



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
PUEBLA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMPUTACIÓN

**“ANÁLISIS DE USABILIDAD DE VIDEOS
PSICOEDUCATIVOS”**

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS
DE LA COMPUTACIÓN

PRESENTA:

MANUEL HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

ASESORES:

CLAUDIA ZEPEDA CORTES
HILDA CASTILLO ZACATELCO

PUEBLA, PUE, OCTUBRE 2023

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer primeramente a mis papas que jamás me abandonaron en el camino, por darme la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida, me demostraron que con esfuerzo, compromiso y responsabilidad se puede llegar a lo que uno desee. Sin su apoyo todo este trabajo jamás hubiera sido posible.

A mis abuelos por alentarme y darme sus grandes consejos de vida, siempre me han dado la motivación para seguir día con día con este proyecto de vida.

A mis tíos por ser mis segundos padres de igual manera que los mencionados me han dado su amor, comprensión y apoyo en todo momento desde que era muy pequeño, agradezco mucho que me acompañen en esta etapa de mi vida, también quiero agradecer a mis primos, que vean en mi como un aprendizaje, un ejemplo de vida, el cual solo sea una base a su futuro y que siempre trabajen en lo que ellos quieran sin importar nada.

A mis compañeros y amigos los cuales en todo este tiempo uno aprende a trabajar de manera colaborativa, a compartir, a ayudarnos fuera y dentro de las instalaciones educativas.

A mis profesores que siempre me apoyaron en todo momento, me inculcaron una buena enseñanza, me hicieron sacar mi mejor versión de mí, también a mi Asesora de Tesis que con su apoyo, conocimientos y motivación hicieron esto fuera posible.

Finalmente agradezco a Dios por nunca desampararme, darme esa fuerza todos los días y noches que eh transcurrido a lo largo de mi carrera universitaria, siempre estuvo conmigo en mis buenos y malos momentos.

A todos muchas gracias.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1 OBJETIVO GENERAL, ESPECIFICOS Y JUSTIFICACIÓN	5
1.1 Objetivo general	5
1.2 Objetivos específicos.....	5
1.3 Justificación.....	6
CAPITULO 2 FUNDAMENTO TEORICO	8
2.1 Ansiedad.....	8
2.2 Ansiedad en los universitarios	9
2.3 Diseño de sitios web	10
2.4 Usabilidad de satisfacción.....	12
CAPÍTULO 3 ANÁLISIS	14
3.1 Página de Inicio.....	14
3.2 Página de videos	15
3.3 Página de publicaciones	18
3.4 Página de material de apoyo	19
3.5 Página de contactos	20
3.6 Página de resultados de encuesta de satisfacción.....	21
CAPITULO 4 DISEÑO	22
4.1 Diseño de interfaz del menú principal.....	22
4.2 Diseño de interfaz de videos.....	23
4.2.1 Diseño de interfaz de vinculo de video.	24
4.2.2 Visualización al dar clic en botón play.....	25
4.2.3 Visualización al dar clic en danos tu opinión.....	26
4.3 Diseño de interfaz de publicaciones.....	27
4.4 Diseño de interfaz de material de apoyo.....	28
4.5 Diseño de interfaz de contactos.....	30
4.6 Diseño de interfaz encuesta de satisfacción.....	31
CAPITULO 5 PROTOTIPO DEL SISTEMA.....	32
5.1 Prototipo del sistema	32
5.1.1 Contenido de Página principal	32
5.1.2 Contenido de sección de videos.....	35

5.1.3 Contenido de sección de publicaciones.....	41
5.1.4 Contenido de sección de material de apoyo.	42
5.1.5 Contenido de sección de contactos.	44
5.1.6 Contenido de sección de resultados de encuestas.....	46
5.2 Contenido del sitio web	48
CAPITULO 6. CONCLUSIÓN Y TRABAJOS A FUTURO	49
REFERENCIAS	51

INTRODUCCIÓN

Podemos entender que la depresión se ha convertido en una patología, esto debido al ritmo de vida moderno. Debemos tener claro que no se trata de un estado de ánimo pasajero de tristeza, ni de una señal de debilidad personal que pueda alejarse voluntariamente, incluso es un defecto de carácter que puede superar simplemente con esfuerzo, pero lamentablemente se vuelve un tema muy complejo, ocasionando que la mayoría de las personas no logren solucionarlo por cuenta propia (Fundación Dialnet, 2023).

La depresión tiene como representación a la gran disminución de las funciones cognitivas como la atención: las personas suelen tener dificultades a la hora de mantener la atención cuando realizan tareas que requieren un esfuerzo continuo y un procesamiento de información, la concentración: suele distraerse muy rápidamente al momento de realizar tareas, la memoria: suele tener dificultades para recordar tanto a corto como largo plazo, funciones ejecutivas: son actividades mentales complejas, necesarias al momentos de realizar planificaciones, organizar, revisar, regularizar, guiar, comportamientos necesarios para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas (Fundación Dialnet, 2023).

Enfocándose con estudiantes de estudios de nivel superior, estos síntomas suelen tener consecuencias negativas a lo largo de su día a día. Las personas con depresión no son capaces de desempeñar su labor profesional correctamente, rendir en sus estudios o realizar sus actividades de vida diaria con plena normalidad (Universidad de Aguascalientes,2022).

Como dato importante, durante un episodio depresivo los pacientes sufren síntomas cognitivos más del 80% del tiempo y más del 40% del tiempo entre episodios.

También se tiene otro factor de estado grave que suele tener los estudiantes universitarios, estamos hablando de la ansiedad. De acuerdo con profesionales en este tema, la ansiedad es presentado como un mecanismo de defensa (Neuron Academy,2022).

Suele ser muy común este trastorno en estudiantes, los cuales en ciertos momentos puede llegar a presentarse o de lo contrario no se podría presentar de manera rápida, su manifestación de manera crónica puede ocasionar problemas en la salud.

La ansiedad es un estado donde se pueden presentar diferentes sentimientos, tensiones o incertidumbres, al anticipar una amenaza que puede ser real o de lo contrario puede ser irreal o en un concepto más concreto imaginaria (Neuron Academy,2022).

Cuando dicha ansiedad comienza a ser continua puede impedir que el estudiante alcance sus objetivos. Como un dato importante el exceso de ansiedad puede llegar a generar que el estudiante evite situaciones que producen estrés, como no querer presentar un examen o no poder estudiar de manera correcta por falta de concentración (Neuron Academy,2022).

Las distorsiones cognitivas más comunes en la ansiedad tienen como el objetivo de intensificar el sufrimiento. La mente cae en patrones de pensamientos negativos y rígidos que actúan a modo de trampa, es como una arena movediza en la que se hunde la razón, la lógica y el equilibrio interno. De tal manera que puede llegar a verse el mundo amenazante y todo problema por pequeño que llegara a ser deja de tener solución (La Mente es Maravillosa,2020).

Otra distorsión cognitiva más común entre los estudiantes universitarios que se puede llegar a presentar es la bruma mental. En la que solo se respira angustia y fatalidad, haciendo comentarios negativos de uno mismo como: No poder con ciertas actividades, no darse un valor que se merece, al llegar a un enfoque de manera persistente, causando un agotamiento el cual puede ser inmerso (La Mente es Maravillosa,2020).

En este sentido se tiene en proceso un proyecto multidisciplinario que busca la creación de material visual y audiovisual, para apoyar en la psicoeducación de estudiantes universitarios, específicamente a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Computación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (FCC-BUAP), con el fin de que por sí mismos identifiquen los síntomas fisiológicos, cognitivos y emocionales relacionados a la ansiedad y el estrés que se presentan en su vida académica, y así apoyar en la mejora de su desempeño académico y su salud mental, para su éxito profesional. Es por eso que se tiene la necesidad de contar con un sitio web el cual permita organizar el material visual y audiovisual que se está desarrollando en el mencionado proyecto.

El objetivo de este trabajo es mostrar el análisis, diseño e implementación de un prototipo del sitio web que aloja, el material visual y audiovisual que se están generando en el proyecto multidisciplinario. Además de alojar también las publicaciones e información de los miembros del equipo multidisciplinario. También el sitio web cuenta con un apartado de usabilidad dedicado a obtener información sobre la satisfacción de los usuarios del material visual y audiovisual. La ventaja que se logra al contar con un sitio web es que se puede acceder de manera pública, esto quiere decir que el público en general podrá utilizar los recursos que se alojen en el sitio.

En esta investigación se detalla las principales especificaciones que contendrá el sitio web, los cuales con toda la información que se llevó a cabo se podrá lograr a dar un buen funcionamiento al sitio web por lo tanto el presente trabajo se encuentra dividido en VI capítulos.

Para el capítulo I, se trata sobre los objetivos de la investigación que se presenta, posteriormente tenemos los objetivos específicos los cuales se aclararan con más firmeza el enfoque al que se debe de llegar y finalmente se dara a conocer la justificación de la investigación.

En el capítulo II, contiene el fundamento teórico en el cual podemos dar un entendimiento sobre el estado del arte para posteriormente pasar al marco teórico que se utilizara y finalmente conceptos fundamentales de herramientas que se llevara en dicho proyecto en el marco conceptual.

En el capítulo III se especifica los requerimientos del usuario al momento de interactuar con el sistema, como el contenido multimedia que se abarcara, funcionamientos entre otros.

En el capítulo IV se detalla el diseño del sistema, para ello trabajaremos con Balsamiq el cual nos ayudara a crear el modelamiento del proyecto de nuestro sistema, esto para tener una mejor visualización de las interfaces, botones, contenido, entre otros componentes.

En el capítulo V se mostrará el prototipo que se desarrolló, describiendo cada interfaz, con la finalidad de comprender cada uno de ellos y mostrar un ejemplo de sus ejecución y recapitulación de datos que se presenten.

Finalmente, en el capítulo VI se abordará la conclusión y trabajos a futuro sobre la elaboración del sistema retomando en cuenta la investigación que se generó, a la vez su análisis e implementación esto con la finalidad de seguir con su desarrollo evolutivo e interactivo llevando a cabo un sistema completo y con un mejor contenido de calidad.

CAPÍTULO 1 OBJETIVO GENERAL, ESPECIFICOS Y JUSTIFICACIÓN

El objetivo del presente trabajo es presentar un sistema como prototipo donde el usuario pueda interactuar con un sitio web el cual contara con diversas secciones donde se incluye contenidos multimedia psicoeducativos, esto para poder brindar el apoyo necesario a los estudiantes de la facultad de ciencias de la computación con problemas de depresión y ansiedad, además contara con una sección de evaluación del contenido, para así poder realizar mayores beneficios al sitio web y analizar mejor el comportamiento de los estudiantes.

1.1 Objetivo general

Diseñar un prototipo de sitio web el cual sea de ayuda a los estudiantes de la facultad de ciencias de la computación y para el público en general que padezca de depresión o ansiedad, con contenido psicoeducativo además contara con un espacio para evaluar dicho contenido y tener un mejor desarrollo del mencionado.

1.2 Objetivos específicos

1. Comprender y analizar que es la depresión y la ansiedad en los estudiantes, para poder brindar contenido el cual pueda aportar ayuda a los ya mencionados.
2. Diseñar un sitio web que sea amigable con el usuario tanto visual, en las secciones y su contenido.
3. Diseñar los diversos contenidos psicoeducativos como videos, artículos, entre otros.
4. Implementar un prototipo de un sitio web con contenido multimedia psicoeducativo el cual pueda brindar a los estudiantes ante problemas de depresión y ansiedad, además se implementará una sección de evaluación de satisfacción, para el mejoramiento en la calidad del contenido.

1.3 Justificación

En esta investigación se puede apreciar que existen diferentes formas de trabajar con los padecimientos de la depresión y la ansiedad, una muestra de ello es acudir con especialista que se enfocan en esta materia, buscar información, videos entre otros métodos de ayuda que puedan brindar un apoyo para el que lo solicita.

Es por ello por lo que en el presente trabajo nos enfocaremos en ayudar contra estos padecimientos en un ámbito más tecnológico.

En la actualidad el sistema de análisis de usabilidad de videos psicoeducativos es un servicio que no se encuentra de manera específica y disponible en sitios web, sin embargo, existen otros sitios similares los cuales cuentan únicamente con contenido multimedia, artículos, noticias, información como números de contacto de especialistas los cuales se pueden acudir, el cual son herramientas importantes que se presentan como apoyo para las personas quienes padecen estos síntomas.

Además, se tienen sitios web en los cuales no solo se centran en un tema en específico, ya que se encargan de proporcionar información de los diferentes causantes de salud las cuales muchas personas suelen padecer, alguno de los temas principales en los que se enfocan es por una pérdida de algún ser querido, una ruptura amorosa, problemas en cuestión económica, crisis después de pandemia, acoso en escuelas entre otros.

Es importante recalcar que la ansiedad y la depresión no son temas los cuales se debe tomar a la ligera, ya que es una complejidad emocional, social y psicológica que abarca múltiples elementos.

Regresando al nuestro tema el cual se centraliza a los jóvenes universitarios, los padecimientos que pueden generarse son a causa de la presión académica, la incertidumbre y los problemas económicos son de los principales centros de afectación.

Sin embargo, también se puede llegar a presentar otros aspectos de afectación de acuerdo con la parte relacional, es en este periodo donde se abren retos afectivos, problemas de pareja y amistades. Otra de las causas puede llegar a ser las dinámicas de bullying, muchos conviven con la tristeza de dejar a sus seres queridos y amigos por dejarlos para cumplir el sueño de estudiar.

Así mismo, es importante comentar que muchos estudiantes cuentan con la falta de significado vital, esto quiere decir que los estudiantes suelen no tener una clara visión si están haciendo lo correcto para su futuro, si en verdad van a sobresalir.

Otro factor de gran relevancia es la tecnología, en cuanto a las redes sociales son ese universo paralelo que filtran al mundo. La distorsión y la presión que crea el mundo digital es otro condicionante.

