

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Facultad de Ciencias de la Computación



T E S I S

**“MATERIAL MULTIMEDIA PARA PSICO EDUCAR
SOBRE ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESIÓN EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**

Presenta: Abdiel Jonathan Pérez Balcón

Para obtener el grado de: Licenciatura en Ingeniería en
Tecnologías de la Información

Director: Dra. Claudia Zepeda Cortés

Codirector: Dra. Hilda Castillo Zacatelco

Puebla, Pue, Mayo 2025

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi asesora de tesis, la Dra. Claudia Zepeda, por su invaluable guía, mentoría y apoyo durante varios años en mi crecimiento profesional.

Y a todos aquellos profesores apasionados por enseñar a los jóvenes.

Contenido

RESUMEN.....	4
1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 Psico Educación.....	6
1.2 Investigación previa de ansiedad en la FCC.....	6
1.3 Herramientas multimedia para psico educación.....	6
2. Objetivo.....	7
2.1 Objetivos específicos.....	7
4. MARCO TEÓRICO.....	8
4.1 Desarrollo multimedia para el aprendizaje.....	8
4.2 E-learning.....	9
4.2.1 Ventajas del e-learning.....	9
4.2.3 Desventajas del e-learning.....	10
4.2.4 E-learning en la BUAP.....	10
4.4 Material Multimedia de Núcleo Milenio Imhay.....	11
4.4.1 Trabajos de investigación con herramientas digitales para tratar la salud mental de jóvenes y adolescentes.....	12
4.5 Material multimedia en la aplicación móvil “Cuida tu ánimo”.....	13
4.6 Evaluación del impacto de intervenciones digitales destinadas a modificar la percepción y el manejo del estrés.....	15
4.7 Ansiedad.....	16
4.8 Estrés.....	16
4.9 Depresión.....	17
4.10 Instrumentos de evaluación.....	17
4.10.1 DASS-21.....	17
4.10.2 Inventario de Beck.....	18
4.10.3 SISCO-EA.....	18
4.11 Estudio previos de ansiedad, estrés y depresión en la BUAP.....	18
5. METODOLOGÍA.....	19
5.1 Análisis.....	19
5.2 Elección del instrumento de evaluación.....	20
5.3 Selección de herramientas para la creación de contenido digital.....	20
5.4 Implementación.....	21
6. RESULTADOS.....	27
7. CONCLUSIONES.....	27
8. BIBLIOGRAFÍA.....	28
9. ANEXOS.....	31
9.1 Anexo 1. Instrumento de evaluación DASS – 21.....	31

RESUMEN

Se sabe que la ansiedad interfiere y deteriora el manejo afectivo y adaptativo de circunstancias aversivas o difíciles, además, se ha determinado que existe una relación entre la variable ansiedad con un bajo rendimiento académico. En la Facultad de Ciencias de la Computación (FCC) de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla se han detectado problemas de ansiedad, estrés y depresión en los estudiantes universitarios, por lo tanto, es importante desarrollar material para psico educación sobre estos problemas a los alumnos.

Se realiza un trabajo multidisciplinario entre Psicología y las TI para desarrollar material multimedia para psico educación sobre ansiedad, estrés y depresión para estudiantes universitarios. La carrera de Ingeniería en Tecnologías de la información provee las herramientas y habilidades para desarrollar dicha colaboración. Grupo Milenio para mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay) es uno de tantos ejemplos de cómo el trabajo en conjunto de informáticos y psicólogos trae grandes beneficios a la salud mental.

El cuestionario DASS-21 es una escala de autorreporte que fue diseñada para medir estados emocionales de depresión, ansiedad y estrés. Es un cuestionario de 21 ítems, cada ítem tiene 4 posibles respuestas y cada respuesta tienen un diferente valor que va de 0 a 3 puntos. Al final se suman los puntos obtenidos de las 21 preguntas y con ello se obtiene el valor de la presencia e intensidad de los 3 estados afectivos.

Como resultado se realizaron 21 videos como material multimedia para cada uno de los ítems del cuestionario DASS-21 con el objetivo de psico educar a los estudiantes y dar el primer paso para contribuir a la buena salud mental de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Computación. Las tecnologías de la información fueron vitales para desarrollar el proyecto de investigación.

En apoyo a la línea de investigación sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en los estudiantes de la FCC que ya se venía haciendo, la creación de los videos ayuda a que los estudiantes tengan una mejor comprensión de los síntomas fisiológicos, emocionales y cognitivos de los 3 estados afectivos. Gracias a esto se puede diagnosticar mejor a aquellos

que padezcan de alguno de estos tres problemas, brindar atención profesional mucho más rápido y mejorada.

1. INTRODUCCIÓN

En la Facultad de Ciencias de la Computación (FCC) de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) se han detectado problemas de ansiedad, estrés y depresión (Zepeda et al., 2022). Se sabe que la ansiedad interfiere y deteriora el manejo afectivo y adaptativo de circunstancias aversivas o difíciles (Kuaik & De la Iglesia 2019), además, se ha determinado que existe una relación entre la variable ansiedad con un bajo rendimiento académico. (Trunce et al., 2020, Agudelo et al., 2008). Por ello, la motivación de este trabajo es apoyar a nuestra comunidad en estos problemas de salud mental a través de las Tecnologías de la Información (TI).

Esta contribución será por medio de una colaboración multidisciplinaria entre TI y Psicología para generar material multimedia de psico educación sobre ansiedad, estrés y depresión. Al psico educar a los estudiantes será posible contribuir a su buena salud mental y obtener resultados más precisos de sus niveles de ansiedad, estrés y depresión y su estado patológico, en comparación con los resultados de estudios anteriores, que, si bien no han arrojado malos resultados, si carecen de esta etapa.

La colaboración interdisciplinaria entre Psicología y TI fue clave fundamental para poder desarrollar el material multimedia para psico educar sobre ansiedad, estrés y depresión. Para la realización de estas herramientas digitales se necesitó utilizar correctamente las tecnologías de la información junto la supervisión y retroalimentación de psicólogos expertos en salud mental. Aprovechar ambas disciplinas fue esencial para el proyecto.

Psico educar a los alumnos y determinar sus niveles de ansiedad, estrés y depresión no solo contribuye a una buena salud mental, sino que también podría ayudar a largo plazo a proponer con bases sólidas formas en las que un docente, en la medida de lo posible, pudiera ayudar a los alumnos en su bajo rendimiento académico causado por estos 3 factores, mejorando así, los resultados de los estudios superiores y la calidad de vida de los estudiantes universitarios en materia de salud mental (Zepeda et al., 2022).

1.1 Psico Educación

La definición más general de psico educación es describirla como una aproximación terapéutica, en la cual se proporciona al paciente información específica acerca de su enfermedad, tratamiento y pronóstico, basados en evidencia científica actual y relevante para el abordaje de la patología (Godoy et al., 2020).

