aprendizaje y entretenimiento. Sin embargo, estas plataformas también presentan una oportunidad única para abordar temas cruciales como la salud mental, que ha cobrado mayor relevancia en los últimos años debido al aumento de casos de ansiedad, depresión y otros problemas psicológicos entre adolescentes.

Este proyecto se enfoca en diseñar una iniciativa de apoyo digital que, a través de aplicaciones y redes sociales, ofrezca recursos educativos y de apoyo psicológico adaptados a adolescentes. La propuesta incluirá contenidos sobre autocuidado, estrategias para manejar la ansiedad y técnicas de relajación, brindando a los jóvenes herramientas accesibles para cuidar de su salud mental. La finalidad de este proyecto es utilizar el poder de las plataformas digitales para fomentar una cultura de bienestar emocional, ofreciendo un espacio seguro y confiable para el desarrollo personal y la gestión de emociones en esta etapa crucial de la vida.

## Marco teórico

La adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo psicológico, y los trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión, son comunes en esta fase. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el 50% de los trastornos mentales comienzan antes de los 14 años, lo que resalta la necesidad de intervenciones tempranas. Sin embargo, muchos jóvenes no buscan ayuda debido al estigma o la falta de acceso a recursos adecuados.

Con el auge de las tecnologías digitales, las redes sociales y las aplicaciones móviles ofrecen nuevas oportunidades para apoyar la salud mental de los adolescentes. Las aplicaciones como Headspace y Woebot proporcionan herramientas para la relajación y el apoyo emocional, mientras que redes sociales como Instagram y YouTube funcionan como espacios donde los jóvenes pueden encontrar contenido educativo y de apoyo sobre salud mental. Estas plataformas permiten un acceso rápido y privado a recursos, lo que las hace atractivas para los adolescentes que prefieren este tipo de apoyo.

Sin embargo, es fundamental que los contenidos digitales sean confiables y seguros, ya que los jóvenes son vulnerables a los riesgos en línea. Este proyecto busca aprovechar el potencial de las herramientas digitales para promover el autocuidado, la gestión de la ansiedad y las técnicas de relajación, contribuyendo al bienestar emocional de los adolescentes.

## Metodología

La metodología del proyecto se basa en el uso de una encuesta digital para recopilar datos sobre la percepción y las necesidades de los jóvenes en relación con la salud mental y el apoyo digital. A través de esta encuesta, buscamos obtener información directa de los adolescentes sobre sus experiencias con problemas como la ansiedad, el estrés, el autocuidado, y su disposición o conocimiento acerca de las herramientas digitales para el apoyo emocional.

### Descripción del proceso de desarrollo del proyecto

Identificación del objetivo y diseño de la encuesta: Se estableció el objetivo de conocer las opiniones de los jóvenes sobre su salud mental y su relación con el apoyo digital. Esto incluyó la definición de las preguntas clave sobre temas como ansiedad, autocuidado, uso de tecnología, y expectativas sobre el apoyo digital. Se optó por un formulario digital para facilitar el acceso y la recopilación de datos.

Recopilación de datos: Para obtener los datos, se distribuyó el formulario entre los adolescentes mediante enlaces digitales. La encuesta fue diseñada para ser anónima y de fácil acceso, garantizando la privacidad y la sinceridad de las respuestas.

Análisis de datos: Una vez recopilados los datos, se realizará un análisis para identificar patrones comunes sobre las preocupaciones de los jóvenes respecto a su salud mental y el uso de herramientas digitales para recibir apoyo.

#### Herramientas y tecnologías empleadas

Se utilizó Google Forms, una herramienta accesible y eficiente para la creación y distribución de encuestas en línea. Esta herramienta permite diseñar formularios con preguntas de opción múltiple, respuesta corta y de escala, facilitando la recopilación y organización de respuestas. Google Forms también permite exportar los datos a hojas de cálculo, lo que facilita su análisis posterior.

#### Pasos seguidos para el diseño, desarrollo y pruebas del formulario en Google Forms

Acceder a Google Forms: El primer paso fue acceder a la plataforma de Google Forms a través de una cuenta de Google. Desde allí, se creó un nuevo formulario en blanco.

Diseño de preguntas: Se definieron las preguntas que ayudarían a obtener información clave sobre la salud mental de los jóvenes y su disposición al uso de herramientas digitales. Las preguntas fueron organizadas en secciones para facilitar la navegación del formulario.

Sección 1: Datos demográficos (edad, género, etc.).

Sección 2: Preguntas sobre la salud mental (estrés, ansiedad, autocuidado).

Sección 3: Preguntas sobre el uso de tecnologías digitales y su relación con la salud mental.