El propósito principal de este proyecto es poder llevar a cabo contenidos multimedia, artículos, instrumentos entre otros que sean psicoeducativos con beneficio para los estudiantes de la facultad de ciencias de la computación. Además, contará con una sección de satisfacción para poder llevar a cabo un mejor manejo en el estudio de los alumnos, comprender mejor los problemas por los que están pasando.

CAPITULO 2 FUNDAMENTO TEORICO

En este capítulo se presenta el fundamento teórico para lograr tener definido los principales síntomas que se presenta la ansiedad a causa de los principales problemas como pueden ser la presión social, escolar, falta de autoestima, proyectos a largo plazo entre otros. Además, llegaremos a entender las razones por las cuales los jóvenes universitarios presentan un bajo rendimiento en cuestión educacional explicando alguno de los principales síntomas, también explicar conceptos de desarrollo de sitio web, sus principales estructuras que conlleva el trabajo de un sitio web, su funcionalidades y conceptos de usabilidad el cual está enfocado este trabajo.

2.1 Ansiedad

Cuando se tiene ansiedad de una manera muy poco frecuente se llega a una conclusión de que es parte normal de la vida, sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia suelen tener preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias (Mayo Clinic, 2021).

Estos sentimientos de ansiedad y pánico llegan a afectar las actividades diarias, son difíciles de controlar, son de una manera desproporcionada en comparación con el peligro real y puede llegar a durar un largo tiempo.

Las personas con estos síntomas pueden llegar de tener como propósito la prevención de estos sentimientos, evitando ciertas acciones, lugares o situaciones. Los síntomas pueden llegar a padecer desde la infancia o adolescencia y continuar desde la edad adulta (Mayo Clinic, 2021).

Las señales y síntomas de ansiedad suelen ser: la preocupación de las cosas en la vida diaria, tener problemas al momento de controlar sus preocupaciones o sus sentimientos, estar consciente de que su preocupación es mucho más de lo que debería ser normalmente, sentir la sensación de inquietud o dificultad para relajarse, falta de concentración, problemas al momento de dormir o para permanecer en estado de sueño, sensación de irritabilidad (NIH, 2022).

2.2 Ansiedad en los universitarios

Durante la etapa de la universidad, el sentirse preocupado o estresado suele ser un factor muy común. Esto se debe a la presión que se genera de manera constante al tener una vida equilibrada entre los estudios y la vida personal.

Por lo regular, es normal que se pueda llegar a presentar la ansiedad cuando llegan a la temporada de exámenes y proyectos finales, lo que suele suceder es que no puedes concentrarte con el material que se debes estudiar. La ansiedad se presenta dónde llegan los periodos de máxima exigencia académica (Universidad del Norte, 2020).

La ansiedad también conlleva la dificultad al momento de almacenar información. No obstante, de momento no hay estudios los cuales se comprueben que exista una relación entre ansiedad y resultados académicos negativos, aunque si puede llegar a generar dolencias los cuales causa repercusiones en ello (Universidad del Norte, 2020).

Los especialistas que se enfocan en el análisis de los jóvenes con síntomas de ansiedad recomiendan el poder consultar con un especialista, ya que es el único que puede proporcionar un diagnóstico más concreto y crear un plan de creación.

Hay varios métodos los cuales se pueden trabajar para que el estudiante pueda lidiar con el estrés:

Dormir lo suficiente: es importante poder descansar entre 7 u 8 horas es lo más recomendable para los adultos, designar tiempo para el estudio: es importante no dejar todo a la última hora lo más recomendable es estudiar poco día con día, mantener una dieta saludable: una buena alimentación permitirá mantenerse enfocados y promoverá los hábitos de sueño saludable (Baptist Health, 2022).

2.3 Diseño de sitios web

El diseño de las páginas web se entiende en tener la acción de planificación, diseño, implementación y mantener una interfaz de manera interactiva y funcional de cualquier sitio web.

Tim Berners-Lee físico del Centro de Investigaciones Nucleares (CERN) jamás imagino que después de 30 años de su creación, las páginas web serian el motor que mueve las comunicaciones, comercio internacional, centro de información entre otros. La primera página web no tuvo un efecto de impresión en su momento sin embargo hoy en día se ha convertido en una actividad inevitable (Xplora, 2022).

Los diseñadores web son los encargados de la creación de páginas utilizando lenguajes de marcado HTML O XML. Por otro lado, la parte visual está a cargo del CSS, es un término que se utiliza para estilizar elementos con escritura HTML.

Es muy común que los diseñadores web utilicen ambos para la construcción de un sitio ya que al momento de trabajar con estas herramientas se define como se verán las páginas en los navegadores (Content, R.R. 2019).

Se conoce el desarrollo web como crear un sitio web que sea funcional a internet, se crea a través de diferentes lenguajes de programación. Cada sitio web cuenta con una URL única que lo distingue en la red informática (Coppola,2019).

Un sitio web se puede clasificar de diferentes formas. Para el desarrollo web se divide en dos partes:

Frontend. La parte donde el usuario hace interacción está enfocada en la interfaz del usuario y en la experiencia del usuario.

Backend. Se enfoca en la parte directa del servidor, aplicando código de programación para crear la estructura. Se enfoca en la accesibilidad, base de datos y cambios de sitio (Coppola,2019).

En (Coppola,2019) explica los principales lenguajes que se utilizan para el desarrollo web:

HTML: Es uno de los lenguajes más importantes que se utiliza en la parte de Frontend, ayuda a dar estructura y distribución al contenido.

CSS: Su nombre extendido es Cascading Style Sheets, su traducción al español hojas de estilo de cascada. Trabaja con el frontend junto con HTML además es una herramienta muy útil para dar un aspecto a la página web.

JavaScript: Es un lenguaje que da la facilidad de crear sitios interactivos y dinámicos como animaciones, formularios, juegos, galerías botones etc.

Se basa en objetos que se pueden acomodar y reutilizar de forma sencilla.

JAVA: Al igual que PHP, tenemos a Java como encargado de trabajar en la parte del backend, una de las grandes ventajas que se tiene es que se puede escribir una única vez gracias a la máquina virtual (JVM) permitiendo una ejecución en distintos dispositivos y sistemas operativos.

Cuenta con un código eficiente, memoria automática y detección de errores oportuna.

PHP: Tenemos el lenguaje PHP se encarga de trabajar en la parte del backend, uno de los pioneros de la transición de sitios fijos a sitios interactivos y se especializa en la incrustación en HTML esto quiere decir que puedes incluir código PHP en HTML y no perderá su funcionamiento siempre y cuando cuenten con las etiquetas de abrir y cerrar (Manual PHP, 2023).

Cuando se habla de un buen sitio web, se deben tomar puntos importantes los cuales no pueden faltar en un sitio web como:

Responsividad: Cuando el sitio web cuenta con disponibilidad de diferentes tamaños de pantallas, en palabra más concretas es un conjunto de prácticas las cuales permiten a los sitios web alterar su diseño y apariencia para diferentes anchos de pantallas, resoluciones, etc. Es una idea que revoluciona la forma en que se diseña para un sitio web multidispositivo (MDM web docs, 2022).

Escaneabilidad: Es la facilidad para poder encontrar de un simple vistazo elementos del todo, en nuestro caso la pantalla. Esto quiere decir, que los elementos de la interfaz puedan ser diferenciados de manera que se identifique fácilmente (Artigas,2019).

Tipografía: Las tipografías son una parte esencial del diseño de los sitios web, ya que transmiten sensaciones y brindan personalidad y contexto al mensaje. Es importante tener una buena alineación para favorecer una mejor visualización a la lectura, también la alineación hacia el lado derecho funciona de mejor manera para destacar secciones pequeñas de texto y central para títulos, además el poder tener un cuidado en la jerarquía de tamaños de letras para destacar títulos y textos importantes (Content, R.R. 2019).

2.4 Usabilidad de satisfacción

Cuando se habla de usabilidad se debe entender que sin importar quien acceda al sitio, el usuario pueda entender como está organizado y cómo funciona. Esto con el objetivo que el usuario llegue a no lograr entender el sitio dando como consecuencia el abandono por que no encuentra o no entiende la estructura del sitio (Xplora, 2022).

Para que el sistema sea usado por los usuarios debe conseguir metas específicas como la eficacia, eficiencia y satisfacción

Cuando se habla de la eficacia se hace referencia al grado de finalización y la exactitud la cual se maneja donde los usuarios logran conseguir metas específicas. En primer lugar, se parte de una solución la cual deba ser útil, que ofrezca las funcionalidades que el usuario necesita para conseguir sus objetivos. Si el usuario solo puede conseguir su meta de manera parcial, la eficacia del producto puede llegar a ser afectada. En segundo lugar, la eficacia se ve afectada por los errores que se pueden llegar a generar a causa del usuario durante el proceso, dando afectación al resultado final (Nacho Madrid, 2020).

La eficiencia es cuando se tiene un balance los resultados obtenidos y los recursos empleados. Al realizar cualquier tarea se utiliza diferentes recursos, para un mayor entendimiento en términos de tiempo, esfuerzo ya sea físico o mental, coste económico o de materiales.

Finalmente, la satisfacción se refiere al nivel en el que las respuestas físicas, cognitivas y emocionales de un usuario que resultan del uso del sistema que satisface las necesidades y expectativas del usuario (Nacho Madrid, 2020).

La manera de poder medir la usabilidad de satisfacción es por medio de Test de usabilidad los cuales lo realizan un número determinado de usuarios. Las pruebas se pueden realizar de manera presencial y moderadas, aunque hoy en día las pruebas de manera remota lo cual significa que el usuario tiene la capacidad de poder realizar los test en su propio equipo de cómputo o dispositivo en el que tenga acceso a la navegación del sitio web.

Posteriormente un grupo de personas pueden realizar un análisis del sistema para llegar a la identificación de problemas o aspectos los cuales puedan realizarse mejoras basándose en los cuestionamientos y la demanda de los usuarios que tuvieron experiencia en dicho sitio (Nacho Madrid, 2020).

CAPÍTULO 3 ANÁLISIS

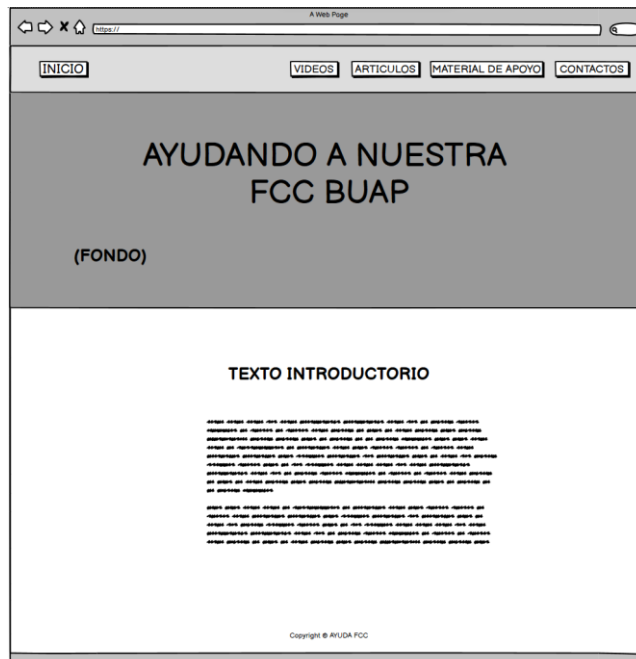
Una forma de resolver o trabajar un problema es gracias a la tecnología ya que con ella está presente en diferentes ámbitos dando beneficio para los seres humanos. Como especialistas de las tecnologías, nuestro trabajo es poder hacer que el usuario pueda manejarlo de manera rápida y entendible, debido a que cada mente es un mundo, por esta razón es importante crear tecnologías que sean amigables y puedan brindar la ayuda necesaria ante los problemas mencionados en esta tesis.

Para este caso trabajaremos realizando un sitio web la cual se explicará el análisis a continuación.

3.1 Página de Inicio

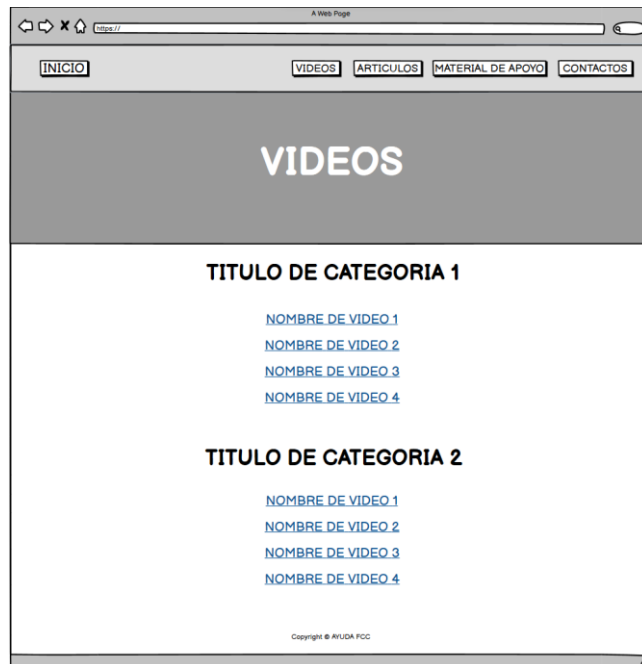
Es la interfaz de la página principal donde se puede observar las diferentes secciones por medio de botones, además se muestra el título del sitio web, esto para dar una identificación a nuestro sitio web.

En la parte inferior se mostrará una pequeña descripción enfocado al objetivo de dicho sitio.