El objetivo directo de la psicoeducación implica entender el mecanismo de la enfermedad y a través de eso, colaborar de manera directa con los cuidados generales y particulares para cada uno. En la medida que los pacientes y sus familiares son capaces de reconocer las características y sintomatología de su enfermedad, pueden recurrir de manera temprana a centros de atención (Godoy et al., 2020).

1.2 Investigación previa de ansiedad en la FCC

En el 2023 hubo una investigación previa para identificar los niveles de ansiedad en los jóvenes de la FCC, esto se describe en (Zepeda et al., 2022). Se aplicó como instrumento la prueba estandarizada Inventario de Beck o BAI por sus siglas en inglés (Escudero, 2020, Beck, A. et al., 1993), las especificaciones de este trabajo están en la sección 4.10.2 del marco teórico, y como resultado se obtuvo que el 31.9% de la población presenta niveles mínimos de ansiedad, el 27.61% ansiedad leve, 24.28% ansiedad moderada y el 16.19% presenta un nivel grave de ansiedad.

Sin embargo, surgió un nuevo problema a resolver. Los ítems del Inventario de Beck eran propensos a diferentes interpretaciones, alterando así la precisión de los resultados del estudio. Una solución a este problema es plantear una estrategia para psico educar a la población previo a aplicar los instrumentos de evaluación.

1.3 Herramientas multimedia para psico educación

Debido a la necesidad de tratar con los problemas de salud mental de ansiedad, estrés y depresión de los estudiantes de la FCC y a la necesidad de crear una estrategia para psico educar a los universitarios; surge el proyecto de utilizar las tecnologías de la información para desarrollar material multimedia y herramientas digitales para psico educar a

estudiantes sobre estos. También se echa mano del **e-learning** para incrementar al alcance del proyecto y aprovechar todas las ventajas que este nos ofrece.

La manera de cómo se aborda la etapa de psico educación en estudiantes universitarios será por medio de material multimedia. Se genera material en formato de video, texto, audio e imagen donde se describe de forma práctica las características y síntomas de la ansiedad, el estrés y la depresión, así como los comportamientos comunes que las personas quienes los padecen presentan.

La Ingeniería en Tecnologías de la Información provee del conocimiento tanto teórico como práctico para implementar estas tecnologías en distintas aplicaciones y áreas. En este caso el desarrollo de material multimedia. Por medio de la colaboración multidisciplinaria entre TI y Psicología es posible generar herramientas para psico educación acerca de ansiedad, estrés y depresión.

Además, al hacer uso del e-learning para difundir la información, podemos aprovechar sus ventajas para beneficiar al proyecto. El material multimedia estará disponible para consultarlo en cualquier momento desde cualquier lugar sin costo alguno por medio de internet. Y gracias a esto tendrá mucho más alcance tanto a los estudiantes de la FCC, quienes son el objetivo, como a todas aquellas personas que deseen acceder al contenido. Contribuyendo así a una buena salud mental en las personas.

2. Objetivo

Generar material multimedia en formato de video, texto, imagen y audio donde se describan de forma práctica las características de la ansiedad, el estrés y la depresión y sus síntomas fisiológicos, emocionales y cognitivos para psico educar a los estudiantes de la FCC, haciendo uso de las TI para crear y difundir el material.

2.1 Objetivos específicos

1. Hacer una revisión de los resúmenes que estudiantes de la Facultad de Psicología de la BUAP han realizado sobre la sintomatología y características de ansiedad, estrés y depresión.

2. Hacer una revisión de trabajos anteriores sobre contenido multimedia para psico educación con el fin de tener bases sólidas para esta investigación.
3. Buscar imágenes sobre la sintomatología de ansiedad, estrés y depresión para que funcionen como apoyo visual en los videos.
4. Analizar los diferentes editores de video e imagen con el fin de seleccionar los que mejor se adapten y sean más útiles para este trabajo.
5. Buscar de herramientas tecnológicas extras útiles para generar contenido multimedia con el fin de enriquecer el contenido multimedia sobre psico educación final.
6. Buscar una IA que sea capaz de generar voz artificial para los videos con el fin de hacer el contenido multimedia más entendible.
7. Recibir retroalimentación de Psicólogos en el proceso de elaboración del material multimedia.

4. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presentan los antecedentes de la investigación, trabajos relacionados y las definiciones de los conceptos clave de esta tesis.

4.1 Desarrollo multimedia para el aprendizaje

Segura Ortells J. J. en el año 2013 escribió su tesis “Desarrollo multimedia para el aprendizaje” para ingeniero técnico en informática de gestión de la Universidad Politécnica de Valencia. En ella, Segura cambió los boletines textuales de clases en boletines dinámicos haciendo uso de herramientas multimedia de imagen, texto, video, música y la combinación de todo esto en una página web de su autoría realizada con PHP y XAMP. (Segura, 2013).

En su trabajo, Segura remarco la importancia del e-learning, la web 2.0 y el desarrollo multimedia en la ayuda de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. “Se puede usar los ordenadores para crear herramientas multimedia que facilitan a aprender. Además, Internet permite que se pueda hacer a distancia, lo que supone un gran avance, ya que se pueden impartir clases, cursos o realizar actividades sin necesidad de desplazarse” (Segura, 2013).

4.2 E-learning

La Educación Superior se encuentra hoy inmersa en una amplia transformación hacia la digitalización de sus enseñanzas, servicios y procesos (Ortiz López et al., 2021). El e-learning o “aprendizaje electrónico” no es más que el proceso de aprendizaje-enseñanza a través de internet con ayuda de las Tecnologías de la Información. Esta es otra posibilidad de educación y capacitación a través de internet.

Hoy en día en la 4ª revolución industrial, el mundo a nuestro alrededor digitalizado y todas las cosas inclinándose a manejarse a través de internet, el e-learning está tomando mucho peso en la educación. Sumado a esto, la reciente pandemia por COVID-19 obligo a las instituciones educativas a cerrar sus puertas, lo cual impidió la enseñanza tradicional en aulas de clase y le dio al e-learning y tecnologías educativas más protagonismo (Cruz Saborío, 2022).

En Estados Unidos de América, EE.UU., durante el 2016, varios años antes de la pandemia por la COVID-19, poco menos de 6 millones de estudiantes universitarios se formaban académicamente a distancia y 2,8 millones de esos aprendientes, lo hacían 100% virtual. En el otro escenario, en este mismo país, durante el 2017, aproximadamente el 77% de las empresas estadounidenses utilizaron el aprendizaje en línea, sin embargo, el 98% planeó incorporarlo en su programa para 2020 (Cruz Saborío, 2022).

