



Uso de Aplicaciones Móviles para Atender Problemas De Salud Mental en Jóvenes Universitarios de Nogales

Use of Mobile Applications to Address Mental Health Problems in Nogales University Youth

Jennifer Yadira López García¹, Marlen Valeria Barnett Coronado² y

Crisel Yalitze Lugo Gil³

¹Licenciatura en Administración, Universidad de Sonora, México
a220200366@unison.mx

²Licenciatura en Administración, Universidad de Sonora, México
a220200392@unison.mx

³Profesora-Investigadora de tiempo completo, Universidad de Sonora. México
Crisel.lugo@unison.mx

DOI: <https://doi.org/10.46589/riasf.v1i42.708>

Recibido: 1 de julio de 2024.

Aceptado: 22 de noviembre de 2024.

Publicado: 5 de diciembre 2024.

Cómo citar

Cómo citar

Lopez Garcia, J. Y., Barnett Coronado , M. V., & Lugo Gil , C. Y. (2024). Uso de Aplicaciones Móviles para Atender Problemas De Salud Mental en Jóvenes Universitarios de Nogales. Revista De Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria De Ciencias Económicas Administrativas - Departamento De Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa, 1(42). <https://doi.org/10.46589/riasf.v1i42.708>

Resumen

Se observa un incremento en la presencia de trastornos emocionales dentro de la comunidad universitaria debido a factores como la carga académica, presión de familiares y la pandemia





del Covid-19. La repercusión que tienen estos problemas en la vida de los jóvenes afecta en gran medida su calidad de vida de no recibir tratamiento oportuno y accesible. En la presente propuesta se buscan alternativas a la terapia tradicional que se adapten a los recursos y estilo de vida de los estudiantes, siendo el objetivo principal el conocer la viabilidad sobre el uso de una aplicación móvil como apoyo psicológico para los alumnos de la Universidad de Sonora. La metodología empleada en la investigación consta de un cuestionario con 6 reactivos basados en perspectiva teórica dirigidos a 32 alumnos de las diversas carreras impartidas en la Universidad de Sonora.

Los resultados obtenidos nos indican que el 50% de los estudiantes consideran que el principal obstáculo para acceder a servicios de atención psicológica dentro de la universidad es la falta de disponibilidad de citas; por otra parte, más del 50% de los encuestados considera que el costo reducido o gratuito sería el principal incentivo para utilizar una aplicación de apoyo emocional. Retomando los resultados, se considera viable el utilizar una aplicación móvil como herramienta de apoyo emocional para los alumnos, en ese sentido, se proyecta una segunda etapa de la investigación sobre la base de los resultados presentados.

Palabra claves: Salud mental, aplicación móvil, apoyo psicológico, trastornos emocionales, emprendimiento social.

Abstract

An increase in mental health issues has been observed within the university community due to academic pressures, family expectations, and the effects of the COVID-19 pandemic. These problems can significantly impact the quality of life for young people if they do not receive timely and accessible treatment. This proposal aims to explore alternatives to traditional therapy that can be adapted to the resources and lifestyles of students. The primary objective is to assess the viability of using a mobile application as psychological support for students at the University of Sonora. The methodology for this investigation involved a





questionnaire with six items grounded in theoretical perspectives, directed at 32 students from various programs offered at the University of Sonora. The results indicate that 50% of students view the availability of appointments as the main obstacle to accessing psychological services at the university. Furthermore, more than 50% of students believe that reduced or free costs would be the primary incentive for using an emotional support application. Based on these findings, using an application as an emotional support tool for students is deemed feasible. Consequently, a second phase of the investigation is planned, building on the results presented.

Keywords: Mental health, mobile application, psychological support, emotional disorders, social entrepreneurship.

Introducción

De acuerdo con especialistas, la mayoría de los trastornos emocionales que presentan las personas a lo largo de su vida se manifiestan por primera vez durante la formación universitaria (Apaza, et al. 2020). Desde adaptarse a nuevos entornos sociales, lidiar con una extensa carga académica, luchar con desafíos en el mercado laboral y presiones familiares, los factores de riesgo que inciden en estos problemas están siempre latentes y tornan la vida académica de los jóvenes universitarios, de una etapa de desarrollo cognitivo y socioemocional, a una etapa abrumadora (García, et al. 2021).

Como una respuesta al incremento de estos problemas de salud y, por otra parte, el avance en la tecnología, las aplicaciones móviles y los dispositivos, surge el término *mHealth* mejor conocido como la utilización de recursos tecnológicos móviles en la salud mental. La función principal de estas aplicaciones es apoyar en el proceso de atención sin sustituir el trabajo presencia de los profesionales (Arévalo y Canelo, 2017). A pesar, de que el acceso a teléfonos inteligentes o a otros dispositivos de conexión a internet puede ser una preocupación en ciertos sectores de la población, de acuerdo con datos de Data México (2022)





la población universitaria del campus es de 1199 alumnos y en Nogales el 71% de la población tiene acceso a internet y el 95.6% de las viviendas disponen de un teléfono móvil. Esto puede incrementar la posibilidad de que los alumnos cuenten con las herramientas necesarias para utilizar este tipo de aplicaciones.

También se considera que los estudiantes pueden optar por utilizar aplicaciones para la salud mental por cuestiones de disponibilidad, accesibilidad y como herramienta para afrontar los estigmas en la sociedad ante el cuidado de la salud mental, sin dejar de reconocer que la perspectiva cara a cara tiene sus beneficios. Siendo así que surge el objetivo principal de esta investigación, identificar la viabilidad de la utilización de una aplicación móvil como herramienta de apoyo psicológico, utilizando como metodología un cuestionario dirigido a los estudiantes de la Universidad de Sonora campus Nogales.