Personalización del formulario: Se personalizó el formulario con un título adecuado y una breve descripción del propósito de la encuesta para contextualizar a los encuestados. Además, se configuró el formulario para asegurar que todas las preguntas fueran respondidas antes de poder enviarlo.

Configuración de opciones de privacidad: Para garantizar la confidencialidad de las respuestas, se configuró el formulario para que fuera anónimo. También se habilitó la opción para permitir respuestas múltiples, lo que permitió la flexibilidad en la participación.

**Prueba del formulario:** Antes de distribuir el formulario, se realizó una prueba interna con un pequeño grupo de personas para asegurarse de que todas las preguntas fueran claras y el formulario funcionara correctamente.

**Distribución del formulario:** Una vez validado, el formulario fue compartido con los jóvenes a través de un enlace digital, utilizando plataformas de comunicación como correo electrónico o redes sociales, en este caso fue por vía WhatsApp.

**Recopilación y análisis de respuestas:** Tras completar la encuesta, los datos fueron recopilados automáticamente en Google Sheets, lo que facilitó su organización y análisis posterior.

## RESULTADOS

### Resultados de la Encuesta

Se realizó una encuesta para recopilar datos sobre la salud mental de los jóvenes y su relación con el uso de herramientas digitales para el apoyo emocional. A continuación, se presentan los resultados obtenidos:

#### Datos Demográficos:

Edad: La mayoría de los encuestados se encuentra en el rango de 15 a 17 años, lo que indica que el proyecto está principalmente dirigido a adolescentes de secundaria.

Género: Predominan las respuestas del género femenino, lo que sugiere que esta población está más dispuesta a participar en temas relacionados con salud mental.

#### 2. Frecuencia de Estrés y Ansiedad:

La respuesta más común fue "A veces", lo que refleja que los sentimientos de estrés y ansiedad son una experiencia frecuente pero no constante en la mayoría de los encuestados.

### 3. Nivel de Autocuidado:

El nivel de autocuidado más señalado fue "Moderado", indicando que, aunque algunos jóvenes toman medidas para cuidar su salud mental, aún hay margen de mejora en sus prácticas de bienestar.

### 4. Acciones al Sentirse Estresados o Ansiosos:

La opción más elegida fue "Escuchar música", seguida por otras alternativas como hablar con alguien o meditar. Esto muestra que los jóvenes prefieren actividades individuales y accesibles para manejar el estrés.

### 5. Uso de Herramientas Digitales:

Una mayoría indicó que "No" utilizan aplicaciones o plataformas digitales para manejar el estrés o la ansiedad. Esto refleja una oportunidad de mejora para fomentar el uso de estas herramientas como apoyo emocional.

#### 6. Contenidos Buscados en Línea:

Aunque varias opciones se mencionaron, la respuesta más común fue "Otros", lo que podría indicar la necesidad de explorar con mayor detalle qué contenidos específicos buscan los jóvenes.

#### 7. Comodidad con Aplicaciones Digitales:

La mayoría respondió "Sí" a la posibilidad de utilizar una aplicación o plataforma diseñada para apoyo emocional. Esto resalta el interés de los jóvenes en soluciones tecnológicas para abordar su bienestar.

### Google Forms: Una Herramienta Versátil para la Recopilación de Datos

¿Qué es Google Forms?

Google Forms es una herramienta gratuita de Google que permite crear formularios en línea para recopilar datos de manera rápida y sencilla. Es parte de Google Workspace y está diseñada para ser accesible desde cualquier dispositivo con conexión a internet.

¿Para qué podemos utilizar Google Forms?

Google Forms es altamente versátil y puede ser utilizado en diversas áreas, como:

Educación: Encuestas estudiantiles, cuestionarios de evaluación, inscripción a eventos.

Proyectos de Investigación: Recolección de datos para análisis cualitativo o cuantitativo.

Organización de Eventos: Registro de asistentes y retroalimentación post-evento.

Negocios: Evaluación de satisfacción del cliente o encuestas internas de empleados.

¿Cómo nos sirve?

Permite recopilar información en tiempo real.

Organiza automáticamente las respuestas en una hoja de cálculo para su análisis.

Facilita la creación de preguntas personalizadas, desde opción múltiple hasta respuestas abiertas.

Es accesible y fácil de compartir mediante un enlace o código QR.

Beneficios clave:

Gratuito y accesible: No requiere software adicional.

Automatización: Respuestas recopiladas y organizadas automáticamente.

Análisis rápido: Genera gráficos y estadísticas de las respuestas.