Existen muchos ejemplos de e-learning implementado. Hay que recalcar que, para poder hacer uso de él, es necesario el acceso a Internet. Entre los ejemplos están Edmodo, Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams (Izquierdo et al., 2021), incluso plataformas recientes como Udemy y Coder House donde se imparte cursos completos de programación, música, marketing, entre otros. La educación por medio de internet a través de clases virtuales, contenido multimedia y demás herramientas es cada día más común.

4.2.1 Ventajas del e-learning

El aprendizaje mediante e-learning tiene muchas ventajas. Permite que un estudiante pueda acceder a la educación desde cualquier parte del mundo siempre y cuando tenga acceso a Internet. Es posible una educación asíncrona, es decir, cada estudiante accede en cualquier

momento. El alcance se incrementa, “El e-learning es una alternativa conveniente para las organizaciones en determinadas situaciones (por ej., cuando se necesita llegar a muchos alumnos dispersos geográficamente)” (Izquierdo et al., 2021).

4.2.3 Desventajas del e-learning

Existen importantes puntos a tomar en cuenta al implementar e-learning. El mal uso de las tecnologías puede reducir las relaciones sociales de los estudiantes, algunos tanto alumnos como profesores tienen poco conocimiento en el uso del internet y la computadora, algunos profesores tienen poca experiencia y conocimiento en este proceso de enseñanza-aprendizaje y finalmente algunos estudiantes no cuentan con el recurso para tener una computadora o acceso a internet (Izquierdo et al., 2021).

4.2.4 E-learning en la BUAP

La BUAP ha implementado este método en muchos aspectos. Previo a la pandemia, se hacía uso de Moodle BUAP como plataforma tecnológica donde se subían tareas, trabajos y otros recursos académicos. Según el artículo “Más de 80 mil estudiantes de la BUAP inician clases virtuales” de *Boletines BUAP*, ante la emergencia por el coronavirus que impidió llevar a cabo clases presenciales, en agosto de 2020 la BUAP emprendió clases virtuales a más de 80 mil estudiantes de preparatoria y licenciatura. Repensando así, sus modelos educativos para reconocer la educación en línea como una oportunidad para crear nuevos métodos de enseñanza.

María del Carmen Martínez Reyes, titular de la Vicerrectoría de Docencia, indicó que en conjunto con las unidades académicas y dependencias administrativas se emprendieron acciones para favorecer la continuidad académica, a través de diferentes herramientas tecnológicas plasmadas en la planeación didáctica de cada asignatura.

“Varias universidades están adoptando modelos híbridos que combinan la enseñanza presencial con la instrucción en línea, creando así modelos educativos flexibles. La BUAP como universidad de vanguardia no es ajena a este tipo de dinámicas”, sostuvo la vicerrectora de Docencia en el mismo artículo.

Se llevaron a cabo varias estrategias para hacer uso del e-learning. Con el apoyo de la Dirección General de Cómputo y Tecnologías de la Información y Comunicaciones (DCyTIC) se capacitó en línea a más de 3 mil docentes, a través de tutoriales y cursos de habilitación en distintas plataformas, entre ellas *Blackboard*, *Microsoft Teams*, *Google Classroom* y *Zoom*.

Los docentes entregaron una planeación didáctica con recursos y estrategias digitales. La Dirección General de Bibliotecas acercó a los estudiantes los recursos digitales, como biblioteca digital/acceso remoto vía proxy, seminarios y cursos en línea. La Facultad de Lenguas facilitó el acceso a materiales de preparación para la certificación del idioma inglés APTIS.

Incluso el uso de herramientas tecnológicas también se trasladó al ámbito administrativo con la oferta de más servicios en línea, como la liberación de bibliotecas, la realización de exámenes profesionales y de grado en línea, las sesiones del Consejo Universitario, etc. En resumen, se adaptó la educación a entornos digitales.

Se tomaron medidas para contrarrestar los efectos negativos hacia los sectores más vulnerables que esta nueva forma de aprendizaje fuera del aula les pudiera causar. Para tratar con la angustia, el retraso y el deterioro en el rendimiento educativo, la BUAP consideró asesorías, acompañamiento y educación asincrónica para el desarrollo de habilidades y conocimiento de todos los alumnos, sostuvo Martínez Reyes.

4.4 Material Multimedia de Núcleo Milenio Imhay

En el artículo “*El auge de las herramientas digitales para disminuir las barreras de acceso a atención en salud mental de jóvenes*” publicado por *Comunicaciones Núcleo Milenio Imhay* de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile se declara “Cada día surgen nuevas evidencias del potencial que tienen las herramientas digitales como instrumentos al servicio de la prevención y tratamiento de problemas de salud mental, especialmente en los jóvenes, la generación que nació en un mundo digital”.

La directora del Núcleo Milenio Imhay y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, doctora Vania Martínez declaró que en Imhay tienen investigaciones

en el sentido de utilizar las herramientas digitales y tecnologías para llevar a cabo intervenciones, principalmente a nivel de prevención y de intervención temprana y oportuna.

Académicos de Núcleo Milenio Imhay están desarrollando cuatro investigaciones para estudiar la eficacia o la usabilidad de aplicaciones, dispositivos, programas con componentes digitales y material multimedia en estudiantes secundarios y universitarios. La misma unidad declara que la ventaja de apoyarse en estos medios es que facilitan el acceso y dan flexibilidad de uso, porque cada cual elige cuándo y desde dónde conectarse.

Daniela Lira, psicóloga e investigadora doctoral de Imhay, explica algunas ventajas del uso de herramientas tecnológicas y multimedia para tratar con personas en su salud mental. Permite mayor confidencialidad y anonimato para aquellas personas que prefieren mantener sus problemas de salud mental de forma privada. “Este es uno de los motivos por los cuales este tipo de instrumentos pueden ser consideradas útiles, ya que de otra manera es muy probable que no busquen ayuda para acceder a servicios de salud mental”, declaró la psicóloga Daniela, “Por otra parte el internet, las plataformas digitales, las aplicaciones, son un espacio más de interacción para los jóvenes, forman parte de su mundo cotidiano y es muy atractivo”.

4.4.1 Trabajos de investigación con herramientas digitales para tratar la salud mental de jóvenes y adolescentes

Imhay Núcleo Milenio para mejorar la salud mental de adolescentes y jóvenes tiene un área de investigación de detección e intervención temprana cuyo objetivo es desarrollar, adaptar y evaluar herramientas, estrategias e intervenciones que permitan una mejor detección e intervención temprana de la psicopatología (Imhay, 2023). A continuación, se enlistan sus proyectos de investigación:

1. Desarrollo y evaluación de un programa basado en tecnologías digitales para la detección del riesgo suicida y la promoción de la búsqueda de ayuda en estudiantes universitarios: un estudio piloto de factibilidad, usabilidad y aceptabilidad, por el Dr. Álvaro Jiménez.