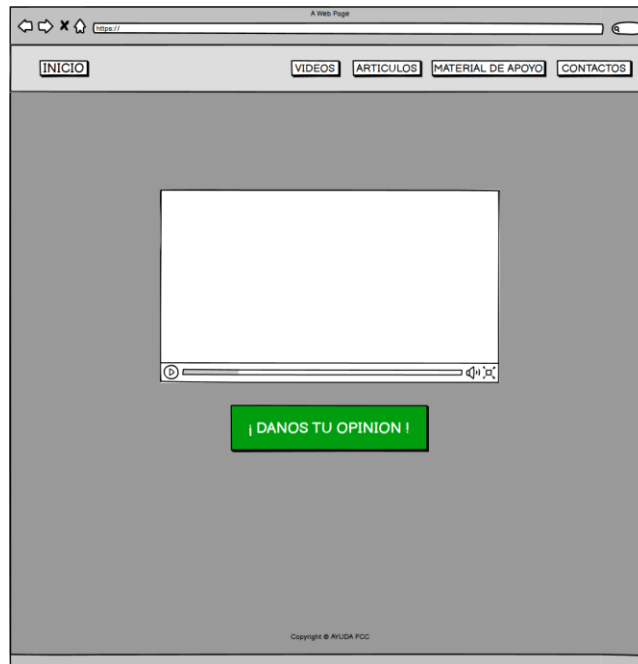


3.2 Página de videos

Es la interfaz la cual te muestra las categorías de videos que tiene el sitio web, ahí podrá explorar los diferentes temas presentados y lo podrá visualizar una vez que, de clic en el nombre del video, el cual será un vínculo donde lo lleve a una nueva ventana de visualización.



En la nueva interfaz se podrá visualizar el video el cual el usuario reproducirá, esto con el objetivo de que pueda realizar una mejor concentración para ver los videos.



Al dar clic abrirá en esa misma interfaz el video, donde se reproducirá el contenido, tendrá botones de pausar, reproducir, volumen, una barra para avanzar o atrasar video y pantalla completa.

En caso de subir los videos mediante la plataforma de YouTube se cubrirá los derechos de autor pertenecientes del sitio web, facilitando un mejor manejo en las funcionalidades para el usuario.

En caso de ser un video subido por el mismo sitio web contara con los derechos automáticamente exclusivos.

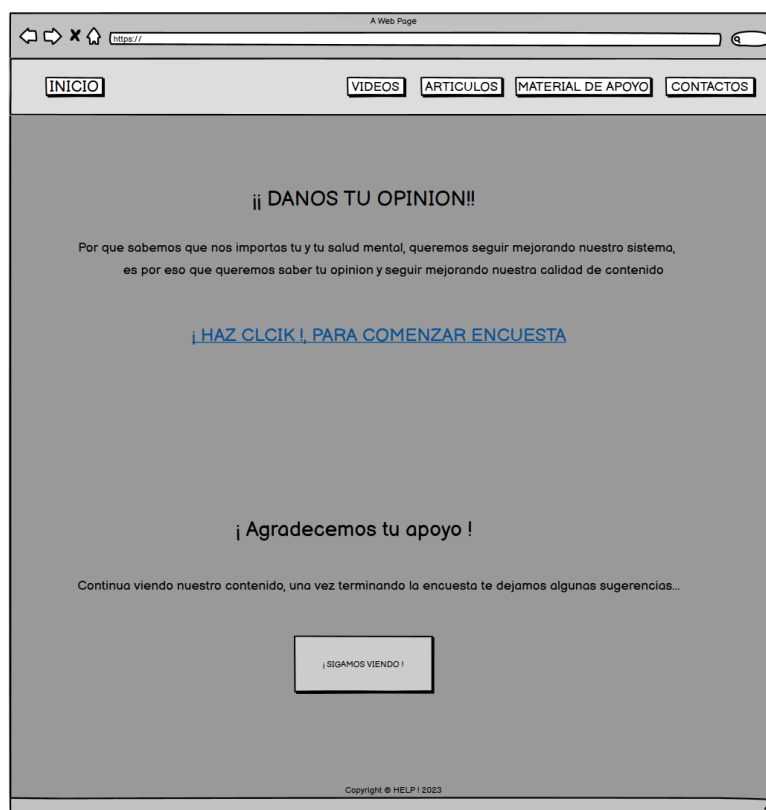
Al terminar el video podrá regresar a la interfaz y tendrá la opción de dar su opinión o regresar en la sección de videos.

Al momento que el usuario de clic en darnos tu opinión lo direccionará a la interfaz el cual el usuario podrá darnos su opinión con respecto al contenido multimedia del sitio web, esto con la finalidad de dar un mejor contenido y dar solución a los problemas presentados.

Al momento de llevarlo a la interfaz, se le mencionará que debe dar clic en el vínculo el cual lo desplazará a una nueva ventana donde habrá un formulario donde se le harán diversas preguntas, analizando la calidad del contenido.

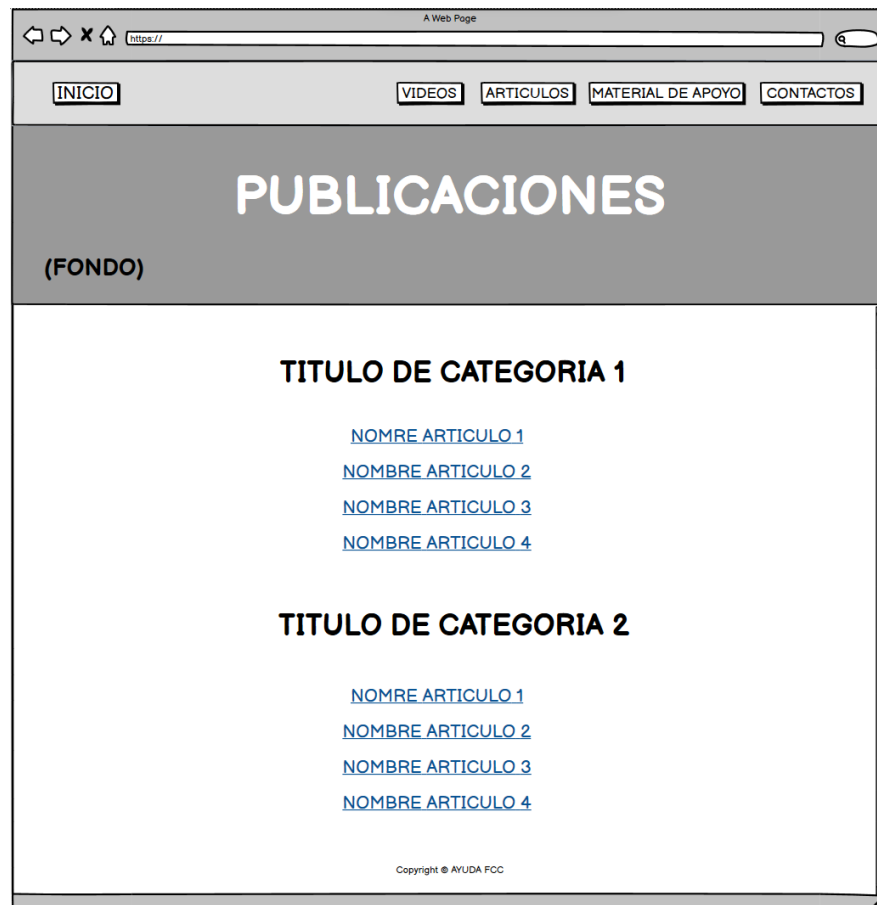
Una vez concluido le dará un mensaje de agradecimiento, donde podrá cerrar la ventana del formulario y regresará nuevamente al sitio web.

En la parte de abajo se encontrará un botón donde podrá continuar viendo contenido visual.



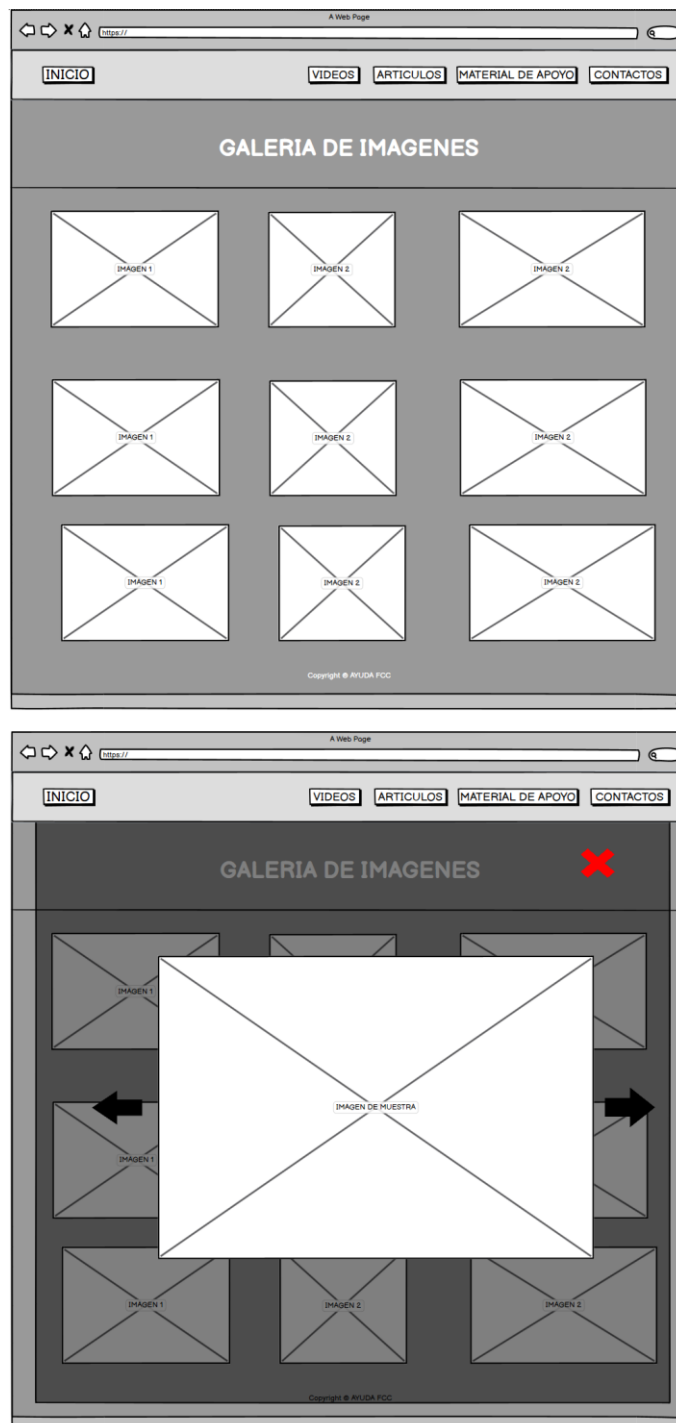
3.3 Página de publicaciones

La interfaz de publicaciones es la sección la cual se muestra la categoría y el nombre del artículo en formato APA, el cual tiene vinculo mandándolo a la dirección de origen del artículo, capítulo de libros, memorias en extenso, resúmenes entre otros.



3.4 Página de material de apoyo

Es la interfaz que muestra diferentes materiales de apoyo. En particular se presenta una galería de imágenes, donde puede incluir otro tipo de contenido como audios, instrumentos entre otros.



3.6 Página de resultados de encuesta de satisfacción

Los administradores con base a las encuestas respondidas podrán hacer un análisis de acuerdo con los resultados obtenidos mediante estadísticas, todo el contenido multimedia se subirá desde el código origen.



CAPITULO 4 DISEÑO

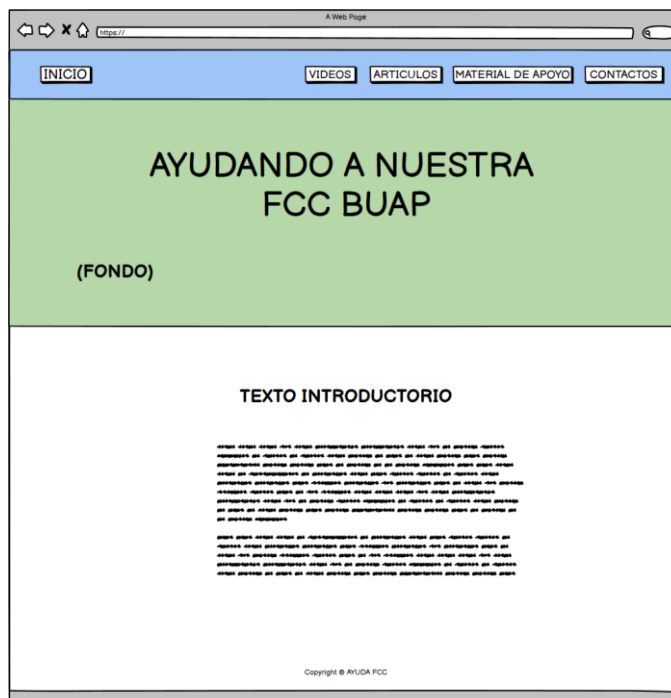
Para nuestro sitio web debe contener un propósito el cual brinda la razón principal de su creación, un diseño receptivo el cual se pueda adaptar al tamaño de la pantalla en el dispositivo que se esté utilizando, debe tener contenido fresco, con interfaces que sean amigables al usuario, sin complejidades y un manejo fácil.

4.1 Diseño de interfaz del menú principal

Para nuestro sitio web la interfaz gráfica al igual que las demás interfaces contendrá una barra de navegación donde viene las diferentes secciones lo pondremos con el mismo color azul el cual representa confianza.

En donde se encuentra el título, se colocará una imagen de fondo representativo a una zona de paz y ayuda o una imagen que muestre tranquilidad esto de igual manera mostrando una zona de confianza al usuario.

Al bajar a nuestra página se mostrará un fondo blanco y un texto el cual se muestre a simple vista el título, posteriormente un texto a lineado de una descripción del objetivo que tiene el sitio web.