En el caso de este proyecto, utilizamos Google Forms para diseñar una encuesta enfocada en la salud mental de los jóvenes, su relación con el estrés y la ansiedad, así como el uso de herramientas digitales para el autocuidado y el apoyo emocional. Esta herramienta nos permitió recopilar datos valiosos para comprender mejor las necesidades de los adolescentes y plantear posibles soluciones.

## Discusión

El desarrollo de este proyecto representó una experiencia enriquecedora y desafiante que permitió explorar la relación entre la salud mental de los jóvenes y el uso de herramientas digitales. Desde el diseño del formulario hasta la recopilación y análisis de datos, el proceso requirió organización, compromiso y adaptabilidad.

Uno de los principales desafíos fue lograr que los estudiantes participaran en la encuesta. Aunque los jóvenes suelen ser usuarios activos de plataformas digitales, se presentaron algunas dificultades, como garantizar que comprendieran la importancia del formulario y se sintieran cómodos respondiendo preguntas sobre temas sensibles como el estrés, la ansiedad y el autocuidado. Además, hubo que asegurar que las respuestas fueran honestas y representativas, lo que implicó crear un ambiente de confianza y anonimato.

Otro obstáculo fue el manejo del tiempo y los recursos disponibles. Diseñar un formulario que fuera claro, directo y relevante implicó reflexionar sobre cada pregunta para que cumpliera con el objetivo de obtener datos útiles y prácticos. Asimismo, recopilar las respuestas, organizarlas y analizarlas de manera efectiva requirió una planificación cuidadosa.

Sin embargo, estos retos también se convirtieron en oportunidades de aprendizaje. Fue gratificante observar la disposición de los jóvenes para compartir sus experiencias y opiniones, lo que confirmó la importancia del tema y su relevancia en su vida diaria. Además, el uso de Google Forms facilitó el proceso al permitir una recopilación y organización de datos eficiente.

En conclusión, este proyecto evidenció que, a pesar de los desafíos, es posible implementar herramientas digitales para explorar y atender las necesidades emocionales de los jóvenes. Los resultados obtenidos no solo ofrecen una visión valiosa sobre sus experiencias, sino que también inspiran la creación de soluciones tecnológicas que promuevan el bienestar emocional en esta población. Este proceso, aunque retador, reafirma el compromiso de utilizar la tecnología como un medio para generar un impacto positivo en la salud mental.

## Conclusiones

Este proyecto permitió explorar la relación entre la salud mental de los jóvenes y el uso de herramientas digitales como apoyo emocional. A través de la encuesta realizada, se identificaron patrones significativos en las experiencias de estrés, ansiedad y prácticas de autocuidado de los adolescentes, así como en su disposición hacia las tecnologías digitales como un recurso para mejorar su bienestar. Los resultados evidenciaron que, aunque la mayoría no utiliza actualmente aplicaciones o plataformas para el manejo de su salud mental, existe interés en soluciones tecnológicas que brinden apoyo emocional y educativo.

El proceso representó una valiosa experiencia de aprendizaje, destacando la importancia de un diseño claro y atractivo del formulario, la empatía en el trato con los participantes y la organización en el análisis de datos. Asimismo, se superaron desafíos relacionados con la sensibilización de los estudiantes sobre la importancia del tema y su confianza al responder.

### Resumen de hallazgos y aprendizajes.

La mayoría de los jóvenes encuestados experimentan estrés y ansiedad ocasionalmente, y su nivel de autocuidado se encuentra en un rango moderado.

Las estrategias más comunes para manejar el estrés incluyen actividades individuales como escuchar música, mientras que el uso de herramientas digitales aún es limitado.

Existe una apertura significativa hacia el uso de plataformas digitales diseñadas para el apoyo emocional, lo que valida la relevancia de este tipo de iniciativas.

Aprendimos que la claridad en el diseño del formulario y la conexión con los participantes son claves para recopilar datos significativos.

Recomendaciones para mejorar el proyecto.

Ampliar el Alcance de la Encuesta: Incluir a más participantes de diferentes edades y contextos sociales para obtener datos más diversos y representativos.

Profundizar en las Preguntas: Incluir preguntas más específicas sobre las expectativas y necesidades de los jóvenes en cuanto a herramientas digitales.

Fomentar la Sensibilización: Realizar charlas o sesiones informativas antes de aplicar la encuesta para generar mayor interés y comprensión sobre la importancia del tema.

Recomendaciones para mejorar proyectos similares.

Incorporar Métodos Mixtos: Combinar encuestas con entrevistas o grupos focales para obtener información cualitativa más detallada.