2. Eficacia de una aplicación para teléfonos móviles para intervención temprana de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios/as, por la Dra. Vania Martínez
3. Diseño y pilotaje de dispositivo para evaluar procesos de regulación emocional en jóvenes universitarios, por el Dr. Daniel Núñez.
4. Evaluación de la efectividad de una intervención online basada en terapia cognitivo-conductual para reducir ideación suicida en adolescentes secundarios en Chile, por el Dr. Daniel Núñez.

4.5 Material multimedia en la aplicación móvil “Cuida tu ánimo”

La aplicación “Cuida tu ánimo” es una aplicación para dispositivos móviles orientada a prevenir la ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. Fue desarrollada por la Dra. Daniela Lira para su tesis de doctorado en Psicoterapia en conjunto con estudiantes universitarios.

La aplicación está basada en evidencia científica desarrollada a partir de investigaciones realizadas por académicos(as) del Núcleo Milenio Imhay, Instituto Milenio MIDAP, la Universidad de Chile, Universidad Austral de Chile, Universidad Diego Portales (Chile), Universidad CES (Colombia), Universidad de Antioquia (Colombia), Universidad de Heidelberg (Alemania) y King's College London (Reino Unido). Su descarga está disponible en <https://imhay.org/cuidatuanimo/>.

Como se puede observar en la **Figura 1**, la aplicación contiene 9 secciones. Cada una con contenido multimedia de imágenes, texto, audio y principalmente videos de psicoeducación. Las secciones son: 1. ¿Qué es la depresión?, 2. Hábitos saludables para cuidar el ánimo, 3. Rap de cuida tu ánimo, 4. Redes de apoyo, 5. Relajación, 6. Meditación, 7. Regulación emocional, 8. Enfrentar los pensamientos negativos y 9. Resolución de problemas sociales.

Figura 1.

Captura del app “Cuida tu ánimo”.

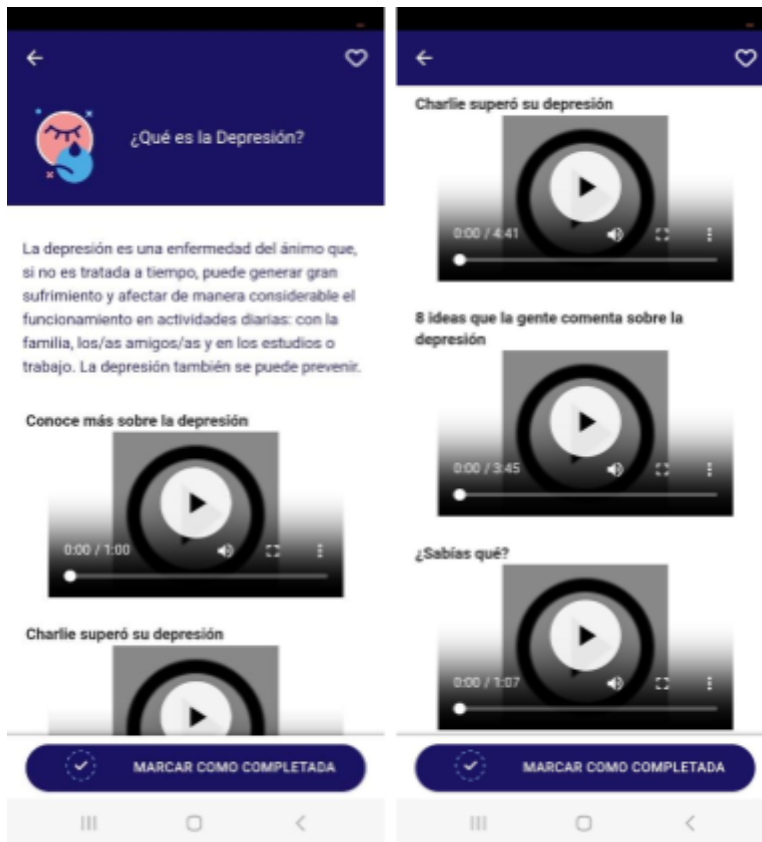


Nota. Tomado de [Imagen de pantalla principal del app Cuida tu ánimo], Cuida tu ánimo, s.f., Imhay, (<https://imhay.org/cuidatuanimo/>). Todos los derechos reservados – 2021.

En la **figura 2** se muestran dos capturas de pantalla de la aplicación Cuida tu ánimo específicamente en la sección titulada *¿Qué es la depresión?*, donde hay material multimedia de psico educación sobre depresión en forma de videos. De igual manera, 7 de las 9 secciones de la aplicación también contienen videos. Todas las secciones contienen material multimedia en forma de texto y 2 de ellas contienen audios.

Figura 2.

Material multimedia de psico educación sobre depresión en el app “Cuida tu ánimo”.



Nota. Tomado de [Imagen de material multimedia de psico educación sobre depresión del app Cuida tu ánimo], Cuida tu ánimo, s.f., Imhay, (<https://imhay.org/cuidatuanimo/>). Todos los derechos reservados – 2021.

4.6 Evaluación del impacto de intervenciones digitales destinadas a modificar la percepción y el manejo del estrés

El material multimedia para apoyar en el auto reconocimiento del estrés se ha revelado como una herramienta eficaz, accesible y personalizada. En un estudio publicado en la revista Nature, investigadores de las universidades de Rochester, Stanford y de Texas-Austin, en Estados Unidos, realizaron seis experimentos en 4200 estudiantes en escuelas secundarias y universidades con el objetivo de evaluar el impacto de

intervenciones digitales destinadas a modificar la percepción y el manejo del estrés (Yeager et al., 2022).

El propósito era psico educar a los estudiantes acerca del estrés para que dejaran de evitarlo o minimizarlo, aprendiendo que este es controlable e incluso que puede ser beneficioso ya que puede utilizarse como un elemento potenciador para su desempeño global. (Imhay, 2023).

Los resultados demostraron mejoras en aspectos cognitivos, reactividad cardiovascular, niveles de cortisol, bienestar psicológico, síntomas de ansiedad y rendimiento académico. Además, se observó que este enfoque podría ser escalado a nivel nacional con costos bajos y ofrecer mayor confidencialidad y anonimato, lo cual resulta atractivo para aquellos que ven buscar ayuda como un estigma y prefieren mantener sus problemas en privado. (Imhay, 2023).

4.7 Ansiedad

Kuaik y De la Iglesia (2019) enuncian 3 tipos de ansiedad; ansiedad normal, ansiedad como rasgo de personalidad y ansiedad patológica. La ansiedad en la que nos enfocaremos es la ansiedad patológica. La ansiedad patológica es una respuesta emocional exagerada y desproporcionada en relación con el valor la amenaza que posee la situación estimular.

Sus características son atribuir una valoración errónea de peligro, activa esquemas inadaptables que sesgan el procesamiento de la información a través de contenidos proposicionales relacionados con amenazas físicas o psíquicas y sentimientos de vulnerabilidad e interfiere directamente con el manejo efectivo y adaptativo de circunstancias aversivas o difíciles, e incluso deteriora el funcionamiento cotidiano en lo social, en lo laboral, entre otras áreas. (Clark & Beck, 2012).