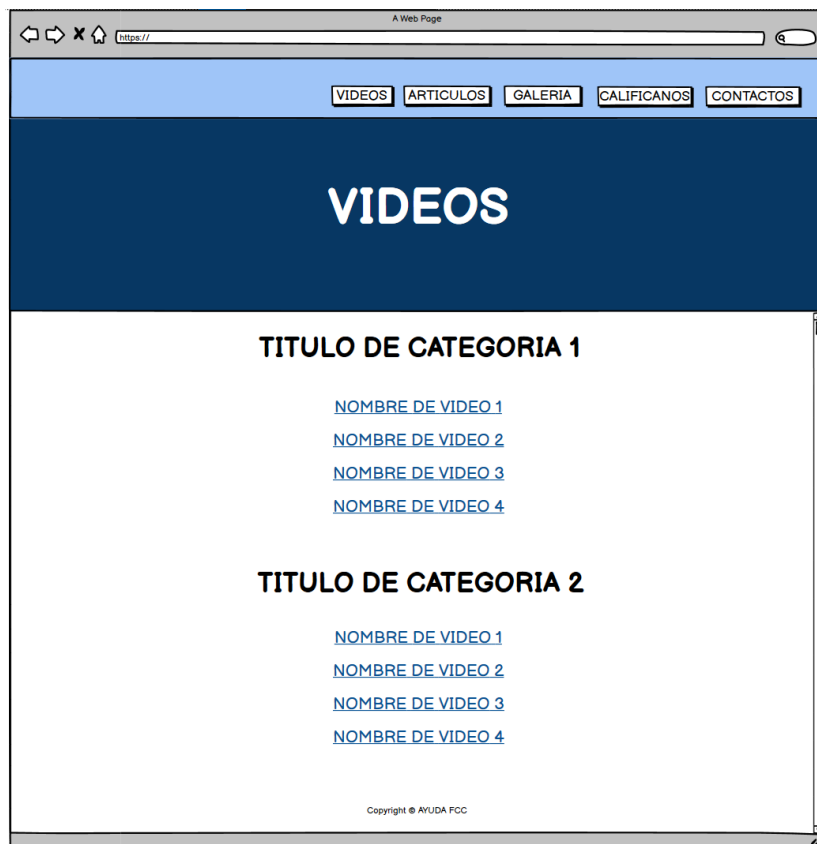


4.2 Diseño de interfaz de videos

Como mencionamos con anterioridad la barra de menú contendrá el mismo color en todas las interfaces. Además este contará con el título Videos el cual de fondo tendrá un color azul más oscuro con posible imagen de fondo, aún está por definirse dependiendo de la combinación entre el título.

De igual manera su fondo será de color blanco, para seguir con el mismo patrón de la interfaz home y evitar cambios bruscos en la página, posteriormente se tendrá una lista del tipo de contenido, empezando por el título de tema y subtítulo subrayados con azul de manera que se note que es un vínculo.

El usuario se podrá desplegar en la parte de abajo para poder visualizar que contenido está disponible de los diferentes temas que se presentaran.

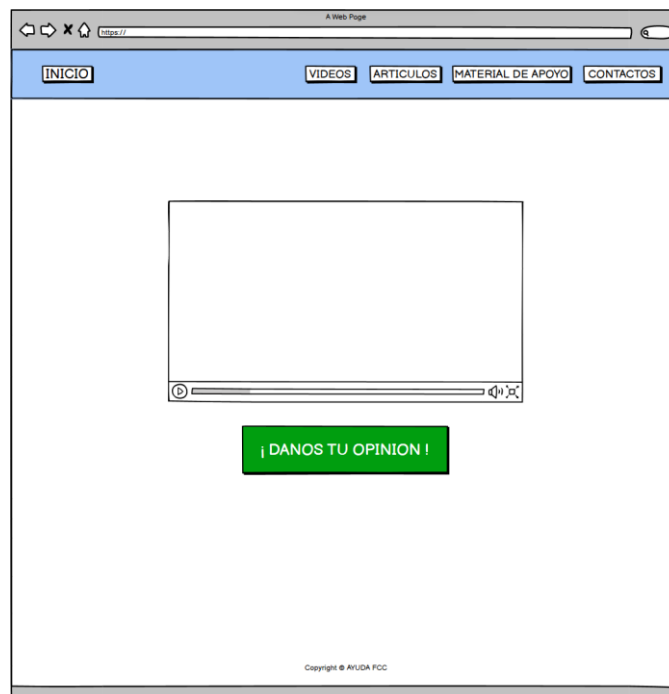


4.2.1 Diseño de interfaz de vinculo de video.

Al momento de que el usuario de clic al vinculo, lo mandara a una nueva interfaz la cual, esta interfaz contara con fondo de igual manera a las demas interfaces el usuario se dará cuenta que ya está entrando al contenido multimedia, donde seguirá teniendo barra del menú con todas las secciones con los mismo colores, en la parte del centro se mostrara el título del video y posteriormente debajo de nuestro título un menú el cual como usuario pueda diferencia de todos los botones que se encuentra para comenzar a visualizar el video.

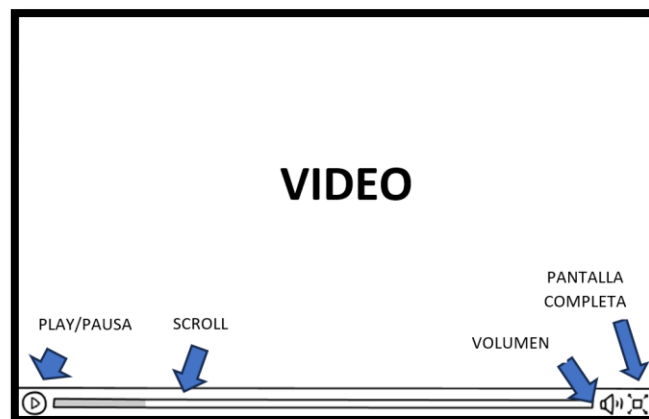
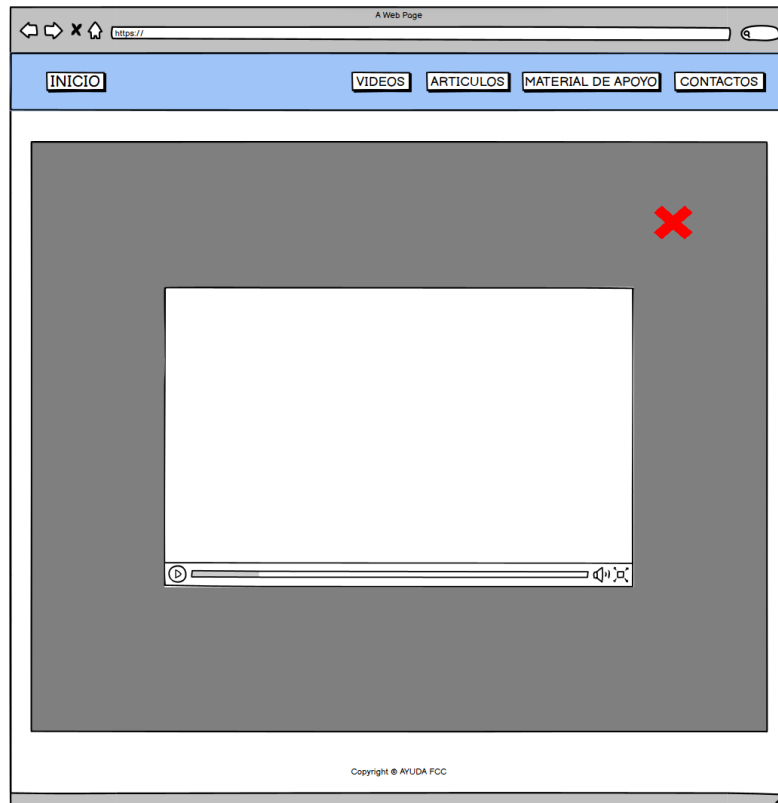
Debajo de dicho botón se encontrará otro botón diseñado de diferente forma, tamaño y un color verde con la finalidad de al finalizar de ver el video pueda evaluar el contenido.

El diseño de la interfaz será muy minimalista esto para que el usuario pueda entender lo que está visualizando y tenga un fácil manejo de esta sección.



4.2.2 Visualización al dar clic en botón play

Cuando se dé clic en botón play en la misma interfaz se observará el video, contara con sus herramientas de funcionamiento como pausar, continuar la reproducción, un scroll para adelantar o atrasar el video, agrandar a pantalla completa entre otros.



4.2.3 Visualización al dar clic en danos tu opinión

En toda la interfaz será la única que se verá diferente en cuestión de colores, ya que la finalidad de ello es que se pueda cumplir con el objetivo de poder calificar el contenido, dando un cambio de diseño a como se muestra en las interfaces anteriores.

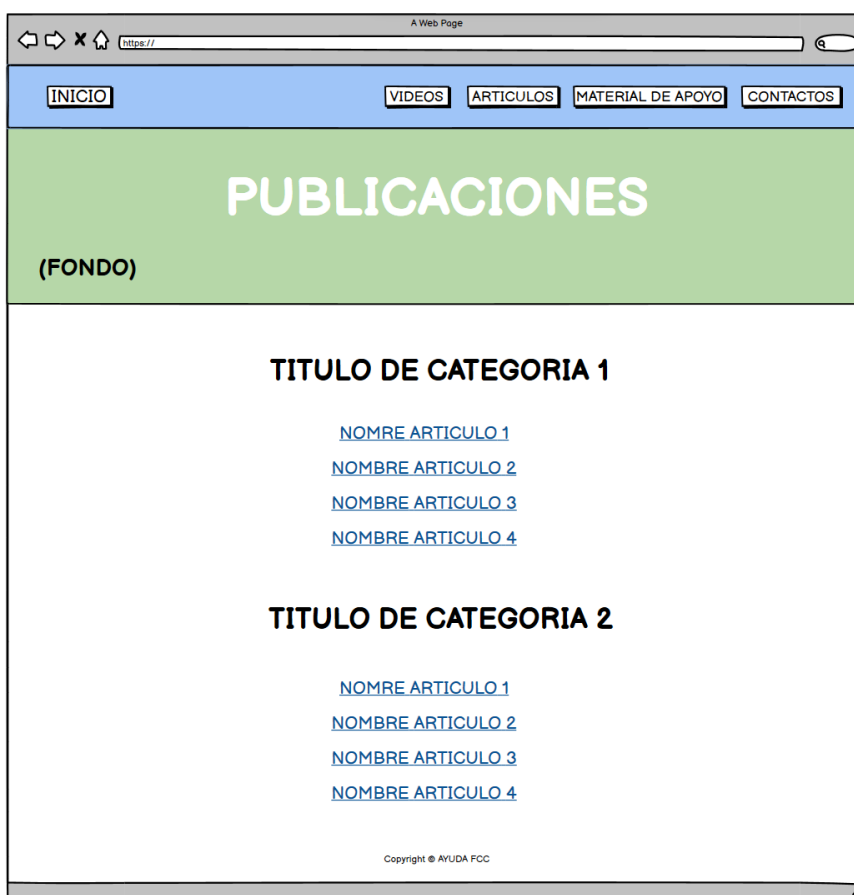
Las letras se mantendrán de color negro diferenciando el título y la descripción, posteriormente en el vínculo se mantendrá de color azul, también habrá un botón el cual tendrá un contraste con la interfaz de la página, con el objetivo de poder visualizar que esta página te direcciona a otra sección de nuestra página.



4.3 Diseño de interfaz de publicaciones

Contará con un fondo detrás del título de la sección de publicaciones, de igual manera como las otras interfaces contarán con el color ya mencionado del menú.

En la parte de abajo se mostrará los títulos de los tipos de publicaciones que hay y el subtítulo en formato APA será un vínculo de color azul el cual lo direccionará a otras páginas con el contenido.



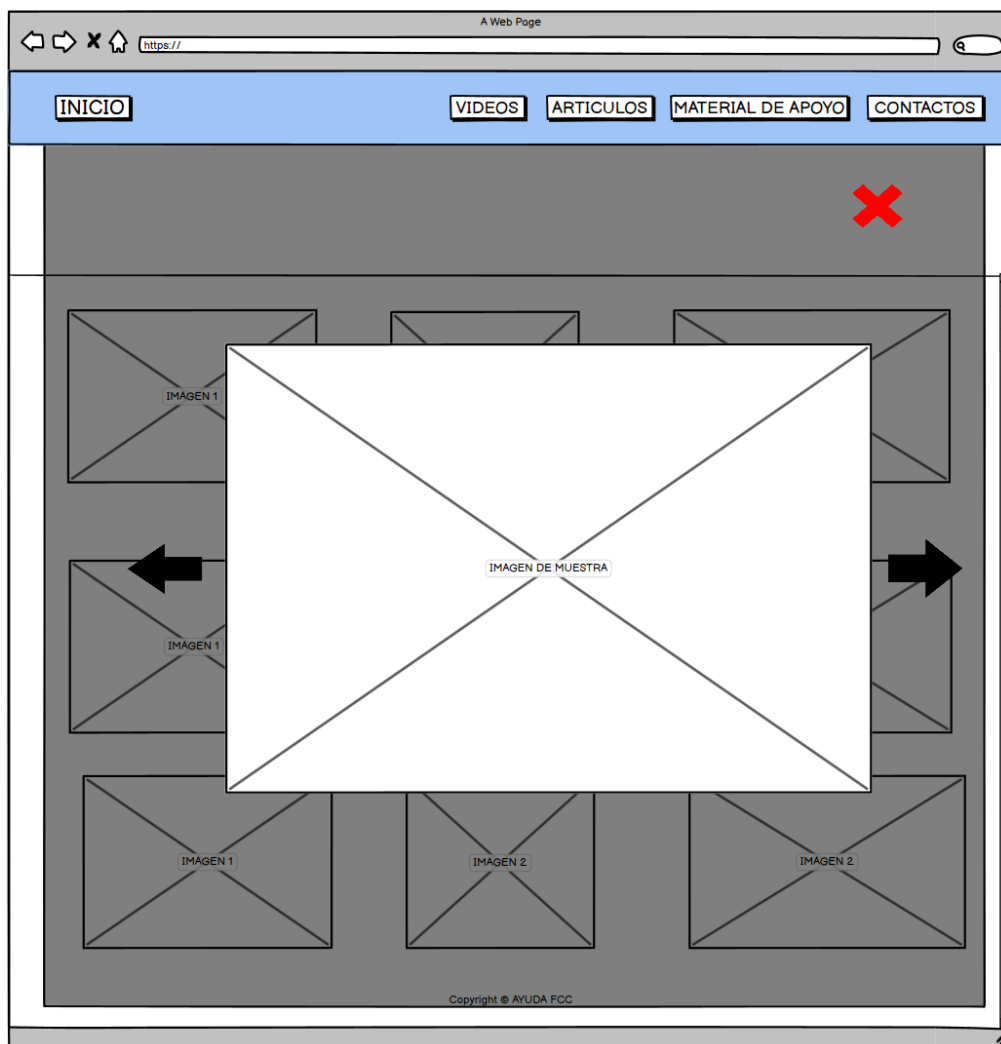
4.4 Diseño de interfaz de material de apoyo

En esta interfaz será distinto a los anteriores, esto con la finalidad de que será una muestra de imágenes el usuario pueda sentirse cómodo al verlas, las imágenes estarán colocadas de manera fila x columna para mantener un orden adecuado y una imagen de lejos limpia.