**Explorar Nuevas Tecnologías:** Probar herramientas digitales más avanzadas, como prototipos de aplicaciones, para evaluar directamente su utilidad y aceptación.

**Colaborar con Expertos:** Involucrar a psicólogos y desarrolladores en el diseño del proyecto para garantizar un enfoque integral y práctico.

**Evaluar el Impacto:** Implementar un seguimiento posterior para medir la efectividad de las soluciones diseñadas a partir de los datos obtenidos.

## Referencias

### Google Support

Google Forms Help Center. Recuperado de <https://support.google.com/forms/>

Utilizado como guía para el diseño y creación del formulario digital, facilitando la recopilación y análisis de datos.

### Organización Mundial de la Salud (OMS)

Adolescent Mental Health. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Fuente clave para comprender la importancia de abordar la salud mental en adolescentes y las principales problemáticas asociadas, como el estrés y la ansiedad.

### Psicología y Mente

Las mejores técnicas para manejar la ansiedad y el estrés. Recuperado de <https://psicologiymente.com>

Este recurso sirvió para estructurar preguntas relacionadas con el manejo emocional y estrategias de autocuidado aplicadas en los jóvenes.

### Tutorial de Google Forms – Creación y Uso de Formularios

Video tutorial: Cómo crear un formulario en Google Forms. Recuperado de YouTube:

<https://www.youtube.com>

Referencia visual y práctica que ayudó a la elaboración del formulario, destacando pasos esenciales como la personalización de preguntas y el análisis de respuestas.

Artículos Académicos sobre Tecnología y Salud Mental

Estudio: El impacto de las herramientas digitales en la promoción de la salud mental.

Disponible en bases de datos académicas como Google Scholar.

Proporcionó información sobre cómo integrar tecnología en proyectos dirigidos al bienestar emocional.

## Anexos

Enlace de la encuesta:

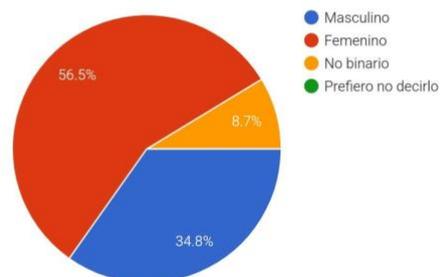
<https://forms.gle/ijJGHDkjcUVApfen7>

Resultados de la encuesta.



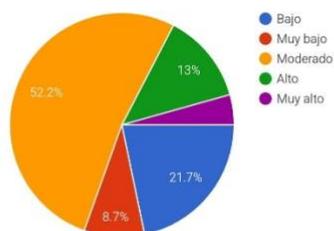
2. ¿Cuál es tu genero?  Copiar gráfico

23 respuestas



4. ¿Cómo calificarías tu nivel de autocuidado (en cuanto a salud mental y bienestar emocional)?  Copiar gráfico

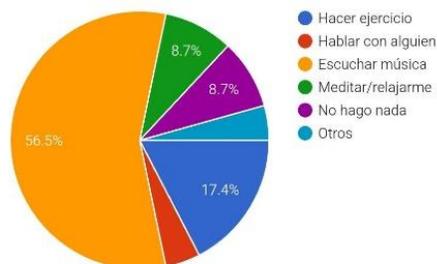
23 respuestas



5. ¿Cuando te sientes estresado o ansioso, ¿qué acciones tomas para sentirte mejor?

23 respuestas

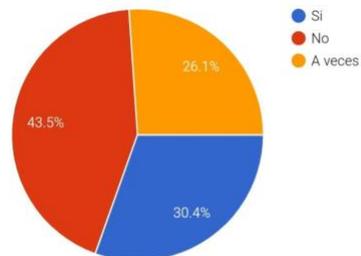
 Copiar gráfico



6. ¿Utilizas aplicaciones o plataformas digitales (como redes sociales o apps de bienestar) para manejar el estrés o la ansiedad?

23 respuestas

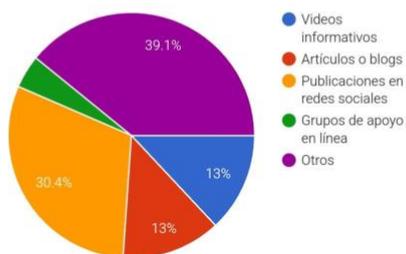
 Copiar gráfico



7. ¿Qué tipo de contenidos buscas en línea cuando necesitas apoyo emocional o deseas aprender sobre salud mental?

23 respuestas

 Copiar gráfico



8. ¿Te sentirías cómodo/a utilizando una aplicación digital o plataforma en línea diseñada para brindar apoyo emocional o psicológico?

23 respuestas

 Copiar gráfico