4.8 Estrés

La expresión estrés es utilizada por primera vez con una perspectiva psicobiológica en 1926 por Selye. En 1973, el propio Selye definía el estrés como “la respuesta no específica del

cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica (Barrio et al., 2006).

Barrio et al (2006), explica que “se pueden diferenciar entre un tipo de estrés productivo o positivo (eu-estrés), que posibilita respuestas eficaces, potentes y facilitadoras de bienestar, y un estrés destructivo (di-estrés) que se acompaña de sufrimiento, tensiones y escasa eficacia”.

4.9 Depresión

San Molina (2010), explica que la depresión es la exageración persistente de los sentimientos habituales de tristeza. La depresión es una enfermedad grave que se prolonga a varias semanas o meses de duración y que afecta tanto al cuerpo como a la mente. Afecta hábitos cotidianos como comer y dormir. Afecta cómo se valora uno así mismo y su forma de pensar. Además, no es un estado del que uno se pueda liberar a voluntad.

No hay ningún síntoma que diferencie claramente la depresión de los estados de ánimo bajos, ya que los síntomas son similares en ambos casos, aunque generalmente en la depresión los síntomas son de mayor intensidad y duración. Si un estado de ánimo bajo afecta a un individuo por más de 2 semanas, o incluso lo hace pensar en el suicidio, se debe buscar ayuda profesional. (San Molina, 2010)

4.10 Instrumentos de evaluación

A continuación, se presentan 4 diferentes instrumentos de evaluación para determinar e identificar los niveles de ansiedad, estrés y depresión en adolescentes y adultos sobre los cuales es posible aplicar herramientas multimedia de psico educación como una etapa previa a su aplicación.

4.10.1 DASS-21

Versión abreviada de Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21), escala de autorreporte dimensional que fue diseñada para medir estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés (Lovibond y Lovibond,1995). Es un cuestionario de 21 ítems, cada ítem tiene 4 posibles respuestas y cada respuesta tienen un diferente valor que va de 0

a 3 puntos. Al final se suman los puntos obtenidos de las 21 preguntas y con ello se obtiene el valor de la presencia e intensidad de los 3 estados afectivos. Véase **anexo 1**.

4.10.2 Inventario de Beck

Es un cuestionario de 21 ítems que mide la gravedad de ansiedad en adultos y jóvenes. Vizioli y Pagano (2020), nos explica que el Inventario de Ansiedad de Beck, o BAI por sus siglas en inglés, fue diseñado con dos objetivos: medir la ansiedad de manera válida y confiable y discriminar la ansiedad de la depresión (Sanz y Navarro, 2003). Además, es el más citado en las bases de datos científicas (Piotrowski, 2018) y uno de los más utilizados en la población clínica y no clínica en prácticas psicoterapéuticas e investigación (Magán et al., 2008).

4.10.3 SISCO-EA

SISCO-EA es un instrumento en idioma español que contiene 31 ítems (Guzman-Castillo et al., 2022). El primero de ellos sirve de filtro, y en términos dicotómicos (sí - no) permiten determinar si el encuestado continúa o no respondiendo el inventario. Una segunda parte con una única pregunta que apunta a identificar el nivel de autopercepción global del nivel de EA. Una tercera parte apunta a identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Una cuarta parte permite identificar la frecuencia de síntomas o reacciones frente al estímulo estresor. Finalmente, una quinta parte apunta a identificar la frecuencia con que el individuo usa estrategias de afrontamiento. En estas tres últimas, se emplea una escala tipo Likert numérica (1: nunca; 2: rara vez; 3: algunas veces, 4: casi siempre; 5: siempre (Barraza-Macías, 2007a).

4.11 Estudio previos de ansiedad, estrés y depresión en la BUAP

En 2023 se aplicó el instrumento la prueba estandarizada Inventario de Beck o BAI por sus siglas en inglés (Escudero, 2020, Beck, A. et al., 1993), un cuestionario de opción múltiple de 21 ítems que mide la gravedad de la ansiedad actual en adultos y adolescentes, para identificar los niveles de ansiedad en los jóvenes de la FCC (Zepeda et al., 2022). Se utilizó como medio de interpretación de los resultados el conjunto de criterios de diagnóstico de ansiedad del DSM-5. Como resultado se obtuvo que el 31.9% de la población presenta

niveles mínimos de ansiedad, el 27.61% ansiedad leve, 24.28% ansiedad moderada y el 16.19% presenta un nivel grave de ansiedad.

En este mismo artículo se describen los resultados obtenidos del Inventario de Ansiedad de Beck:

1. El 31.9% de los estudiantes que presentan niveles mínimos de ansiedad corresponden a la ansiedad adaptativa, aquella que nos estimula a prepararnos ante una situación de estrés o preocupación. En esta el individuo reacciona ante un estímulo estresor y se activan los mecanismos de afrontamiento adecuados para resolverlo.
2. El 27.61% que manifestó ansiedad leve y el 24.28% de ansiedad moderada, siendo estas dos, corresponden al tipo de ansiedad que impide a las personas obtener una respuesta rápida ante situaciones de estrés, pero sin llegar a ser una patología.
3. El 16.19% que presenta una ansiedad grave corresponde a aquella ansiedad que podemos definir como ansiedad patológica. Que es aquella que impide a la persona ser resiliente, en otras palabras, adaptarse a las situaciones de estrés o peligro. En este caso se encuentran las personas con escasos mecanismos de afrontamiento y puede llegar a convertirse en algún tipo de trastorno en caso de cumplir con los criterios del DSM-5 o CIE-10.

5. METODOLOGÍA

A continuación, se presentan los pasos para la realización del material multimedia para psico educar a estudiantes universitarios sobre ansiedad, estrés y depresión.

5.1 Análisis

Anteriormente ya se venían estudiando los problemas causados por la ansiedad, el estrés y la depresión en los estudiantes de la FCC de la BUAP en el estado de Puebla. Por lo tanto, el primer paso es hacer una revisión y análisis de los trabajos relacionados con el fin de tener bases sólidas para el material multimedia. Toda la metodología del presente trabajo de

investigación requirió una colaboración inter y multidisciplinaria entre la psicología y las tecnologías de la información.

Se analizó el artículo científico “*Hacia un estudio de ansiedad en estudiantes de nivel superior*” (Zepeda et al., 2022) cuyos resultados y descripción del artículo se encuentran en el apartado 4.11 de Marco Teórico. Posterior a eso, se analizó el trabajo de las psicólogas Ximena Cabrera C., Alexia M. Melchor H., Nohemi Morales M. y Alondra Nájera R., quienes trabajaron en colaboración con estudiantes de la FCC con el instrumento de evaluación DASS-21 para la elaboración de pictogramas para cada uno de los ítems. Su objetivo fue crear material audiovisual dirigido a los estudiantes de la FCC sobre los síntomas fisiológicos, cognitivos y emocionales relacionados a la ansiedad y el estrés en su vida académica.