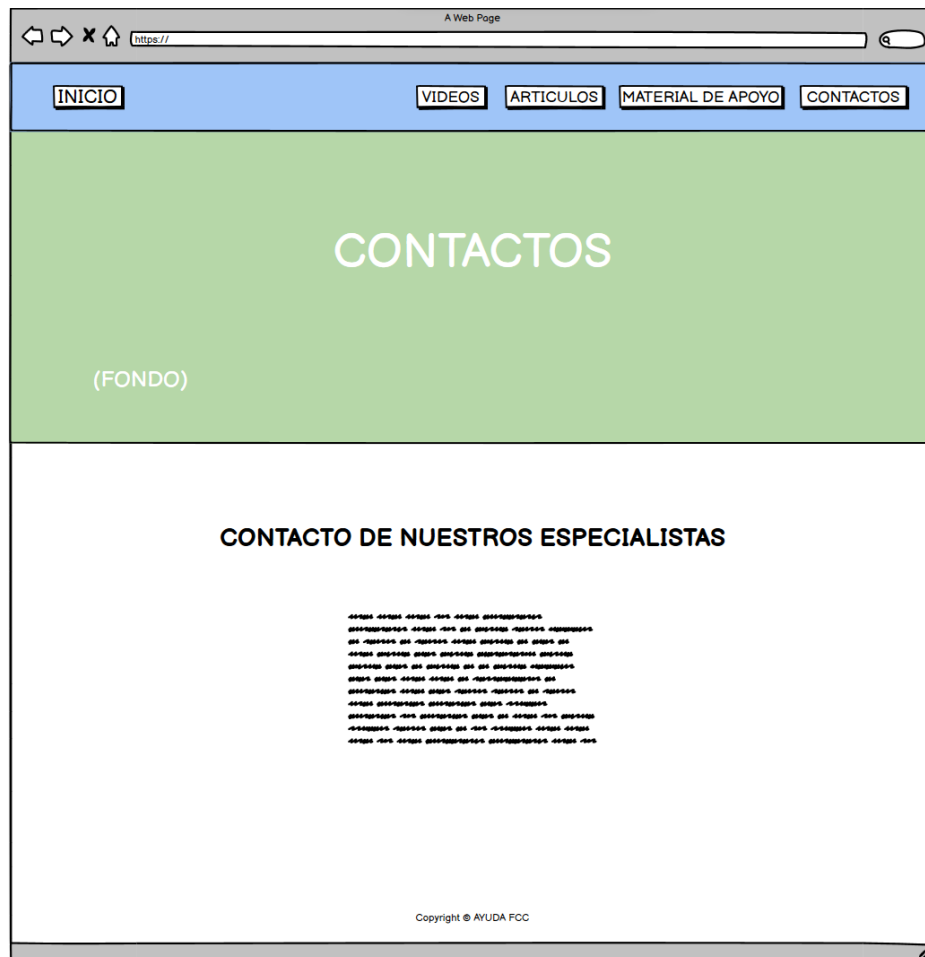
Al momento de dar clic a una imagen podremos tener una visualización más grande de la imagen que se desea observar, teniendo de igual manera un botón X en color rojo para poder salir y botones en forma de flecha izquierda y derecha para poder pasar a la siguiente imagen sin necesidad de salirse de la visualización en grande.

Al momento de dar clic a una imagen podremos tener una visualización más grande de la imagen que se desea observar, teniendo de igual manera un botón X en color rojo para poder salir y botones en forma de flecha izquierda y derecha para desplazarse sin necesidad de salir del modo visualización en grande.



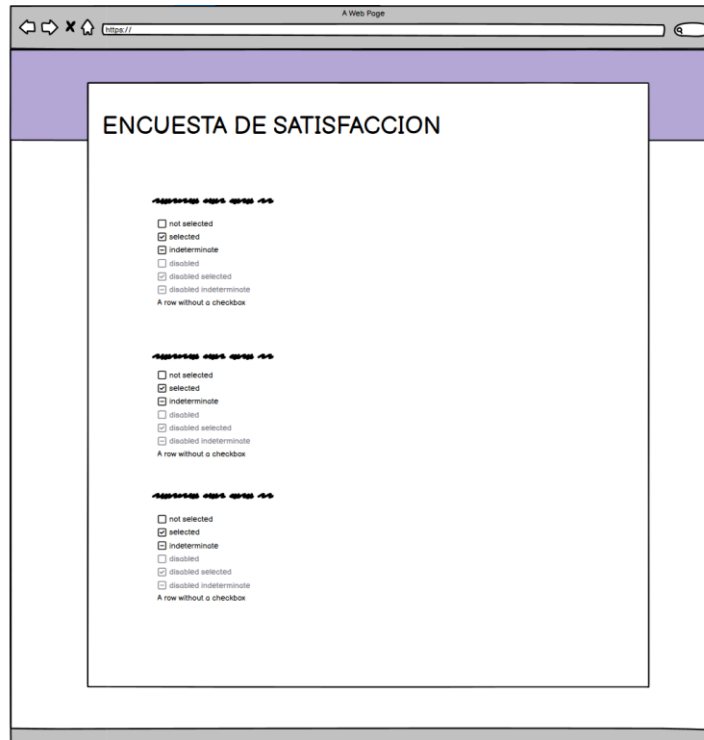
4.5 Diseño de interfaz de contactos

En esta interfaz el título de igual manera contendrá una imagen de fondo enfocada en la parte de contactos, en esta sección vendrá de manera estructurada información de los especialistas, con el fondo de color blanco como se viene trabajando en las interfaces anteriores.



4.6 Diseño de interfaz encuesta de satisfacción

Esta interfaz se personalizará de acuerdo con las herramientas que contendrá Google Forms, no obstante, se creó un prototipo de diseño de colores el cual podría ser el indicado al momento de crearlo.



A Web Page

ENCUESTA DE SATISFACCION

not selected
selected
indeterminate
disabled
disabled selected
disabled indeterminate
A row without a checkbox

not selected
selected
indeterminate
disabled
disabled selected
disabled indeterminate
A row without a checkbox

not selected
selected
indeterminate
disabled
disabled selected
disabled indeterminate
A row without a checkbox

Detailed description: This is a wireframe of a survey form. It features a purple header bar. The main content area is white and contains the title 'ENCUESTA DE SATISFACCION'. Below the title, there are three identical sections of form elements. Each section starts with a decorative horizontal line of asterisks. It then contains a list of seven checkbox options: 'not selected', 'selected', 'indeterminate', 'disabled', 'disabled selected', and 'disabled indeterminate'. The 'selected' option is checked. Below each list is the text 'A row without a checkbox'. The browser window has a standard address bar with 'https://' and navigation icons.

La interfaz de los colaboradores que se encargaran de la visualización de los resultados de igual manera tendrá los mismos colores.



CAPITULO 5 PROTOTIPO DEL SISTEMA

Para este proyecto es necesario tener una visualización sobre el desarrollo del sistema, ya que esto nos proporciona como se verá el producto final el cual los usuarios podrán realizar la navegación e interacción con todas las funciones presentadas, con el objetivo que todas las interfaces sean entendibles para el usuario en cuanto contenido como los botones| y diseño.

5.1 Prototipo del sistema

A continuación, se presentará y explicará las funcionalidades, el diseño, los colores entre otros. Con el objetivo de tener una comprensión al sitio web y fines informativos.

5.1.1 Contenido de Página principal

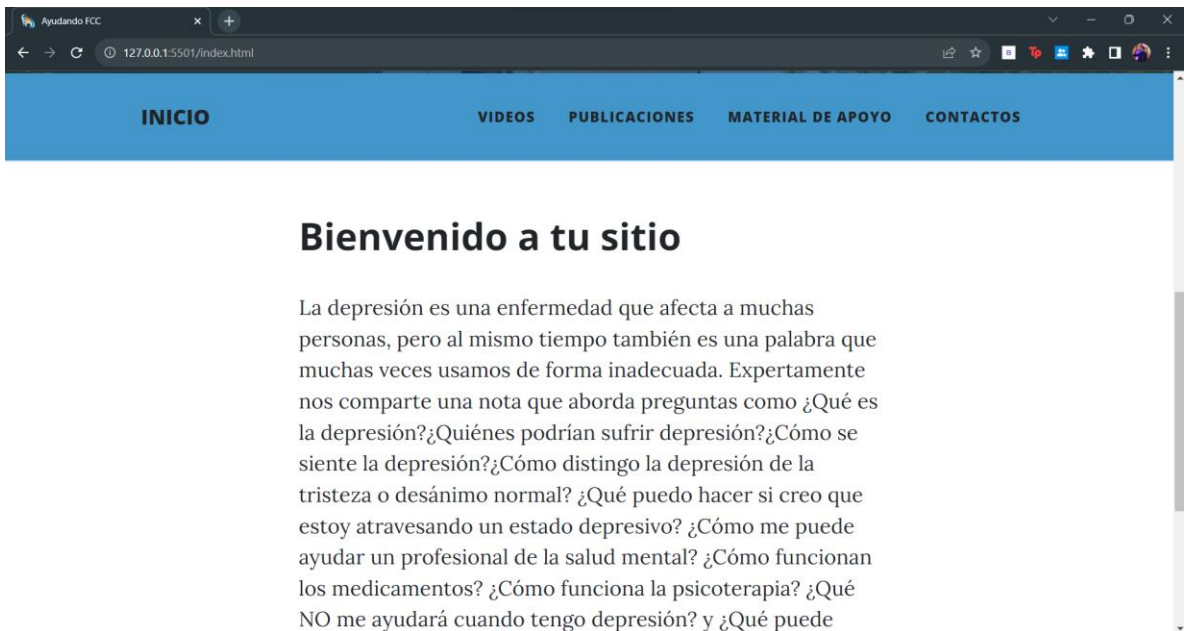
Tenemos el menú principal de nuestro sitio web, el cual se observa en la parte superior la pestaña donde podemos apreciar el nombre denominado Ayuda FCC y el logo de la facultad de Ciencias de la Computación, llevándonos a la parte de abajo tenemos una barra de navegación la cual muestra las secciones disponibles para que el usuario pueda seleccionar el que más le agrade.

En la parte de abajo tenemos el título principal de nuestro sitio web, con una imagen de fondo la cual está sujeta a cambios, además la imagen cuenta con derechos de autor de parte del equipo del sitio web.

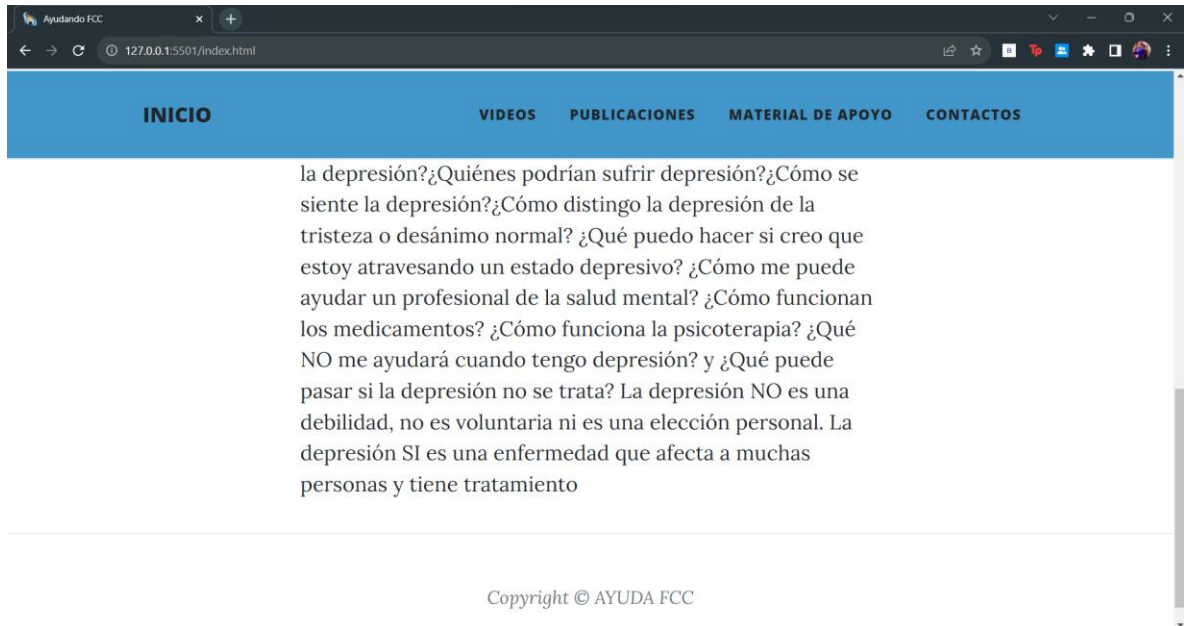


Figura 1.- Interfaz de menú principal

Si nos deslizamos hacia abajo encontraremos una pequeña introducción sobre la información contenida del sitio y los beneficios que este puede darnos.



Finalmente, en la parte de final de la página principal encontraremos los derechos de autor.



5.1.2 Contenido de sección de videos.

En esta sección tenemos de igual manera la barra de navegación, la cual cuenta con las mismas opciones como el menú principal, en la parte de abajo tenemos una imagen con la portada caracterizada a los videos y a la vez el título de videos esto permitirá al usuario a entender de mejor manera el sitio web.



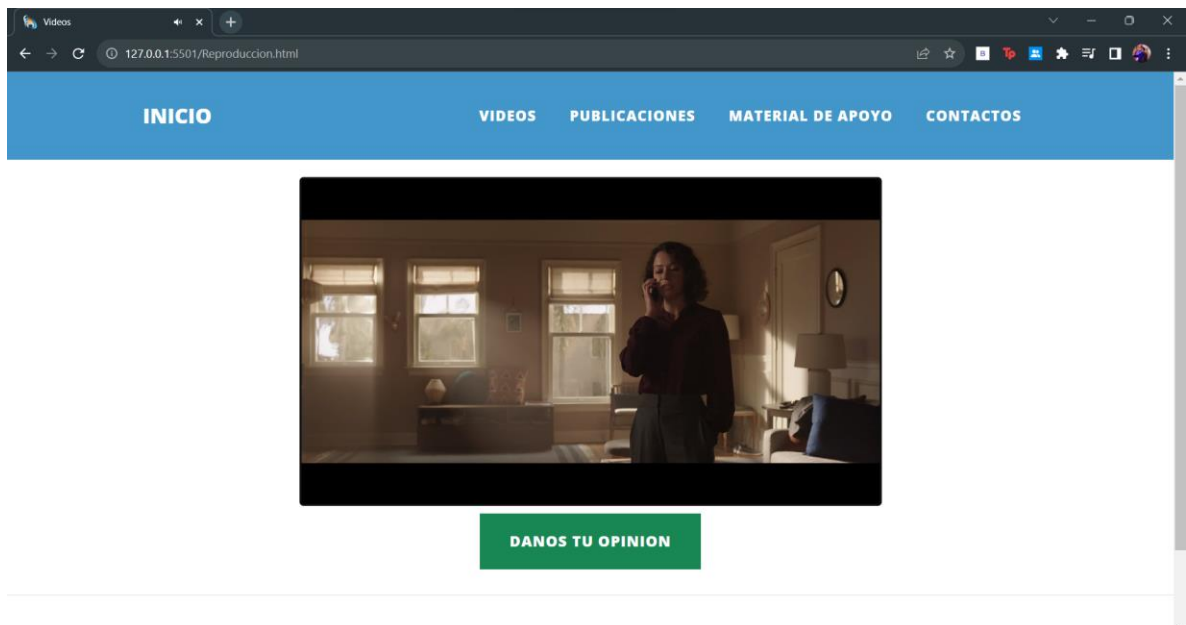
Figura 2.- Interfaz de sección de Videos.

En la parte de abajo se muestra el título de la categoría de los videos, seguido de nombre del video el cual al momento de nosotros desplazarnos y seleccionar en el título de video se marcará de color azul esto significa que es un enlace lo cual lo redirecciona de manera automática a la interfaz de los videos donde tendrá la opción de dar play y comenzar la visualización.

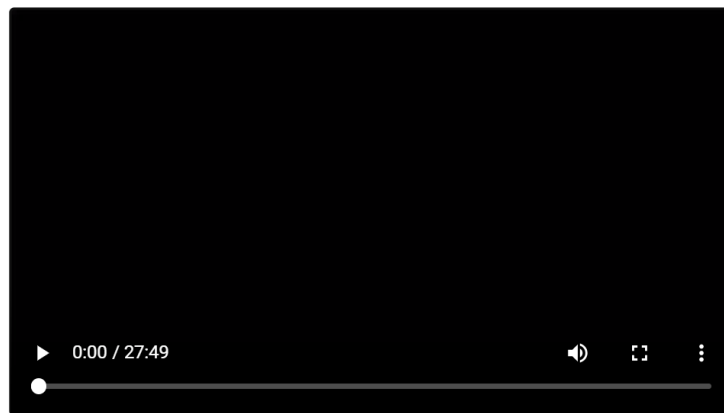
Posteriormente en la parte de abajo cuenta con la marca de derechos de autor del sitio.



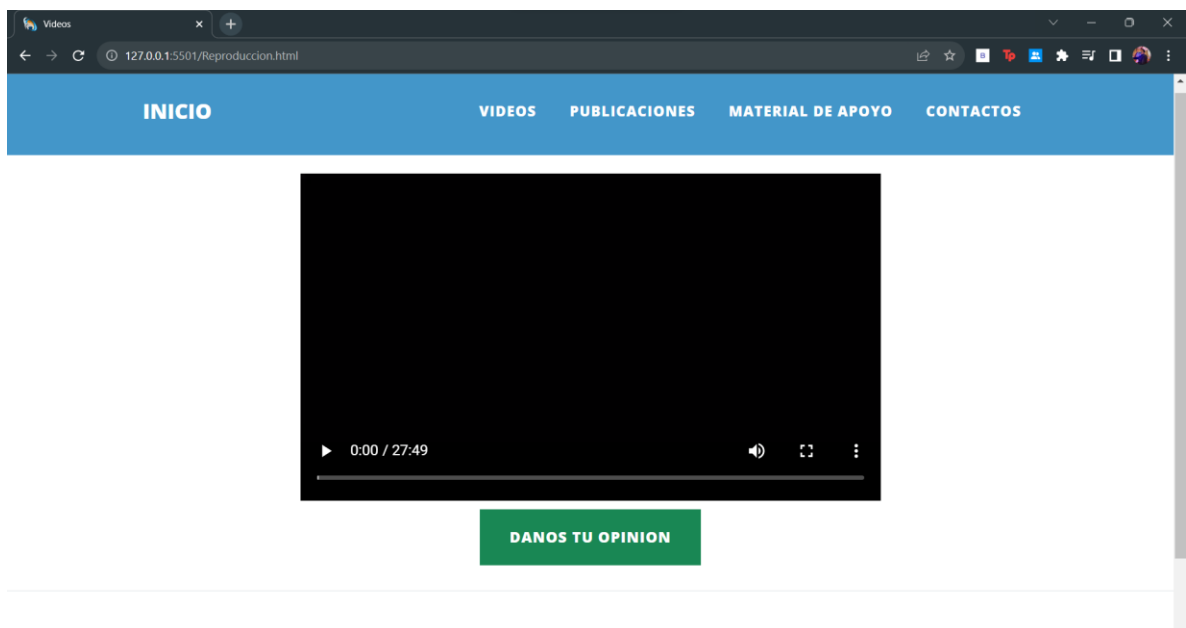
Al dar clic en la un subtítulo se desplegará una siguiente interfaz donde mostrará el video el cual visualizará, le pondrá play y gracias a la tecnología presente hoy en día, se pueden trabajar de las siguientes maneras: utilizar las funciones de YouTube ya que cuenta con mayor seguridad, un fácil manejo de navegación, con un sistema de botones distribuidos amigables y conocidos para todo el público que utilice el sitio, una atracción más amplia a usuarios o la opción de subir los videos de manera directa los videos con el objetivo de realizar menos procesos.



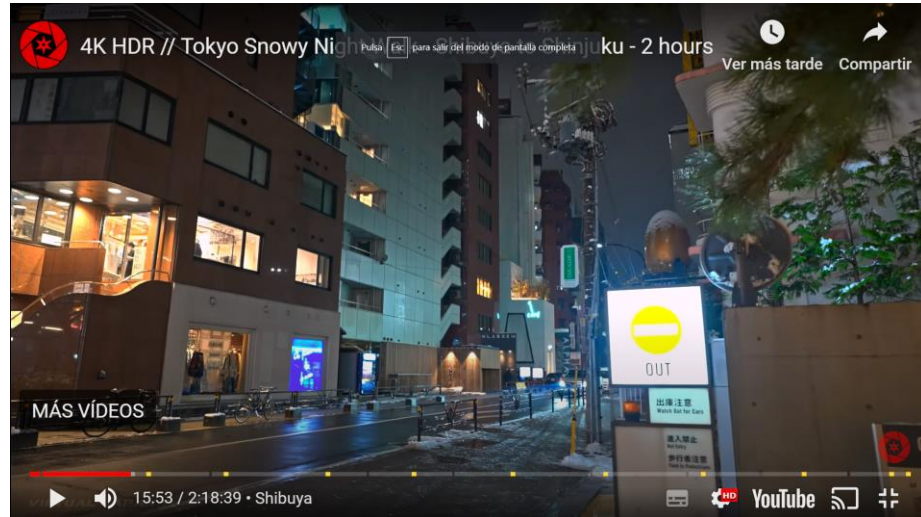
Las principales funciones que se puede realizar al momento de visualizar el contenido multimedia son, pausar cuando se quiera reanudar el video, reproducir o dar play esto cuando se quiera continuar con el video o comenzar con el video, un scroll donde se podrá realizar ajustes de volumen dependiendo si quiere subir o bajar el volumen, un contador de tiempo que lleva el video, velocidad del video, agrandar la pantalla para una mejor visualización en caso de ser muy pequeña la imagen.



Tambien cuenta en la parte de abajo del video con un botón donde lo mandara directamente al enlace de comienzo de las encuestas, ya que nuestro objetivo es poder llevar a cabo un análisis de lo que se está presentando.



Se muestra una visualización de manera más detallada de cómo se observa la imagen cuando se agranda, junto a todos los botones, de su funcionamiento



Al momento de dar clic en danos tu opinión se nos abrirá la interfaz de calificanos es la única la cual tendrá colores los cuales sean distintivos a los demas, ya que nuestro objetivo es que califiquen nuestro trabajo, contenido visual, nuestro sitio web.

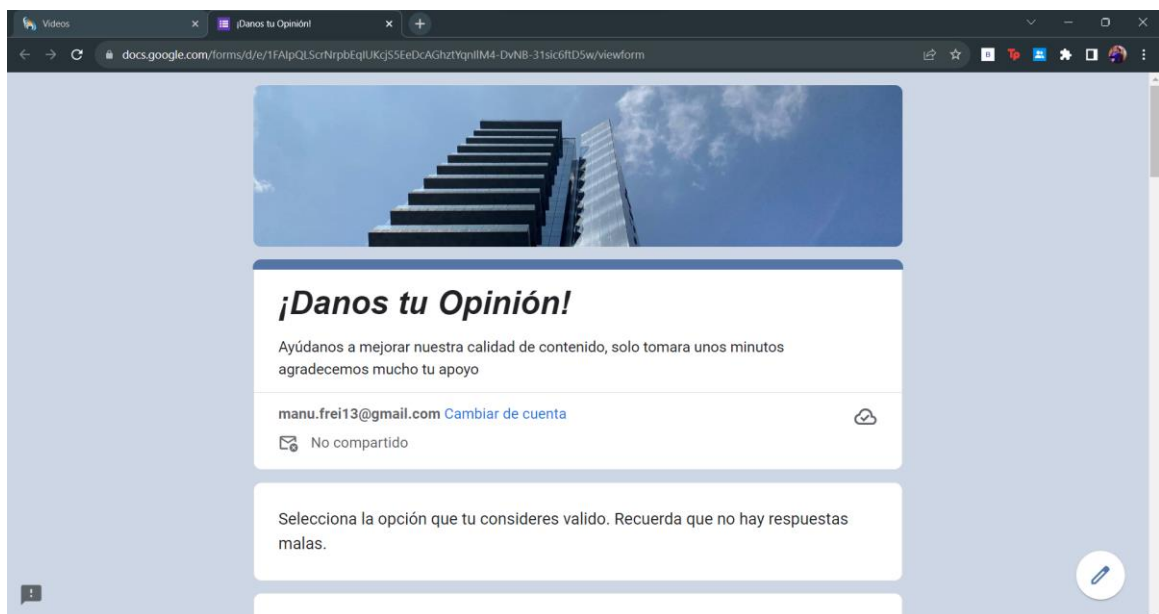
Como se puede observar en la parte superior la barra de navegación contiene la misma distribución de los botones, la gran diferencia que se tiene es que el color es un verde oscuro, esto para que el contenido principal de esta sección pueda diferenciarse con el fondo que es una mezcla muy ligera de colores verde, causando un efecto moderno.

Al desplazarnos contamos con el título en grande y remarcado "Danos tu opinión", seguido de un texto explicativo del motivo, ya que es de suma importancia que nos pueda ayudar con la participación de una encuesta. Al seguir desplazándonos en la parte de abajo tenemos un mensaje remarcado que si nosotros con el cursor nos movemos hacia el mensaje se cambiara de color dando como entendido que es un

enlace, similar a los que se encuentran en las secciones anteriores, si nosotros pulsamos clic nos abrirá en una nueva ventana un formulario.



Como podemos observar tenemos una nueva ventana donde se desplegará una encuesta con puntos principales los cuales permitan al equipo de desarrolladores o especialistas del área en poder trabajar para mejorar de acuerdo con los problemas más demandados que se obtengan en las encuestas.



Se muestra ejemplos de preguntas que pueden llegar ser utilizadas para un manejo de análisis de usabilidad, para seleccionar la respuesta únicamente debe colocar el cursor en el círculo que se encuentra a lado de la respuesta.

The screenshot shows a Google Forms interface with the following content:

- Question 1: Dificil de leer, Otro: _____
- Question 2: ¿Tuviste algún tipo de reacción emocional como: tranquilidad, enojo, felicidad?
 Felicidad
 Tranquilidad
 Enojo
 Trsiteza
 Angustia
 Otro: _____
- Question 3: ¿Recomendarías esta página?
 Sí

The interface includes a 'BLACKBOX AI' sidebar on the right and a system tray at the bottom showing 14°C, Nublado, and the date 01/09/2023.