5.2 Elección del instrumento de evaluación

Como se mencionó en el Marco Metodológico, existen diferentes instrumentos que miden los niveles de ansiedad en adultos y que podrían ser utilizados como base para generar material multimedia. En base al análisis de cada uno de estos y al trabajo previo que ya se venía realizando en la FCC sobre ansiedad, se optó por elegir el DASS-21. Una vez elegido el instrumento de evaluación, este se utilizaría como base para la generación de material multimedia para psico educación.

5.3 Selección de herramientas para la creación de contenido digital

Hoy en día, existen varios y diferentes editores de video, imagen y audio, sin embargo, fue importante la selección de un editor de video, imágenes, audio, música, y tendencia de creación de contenido que favoreciera y enriqueciera mejor la generación de contenido sobre psico educación, además de que resultara interesante y llamativo para los jóvenes.

Se consideró el uso de los programas de edición de Camtasia, Adobe Premiere Pro, CapCut y Microsoft Clipchamp. Algunas opciones se descartaron por motivos como el requerimiento de licencias de paga, no cumplir con las herramientas que necesitábamos

para la edición, eficiencia de edición, facilidad de uso, etc. Finalmente se optó por utilizar CapCut, Microsoft Clipchamp y CANVA.

5.4 Implementación

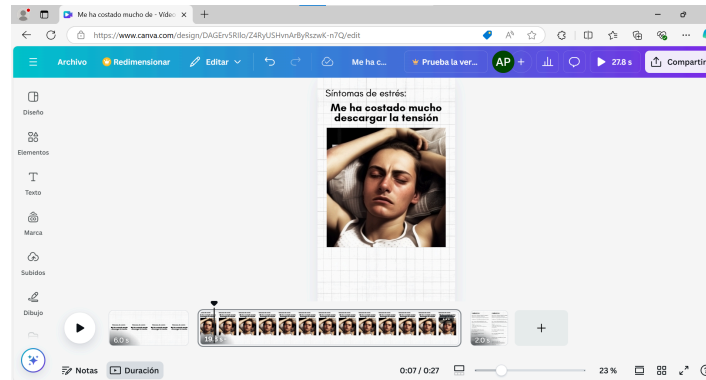
Las psicólogas Clara C. Ximena, Melchor H. Alexia M., Moreno M. Nohemi y Román N. Alondra desarrollaron la investigación psicológica para determinar los mejores elementos visuales que debería tener el material multimedia para psico educación. Desarrollaron una propuesta final con imágenes para cada uno de los ítems del DASS-21 y dieron recomendaciones desde el punto de vista de la psicología. Las imágenes de su propuesta final y sus recomendaciones fueron utilizadas junto con la combinación de otros elementos multimedia para los resultados de este trabajo.

Además, cada fase de la producción de este trabajo fue por medio de una colaboración multidisciplinaria con las psicólogas Mtra. Psic. Yesenia Tlahuizo Caballero, Psic. Yenni Samantha Nieves Luis y las y el investigador Dra. Claudia Zepeda Cortés, Dra. Hilda Castillo Zacatelco, y Dr. José Luis Carballido Carranza. Quienes dieron retroalimentación en cada fase del proyecto.

Se comenzó con la propuesta de algunos diseños básicos en canva recibiendo retroalimentación. Algunos de los diseños como fase inicial fueron los siguientes:

Figura 3.

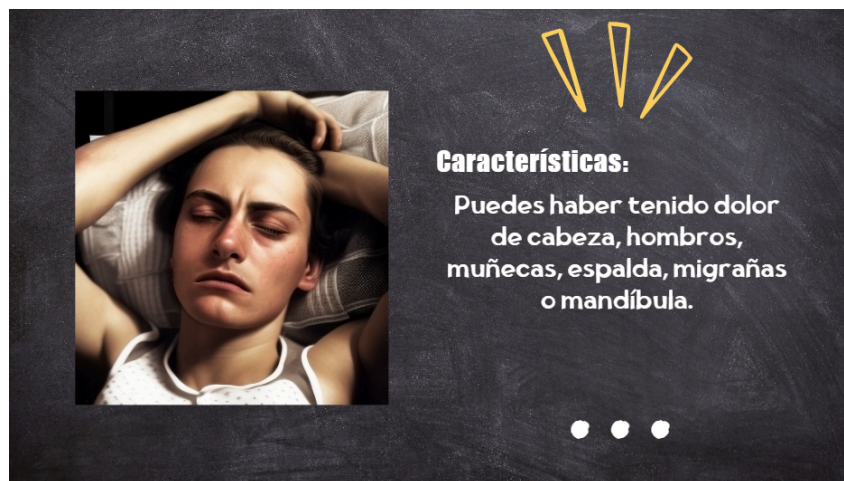
Primer diseño propuesta para material de psicoeducación



Nota. Elaboración propia. Algunos elementos gráficos son de Canva (<https://www.canva.com/>).

Figura 4.

Diseño de elaboración propia para videos de psico educación



Nota. Elaboración propia. Algunos elementos gráficos son de Canva (<https://www.canva.com/>). Esta es la captura de pantalla de una fracción del video de uno de los 21 ítems del DASS-21.

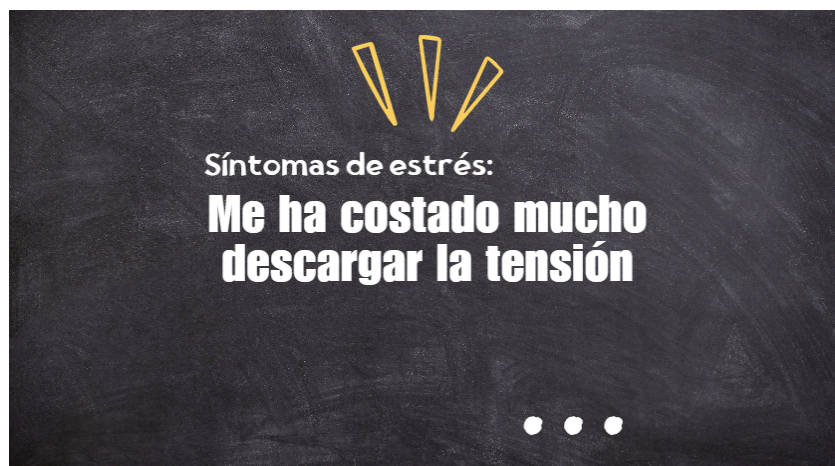
En la figura 4 se expone la captura de pantalla de uno de los 21 videos para representar cada ítem del DASS-21. En el video se expone el título del síntoma, el cual está presente en otra fracción del video diferente al de la captura, las características del síntoma, una imagen

representativa aprobada por expertas en psicología como se expuso al principio de esta sección y como acompañamiento una voz generada por IA explicando los síntomas.