Tambien puede llegar a dar el caso el cual no seleccione esa opción y opte por agregar un comentario esto con la finalidad de que el usuario pueda entablar de manera más específica y objetiva su respuesta de ser requerida.

The screenshot shows a Google Forms interface with the following content:

- Question 1: No, Otro: _____
- Question 2: ¿El manejo del sitio web es?
 Facil de utilizar
 Dificil de utilizar
 Confusa de utilizar
 Otro: **PEQUEÑA DESCRIPCION**
Borrar selección
- Question 3: El tamaño del texto para ti es:
 Fácil de leer
 Dificil de leer

The interface includes a 'BLACKBOX AI' sidebar on the right and a system tray at the bottom showing 14°C, Nublado, and the date 01/09/2023.

5.1.3 Contenido de sección de publicaciones.

En la sección de publicaciones en la parte superior de la ventana se presenta la interfaz con la barra de navegación anteriormente explicada, la imagen que distingue la sección la cual es publicaciones.



Titulo Categoria 1

Nombre Articulo en formato APA 1

Figura 3.- Interfaz de artículos

Al deslizarnos en la parte de abajo se aprecia de igual manera una lista de títulos de categorías la cual nosotros al poder direccionarnos en la parte del título del artículo, capítulo de libro, resúmenes dependiendo sea el caso nos direccionara a una página donde se encuentre dicha información con su autor correspondiente.

En la parte de abajo contara con los derechos de autor.

5.1.4 Contenido de sección de material de apoyo.

En este apartado en la parte superior se puede apreciar la pestaña con el nombre de la sección que es galería, posteriormente la parte de abajo se muestra de igual manera la barra de navegación, con un diseño distinto a los demás el título de galería de imágenes y al deslizar para abajo podemos observar las imágenes que contienen, al momento de seleccionar alguna tendrá un efecto visual el cual se podrá identificar en que imagen nos encontramos de acuerdo al cursor.

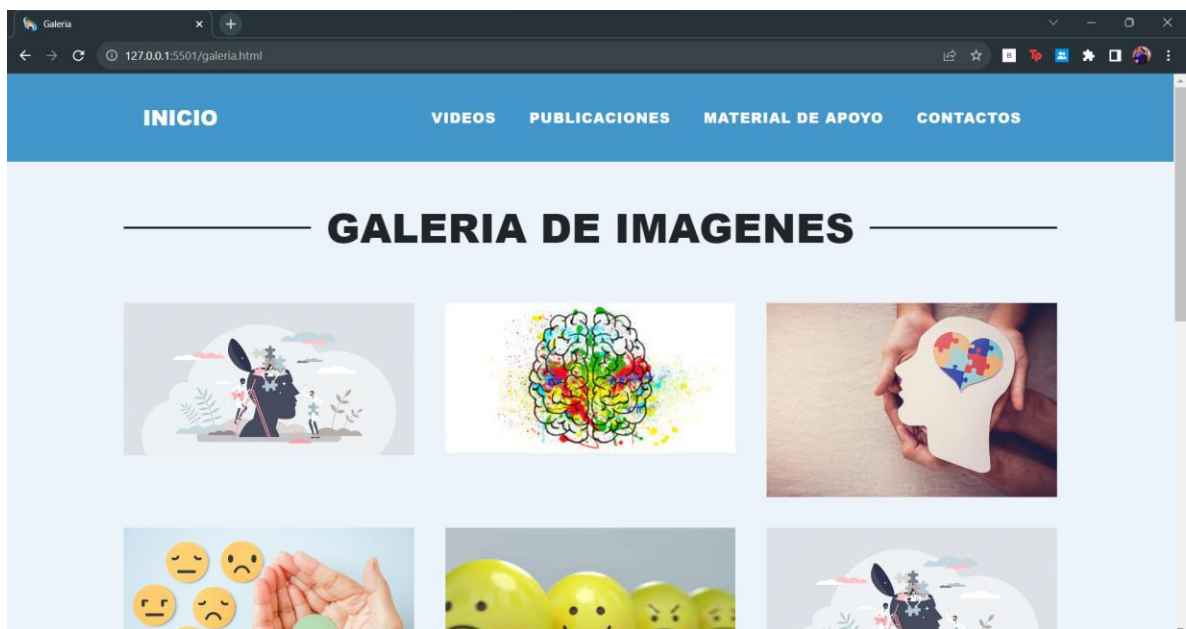
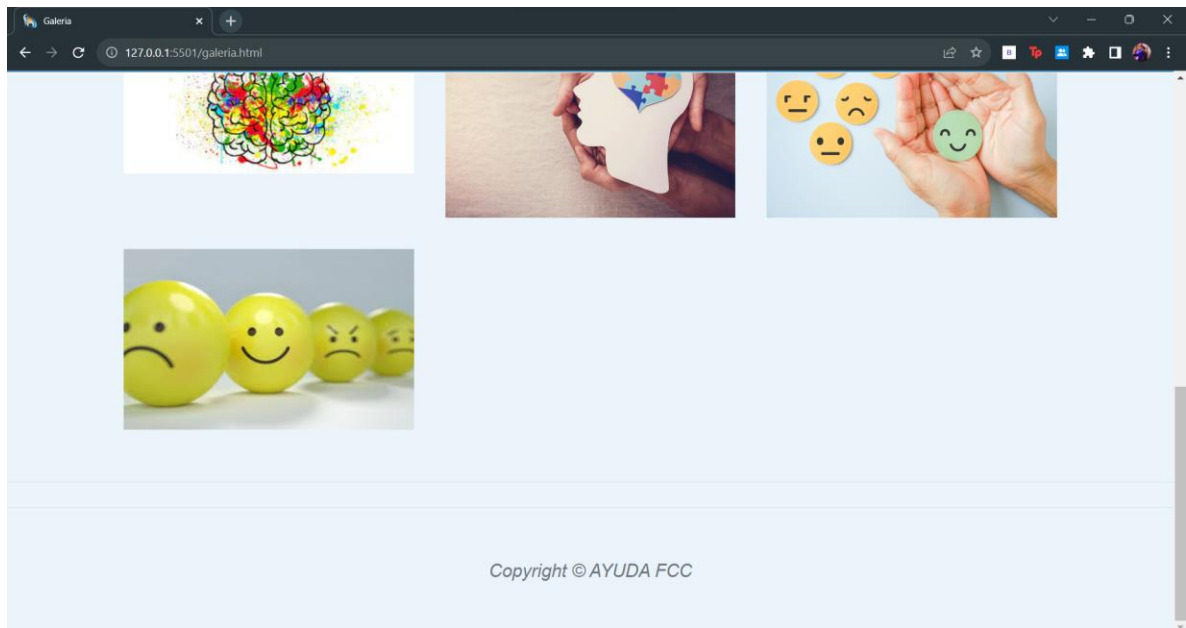
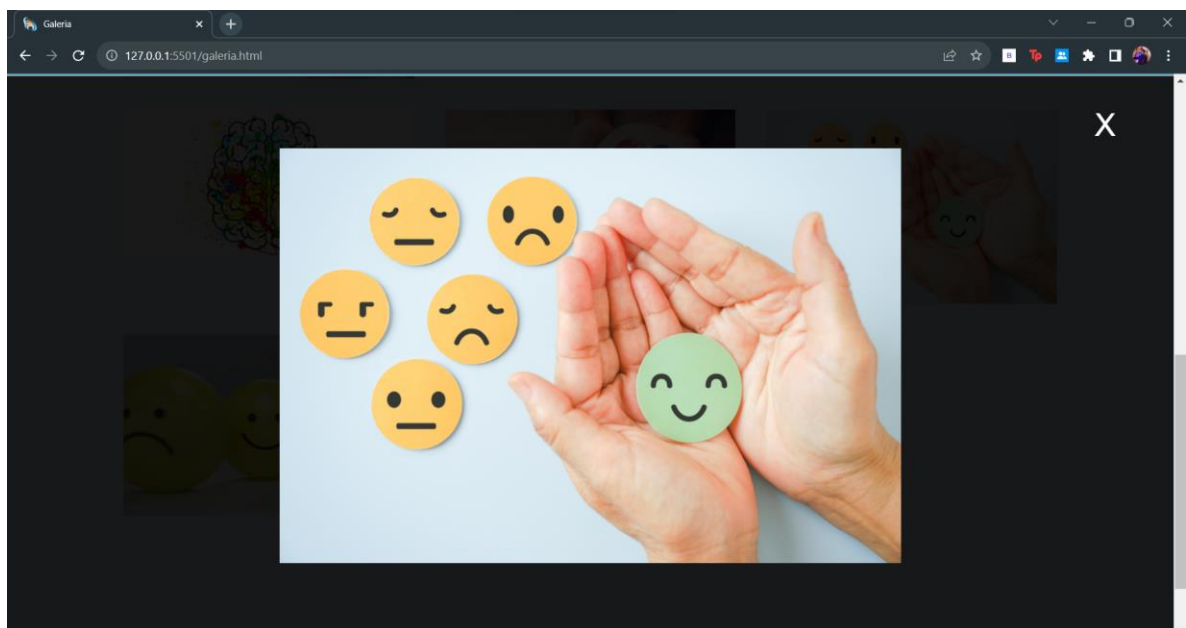


Figura 4.- Interfaz galería

Cuando nos desplegamos más abajo podemos apreciar más imágenes los derechos de autor.

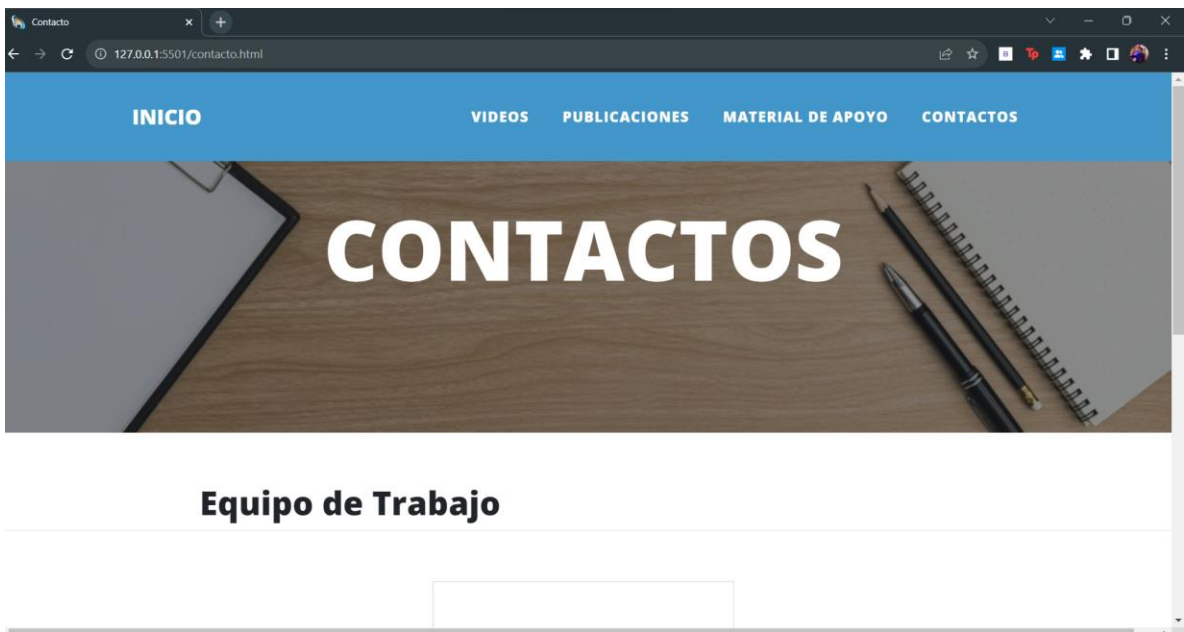


Cuando damos clic en cualquier imagen, se nos mostrara en grande.



5.1.5 Contenido de sección de contactos.

En este apartado en la parte superior se puede apreciar la pestaña con el nombre de la sección que es galería, posteriormente la parte de abajo se muestra de igual manera la barra de navegación, en este diseño se muestra una imagen referenciada a la categoría de contactos y con el título del ya mencionado.



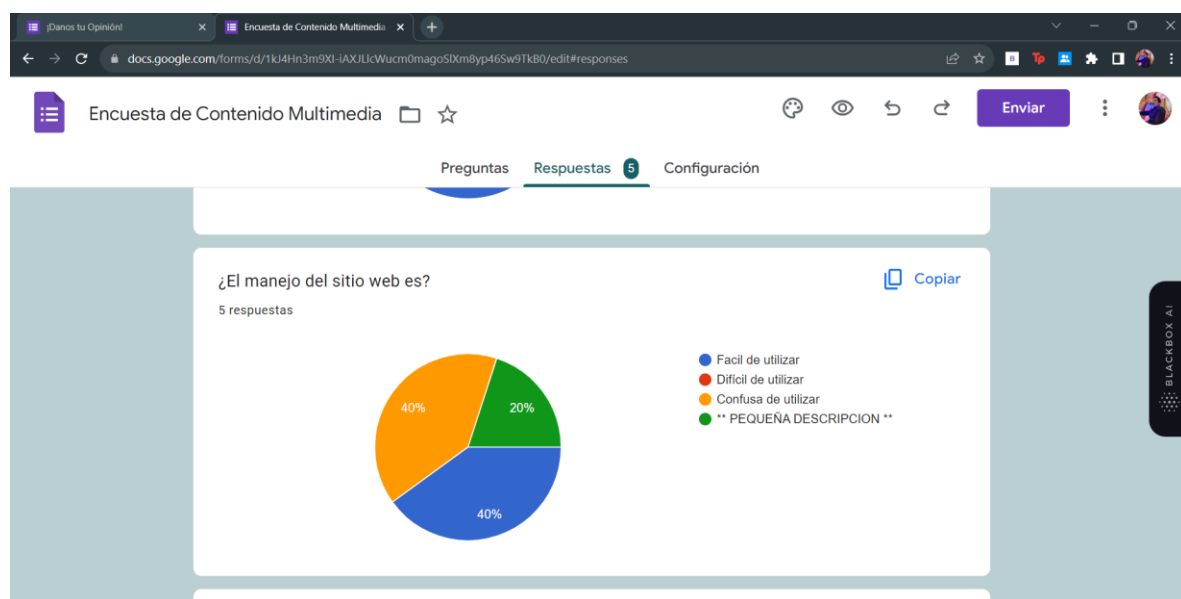
Cabe mencionar que, en la parte superior de la pestaña, viene con el mismo nombre. En esta sección se muestra un subtítulo y posteriormente los campos como: Nombre del contacto y correo electrónico en forma de tabla.

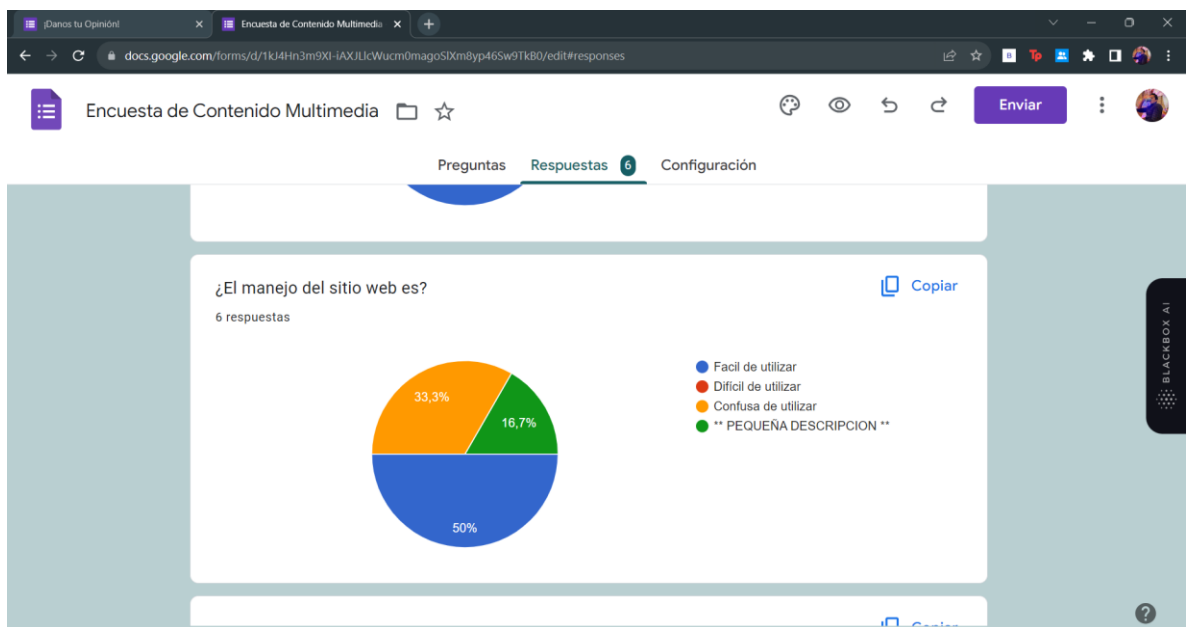
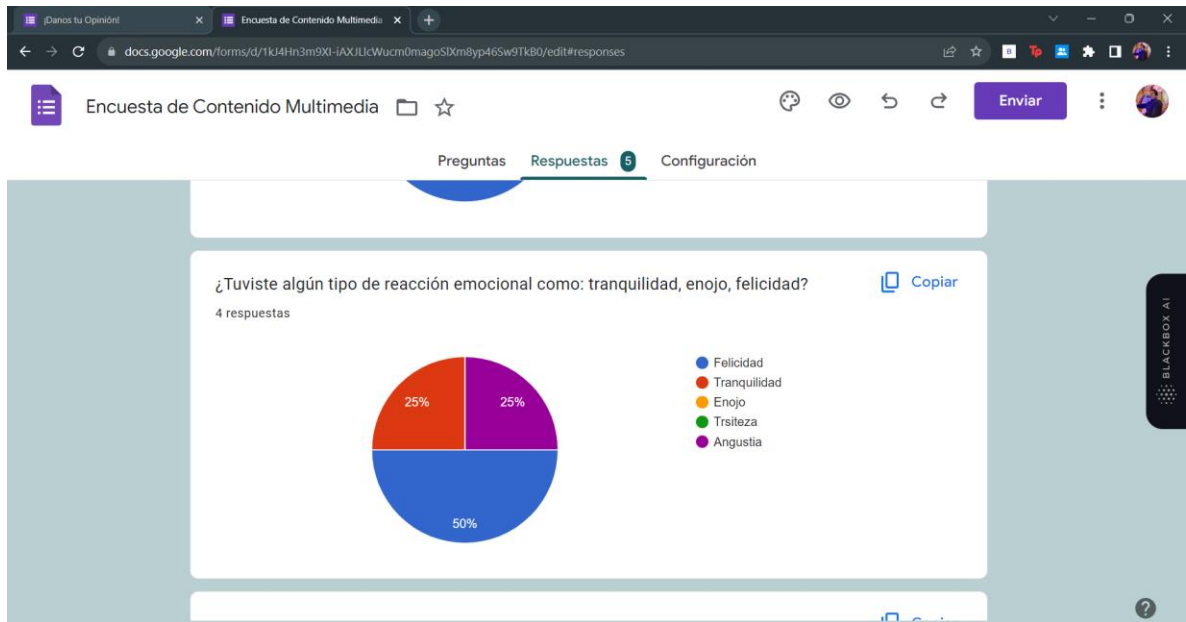
Esto con la finalidad que el usuario pueda tener información necesaria con los especialistas en caso de requerir ayuda más personal, alguna duda o comentario importante que se requiera resolver.



5.1.6 Contenido de sección de resultados de encuestas.

Para la parte de los administradores y encargados del sitio web, podrán recabar los resultados que fueron obtenidas, por medio de unas graficas los cuales ayudara a una mejor visualización, cabe recalcar que al momento de comenzar a realizar la encuesta no es necesario solicitar algún tipo de correo o cuenta para poder realizar el proceso de evaluación ya que únicamente lo que se recabara son los datos que se proporciona en las encuestas.





En el caso de realizar una respuesta de manera abierta, en el análisis de las gráficas se agregará como otra opción de respuesta en caso de que diversos usuarios concuerden con la misma respuesta incrementara el porcentaje.

5.2 Contenido del sitio web

La información contenida en el sitio web puede estar sujeta a cambios, ya sea en cuestión de las imágenes de portadas de las secciones, imágenes de la sección de galería de imágenes, el contenido descriptivo de la introducción en el apartado del menú principal, al igual que el contenido que se muestra en los títulos de las diferentes secciones presentadas, en la parte de contactos puede estar sujeto de igual manera a cambios en cuestión de información con los especialistas.

Toda la información cuenta con derechos de autor correspondientes y en caso de no ser del sitio cuenta con los datos y créditos a quien corresponda.

CAPITULO 6. CONCLUSIÓN Y TRABAJOS A FUTURO

Cuando hablamos de la palabra “depresión” en realidad se queda corta para referirse a una enfermedad tan grave (Neuron Academy, 2022). Es por esto por lo que la depresión hoy es día es considerada un grave problema para nuestra salud ya que trae consigo grandes e importantes consecuencias ya sea de manera económica, social y emocional.

Actualmente se cuenta con estadísticas acerca de las personas deprimidas, los cuales se arrojan datos principalmente en Mexico donde afirman que el 8.4% de la población ha sufrido un trastorno depresivo altamente grave, haciendo este la cuarta causa en discapacidad y a la vez causando la muerte prematura en el mundo (Neuron Academy, 2022).

En cuanto a la ansiedad es una emoción displacentera dando como implicación el pensamiento de la disolución del yo. Mientras el miedo se va proyectando hacia un objetivo determinado, la angustia se presenta de una manera indeterminada (González Ceinos, 2007).

La angustia y la ansiedad son conceptos que son difícilmente de diferenciar, realmente cuenta con la misma expresión, pero cuando hablamos de angustia se enfoca más física, más inmovilizante y sobrecogedora. Mientras cuando hablamos de la ansiedad es más psíquica la cual se presenta una inquietud y sobresalto en el día a día (González Ceinos, 2007).

Gracias a las investigaciones presentadas a lo largo de este proyecto, se puede definir que existen con muchas formas de salir adelante ante estos padecimientos, por medio de tratamientos y distintas estrategias. Entre los cuales destacan terapias psicológicas, medicamentos y sitios de ayuda de manera audiovisual, autodidacta, entre otras.

Gracias a las grandes tecnologías se ha ido evolucionando las formas de ayudar al ser humano en el sector de salud mental, el presente trabajo me permitió conseguir analizar sitios web los cuales ayudan a las personas que más apoyo necesitan, logrando crear objetivos los cuales fueron presentados al comienzo de este proyecto.

La metodología, planificación del proyecto a su vez el trabajo colectivo con los especialistas, me han permitido desarrollar un mejor desempeño y explotar al máximo el sitio creando los componentes necesarios, ya que mucho de los sitios que se analizaron no cuentan con las herramientas que este sitio fue creado con trabajo y dedicación.

Este proyecto presenta lo que ningún sitio web hasta el momento de su búsqueda de información se ha presentado, el evaluar por medio de encuestas creando un análisis de satisfacción de usabilidad de dicho contenido del sitio web.

Con la finalidad de poder crear cada vez mejor contenido y mejorarlo dando así un beneficio para la gente que explore este sitio.

Trabajo a futuro

Con la finalidad de poder crear un contenido cada vez más eficaz por medio del análisis de la usabilidad por medio de las encuestas, para ayudar a gente con depresión y ansiedad enfocado principalmente a jóvenes universitarios.

Podemos llegar a actualizar el sitio web, creando nuevas funcionalidades como, por ejemplo: la creación de un espacio donde puedan realizar juegos de concentración, crear otro tipo de contenidos enfocados a otras áreas que pudieran llegar a ser solicitadas, no solo dando un énfasis a un tema en específico.

Perfeccionando o rediseñando secciones del sitio en caso de ser requeridas, así mismo actualizando los diseños de las secciones, a su vez dando colores distintos para caracterizar mejor los diferentes espacios del sitio web.

REFERENCIAS

Fundación Mayo para la Educación y la investigación Médica (2021, 11 noviembre) Trastornos de Ansiedad. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

The National Institute of Mental Health (NIMH) (2020, 23 agosto) Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>

Universidad del Norte (UN) (2020, 22 mayo) ¿Cómo manejar la ansiedad universitaria? <https://www.un.edu.mx/como-manejar-la-ansiedad-universitaria/#:~:text=Durante%20la%20etapa%20de%20la,estudios%20y%20la%20vida%20personal.>

Baptist Health South Florida (2022, 17 abril) Los nuevos estudiantes universitarios: Cómo aliviar la ansiedad. <https://baptisthealth.net/es/baptist-health-news/new-college-students-alleviating-anxiety-video>

Xplora (2023, 14 marzo) Diseño de páginas web; ¿Qué es, beneficios y para qué sirve? <https://www.xplora.eu/disenio-paginas-web/>

Content, R. R. (2019). Aprende qué es el diseño web y lo que hace un profesional de esta área. Recuperado el, 16. <https://rockcontent.com/es/blog/disenio-web/>

The Mozilla Foundation (2022, 5 diciembre) Diseño receptivo - Aprende sobre desarrollo web. https://developer.mozilla.org/es/docs/Learn/CSS/CSS_layout/Responsive_Design

Artigas, S. G. (2019, 26 febrero). Cómo elaborar un producto digital escaneable. Torresburriel Estudio. [https://www.torresburriel.com/weblog/2019/02/25/producto-digital-escaneable/PHP:Manual.\(2023,22enero\).¿QuéesPHP?.https://www.php.net/manual/es/intro-what-is.php](https://www.torresburriel.com/weblog/2019/02/25/producto-digital-escaneable/PHP:Manual.(2023,22enero).¿QuéesPHP?.https://www.php.net/manual/es/intro-what-is.php)

Coppola, M. (2019, 20 enero). Desarrollo web: qué es, etapas y principales lenguajes. <https://blog.hubspot.es/website/que-es-desarrollo-web>

Nacho Madrid (2020, 16 enero) Definición de experiencia de usuario <https://www.nachomadrid.com/2020/01/definicion-de-experiencia-de-usuario/>

Fundación Dialnet (2023, 03 marzo) Síntomas cognitivos de la depresión. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5510626#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20se%20asocia%20con,memoria%20y%20las%20funciones%20ejecutivas.>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

La Mente es Maravillosa (2020, 29 septiembre) Las distorsiones cognitivas más comunes en la ansiedad. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-distorsiones-cognitivas-mas-comunes-en-la-ansiedad/>

García Vargas, M., & Reumatoide, S. Q. M. A. (2004). *Fisiopatología y Tratamiento*, [serie de actualización profesional]. Centro Nacional de Información de Medicamentos. Instituto de Investigaciones Farmacéuticas. Facultad de Farmacias: Universidad de Costa Rica, 76-9.

Neuron Academy (2022, 12, Junio) Los síntomas de la depresión desde un punto de vista cognitivo <https://www.neuronup.com/psicologia/los-sintomas-de-la-depresion-desde-un-punto-de-vista-cognitivo/>

González Ceinos, M. (2007). Reflexión sobre los trastornos de ansiedad en la sociedad occidental. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 23(1), 0-0. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252007000100013#:~:text=La%20ansiedad%20es%20una%20emoci%C3%B3n,indeterminada%20y%20carente%20de%20objeto.