A continuación, se presentan el resto de partes principales del video elaborado para del ítem número 1 del DASS-21. En cada uno de ellos acompaña una voz de fondo generada por IA:

Figura 5.

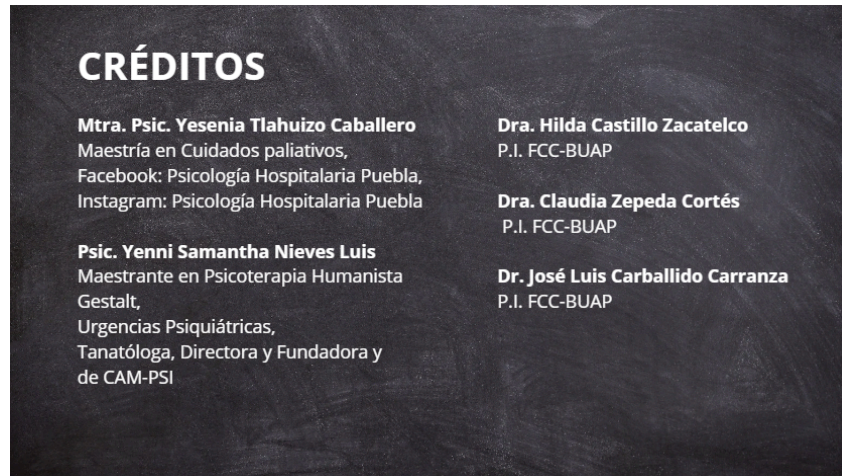
Título del video del primer ítem del DASS-21



Nota. Elaboración propia. Algunos elementos gráficos son de Canva (<https://www.canva.com/>). Esta es la captura de pantalla del título y la primera parte presentada del video.

Figura 6.

Créditos del video del primer ítem del DASS-21

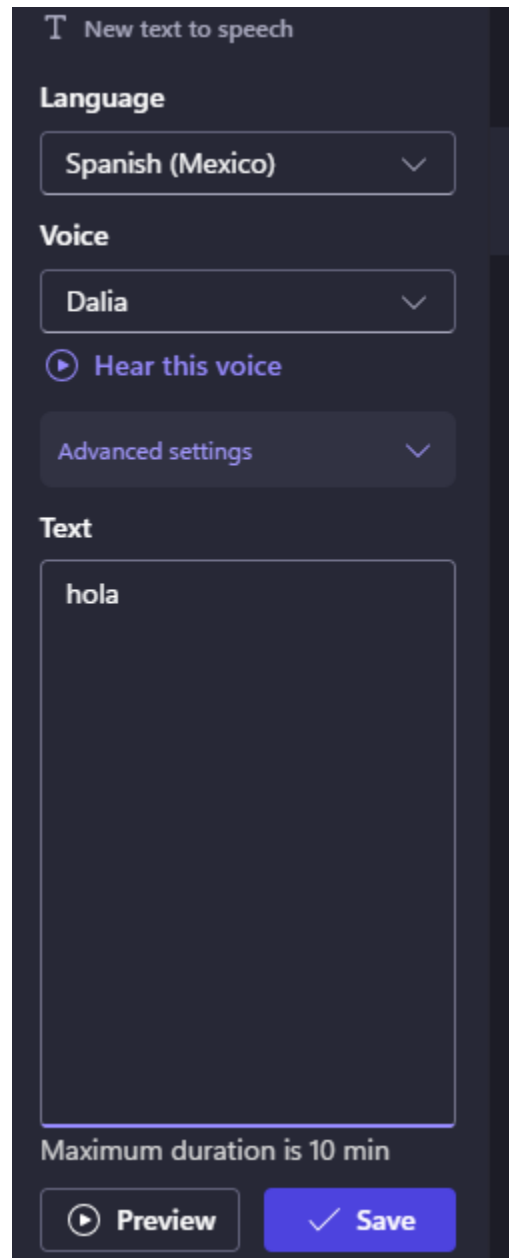


Nota. Elaboración propia. Algunos elementos gráficos son de Canva (<https://www.canva.com/>). Esta es la captura de pantalla de los créditos presentados al final del video de las y el experto que dieron retroalimentación para el video.

Cada uno de los 21 videos, uno por cada ítem del DASS-21, es acompañada por una voz generada por Inteligencia Artificial. Para ello se utilizó el programa de Microsoft Clipchamp, el cual permite experimentar con diferente contenido generado por IA como voz artificial, imágenes y ornamentos, en este caso únicamente se utilizó la voz.

Figura 7.

Voz generada con IA por medio de Microsoft Clipchamp

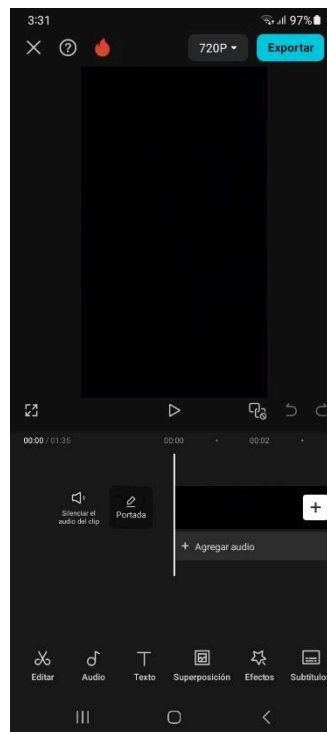


Nota. Esta es una captura del programa Microsoft Clipchamp (<https://apps.microsoft.com/detail/9p1j8s7ccwwt?launch=true&mode=full&hl=es-es&gl=m&ocid=bingwebsearch/>). Aquí se está generando la voz de Dalia de IA para ser de acompañamiento al video de psico educación.

La metodología de generar los elementos visuales en CANVA, la voz de IA en Microsoft Clipchamp y la unión de todos los componentes se realizó 21 veces para cada ítem del DASS-21. La siguiente fase fue la implementación de una versión más para apoyar la variedad de contenido de psico educación en dos diferentes estilos de videos. Esto debido a que se busca llamar la atención de los jóvenes. Para ello se utilizó el programa de edición de CapCut, un programa muy utilizado en las tendencias más actuales como los videos en una de las plataformas de internet más famosas del mundo, Tik Tok.

Figura 8.

Programa CapCut para edición de videos



Nota. Esta es una captura del programa CapCut (<https://www.capcut.com/es-es/>).

Se utilizaron las recomendaciones para material visual de las psicólogas expertas y la realización de videos al estilo TikTok, esto para apoyar al contenido de psico educación a ser más apegado al estilo de contenido que los jóvenes están acostumbrados a ver, y por lo tanto, se genera contenido más atrayente y con mejores resultados.

6. RESULTADOS

Se generaron 21 videos de psico educación listos para ser utilizados para la evaluación de los niveles de ansiedad, estrés y depresión en los estudiantes de nivel superior, así como para generar apoyo para ellos. También se generaron videos al estilo TikTok. Los videos están disponibles en: https://drive.google.com/drive/folders/1KAHfoXZt3LSs_6lhzA_jB14HBg89B9U0?usp=sharing

7. CONCLUSIONES

En apoyo a la línea de investigación sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Computación que ya se venía haciendo, la creación de estos videos como material multimedia para psico educación, ayuda a que los estudiantes tengan una mejor comprensión de los síntomas fisiológicos, emocionales y cognitivos de la ansiedad, depresión y estrés. Gracias a esto se puede diagnosticar mejor a aquellos que padezcan de alguno de estos tres problemas, evaluar el nivel de hasta dónde llega el problema y brindar atención profesional mucho más rápido y mejorada.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Agudelo, D., Casadiegos, G., Sánchez, D. Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*. 2008. vol. 1, No. 1, pp. 34 – 39
- Barraza-Macías, A. (2007a). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Psicología científica*, 9(10). <https://tinyurl.com/2p8w8zm3>
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Beck, A. T., Steer, R. (1993). Beck Anxiety Inventory manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Bilbao: Desclee de Brower. de Ansorena, A., Cobo, J., & Romero, I. (1983). El constructo ansiedad en psicología: una revisión. *Estudios de Psicología*, 4(16), 31-45. <https://doi.org/10.1080/02109395.1983.10821366>
- Cruz Saborío, L. (2022). COVID-19 y su impacto como acelerador del e-learning y tecnologías educativas. <http://dspace.ulead.ac.cr/repositorio/handle/123456789/172>
- Cuida tu ánimo. (s.f). [Imagen de material multimedia de psico educación sobre depresión del app Cuida tu ánimo]. Imhay. Recuperado el 06 de junio, 2024, de <https://imhay.org/cuidatuanimo/>
- Cuida tu ánimo. (s.f). [Imagen de pantalla principal del app Cuida tu ánimo]. Imhay. Recuperado el 06 de junio, 2024, de <https://imhay.org/cuidatuanimo/>
- Escudero, M. (2020). Terapia cognitiva de Beck. Recuperado de <https://www.manuelescudero.com/terapia-cognitiva-beck/>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173.

- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211.
- Imhay. (2023). *Detección e intervención temprana*. Imhay Grupo Milenio para mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes. Recuperado el 05 de junio de 2024 de <https://www.imhay.org/deteccion-e-intervencion-temprana/>
- Izquierdo, J. G. E., Figueroa, J. A. E., & Arreaga, G. B. E. (2021). E-learning una herramienta necesaria para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(3), 659-669.
- Kuaik, I. D., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.
- Lovibond, S.H. y Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Magán, I., Sanz, J., & García-Vera, M. P. (2008). Psychometric properties of a Spanish version of the Beck Anxiety Inventory (BAI) in general population. *The Spanish journal of psychology*, 11(2), 626. <https://revistas.ucm.es/index.php/SJOP/article/download/SJOP0808220626A/28750/0>
- Más de 80 mil estudiantes de la BUAP inician clases virtuales. (2020). *Boletines BUAP*. <https://www.boletin.buap.mx/node/1741>
- Ortiz López, A., Olmos Migueláñez, S., & Sánchez Prieto, J. C. (2021). Calidad en e-Learning: Identificación de sus dimensiones, propuesta y validación de un modelo para su evaluación en Educación Superior. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. <https://hdl.handle.net/11162/233083>
- Piotrowski, C. (2018). The status of the Beck inventories (BDI, BAI) in psychology training and practice: A major shift in clinical acceptance. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 23(3), e12112. <https://doi.org/10.1111/jabr.12112>

- San Molina, L. (2010). *Comprender la depresión*. Editorial Amat.
- Sanz, J., & Navarro, M. E. (2003). *Propiedades psicométricas de una versión española del inventario de ansiedad de beck (BAI) en estudiantes universitarios* [The psychometric properties of a spanish version of the Beck Anxiety Inventory (BAI) in a university students sample]. *Ansiedad y Estrés*, 9(1), 59-84
- Segura Ortells, J. J. (2013). *Desarrollo multimedia para el aprendizaje* (Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València). <http://hdl.handle.net/10251/31808>
- Trunce Morales, Silvana Trinidad, Villarroel Quinchalef, Gloria del Pilar, Arntz Vera, Jenny Andrea, Muñoz Muñoz, Sonia Isabel, & Werner Contreras, Karlis Mariela. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16. Epub 09 de diciembre de 2020. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Vizioli, N. A., & Pagano, A. E. (2020). Adaptación del Inventario de Ansiedad de Beck en población de Buenos Aires. *Interacciones*, 6(3), e171.
- Yeager, D.S., Bryan, C.J., Gross, J.J. *et al.* A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature* **607**, 512–520 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04907-7>
- Zepeda C.; Castillo H.; Tlahuizo Y.; Nieves Y.; Carballido J.L.; Espinoza A. (2022). Hacia un estudio de ansiedad en estudiantes de nivel superior. Aceptado para aparecer en Libro Objeto de Aprendizaje de estadística apoyado en un sistema Web-App Editorial Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

9. ANEXOS

A continuación, se presentan los documentos anexos de diversa índole que tuvieron importancia durante la investigación.

9.1 Anexo 1. Instrumento de evaluación DASS – 21



CAM-PSI
Cuerpo/Alma /Mente
Psicología

DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación *durante la semana pasada*. La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo ...	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3

¡EL LUGAR ES AQUÍ. EL MOMENTO ES AHORA!



Depression Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21)

Referencia original: Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*, 176-181. doi: 10.1037/1040-3590.10.2.176

Validación en Colombia: Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17*, 97-105.

Modo de corrección: el DASS-21 posee tres subescalas, Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Para evaluar cada subescala por separado, se deben sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una. Pueden obtenerse un indicador general de síntomas emocionales sumando las puntuaciones de todos los ítems.

Interpretación: a mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.

Puntos de corte comúnmente utilizados:

Depresión:

- 5-6 depresión leve
- 7-10 depresión moderada
- 11-13 depresión severa
- 14 o más, depresión extremadamente severa.

Ansiedad:

- 4 ansiedad leve
- 5-7 ansiedad moderada
- 8-9 ansiedad severa
- 10 o más, ansiedad extremadamente severa.

Estrés:

- 8-9 estrés leve
- 10-12 estrés moderado
- 13-16 estrés severo
- 17 o más, estrés extremadamente severo.

¡EL LUGAR ES AQUÍ. EL MOMENTO ES AHORA!