En la actualidad existe un aumento de problemas de salud mental en la ciudad de Nogales, Sonora, por ejemplo, en la investigación realizada por Cuamba y Zazueta (2020), identificaron que la prevalencia de problemas depresivos se presentó en el 51% de los estudiantes, así mismo, los problemas de ansiedad prevalecieron en el 35% de los universitarios. Siendo así una necesidad social el disminuir el número de personas que se encuentran en situaciones vulnerables y sufren de problemas de depresión y ansiedad que afectan su calidad de vida y desenvolvimiento en la comunidad.

Durante la vida universitaria los jóvenes pueden llegar a sentir diversas emociones cambiantes por el ritmo de vida al que deben de adaptarse por estar formando su carrera profesional, por lo cual, pueden dejar de lado el bienestar mental al enfocarse en culminar sus estudios a tiempo y, sumado al grado de desinformación sobre la atención a la salud mental otorgado por centros de apoyo dentro y fuera de la universidad, dificultan la atención de estos problemas. Por lo cual, la promoción de estos centros de apoyo puede llevar a que



los estudiantes recurran a atención psicológica a tiempo y así logren niveles óptimos de vida a nivel personal y profesional.

Marco teórico

En el estudio realizado por los investigadores Cuamba y Zazueta (2020) se detectó que en la Universidad de Sonora, campus Nogales existe un incremento de presencia de problemas relacionados a la salud mental en los estudiantes en contraste al poco personal para la atención y monitoreo adecuado de dichos problemas en la comunidad universitaria. De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación y haciendo uso de la Escala de Medida de los Síntomas Transversales de Nivel 1 del DSM-5 autoevaluada (DSM) y del Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI adaptado en población mexicana, los indicadores con mayor prevalencia en la población estudiantil son la ira, depresión y síntomas somáticos. Adicional a ello, los comportamientos parasuicidas como las autolesiones son presentados en promedio en 2 de cada 10 estudiantes. Los autores afirman que en la población estudiada existen problemas de salud mental al obtener evidencia de una alta prevalencia de indicadores de desórdenes o trastornos mentales a nivel general y que demuestran la presencia de malestares psicológicos, emocionales y comportamentales.

La salud mental de los jóvenes puede representar un reto cuando se presentan tanto síntomas externalizados como no visibles (Andrade 2010; Sánchez, O. y De Luna B., 2015). El informe Panorama de la Salud 2021 realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico indica que el impacto de la contingencia sanitaria en el bienestar mental de la población fue enorme y la prevalencia de casos de ansiedad y depresión aumentó más del doble de los niveles observados antes de la llegada de la pandemia del Covid-19 principalmente en México, Reino Unido y Estados Unidos. De acuerdo con esta organización, en nuestro país el incremento de estos problemas psicológicos fue del 28% siendo los





síndromes ansiosos como los depresivos las formas de psicopatología más frecuentes, registrándose así desde el inicio de la pandemia y hasta 2022, aproximadamente 131,450 nuevos casos de depresión, no obstante el 86% del total no recibe atención o tratamiento.

La contingencia sanitaria ocasionó un gran impacto psicológico en los jóvenes debido a los cambios en la rutina y la reducción del contacto social con las personas, provocando así sentimientos de angustia como consecuencia del aburrimiento, frustración y aislamiento. Estos jóvenes, según Alvites y Huamaní (2020) presentaron diversos síntomas psicológicos negativos derivado del contexto de vulnerabilidad y riesgo experimentado, tales como síntomas de estrés postraumático, depresión, ansiedad, confusión y enojo.

De acuerdo con Andersson (2016) en los últimos años se han desarrollado intervenciones que pueden ser administradas en modalidad virtual, lo que ha generado un área de oportunidad para eficientar el tiempo e incrementar el impacto en número de personas atendidas. En el mismo sentido, Peñate, Roca y Del pino (2014) hacen referencia a la diversidad de herramientas tecnológicas que pueden ser usadas para brindar servicios de atención psicológica, desde llamadas telefónicas hasta correos electrónicos.

Del mismo modo los autores explican que la intervención psicológica a distancia ofrece ventajas como la movilidad reducida del usuario, sumado a un costo más accesible para la mayoría de la población (Lamas y Distéfano, 2015). Siendo así como los mismos autores expresan que la incorporación de internet a los tratamientos psicológicos se considera una opción viable para determinados sectores al ser estos asistidos por computadoras, vía plataformas digitales o aplicaciones web/móviles que son accesibles en todo momento y desde cualquier lugar.

Debido a la eficacia y efectividad que han presentado los programas de intervención online auto aplicados para diversos problemas emocionales como Yana (You are not alone) una inteligencia artificial orientada a otorgar consejos basados en la terapia cognitivo





conductual y otras metodologías con la finalidad de brindar soporte a los usuarios en cuestiones de aprendizaje de su salud mental. Surge el interés de analizar el papel de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en las intervenciones psicológicas como una herramienta flexible y conocer la aceptación del mercado actual para utilizar aplicaciones como herramientas para el cuidado de la salud mental considerando las limitaciones existentes por parte de las aplicaciones actuales hacia los usuarios en términos de precios y accesibilidad.

Ante esto, la presente investigación tiene por objetivo explorar la predisposición de los estudiantes universitarios de Nogales, Sonora para utilizar aplicaciones para acceder a atención psicológica. Por ello surge el cuestionamiento ¿Cuál es la predisposición de los estudiantes universitarios hacia el uso de aplicaciones de atención psicológica y qué factores influyen en su adopción? A partir de ello se plantea la hipótesis que los alumnos de la Universidad de Sonora campus Nogales están dispuestos a utilizar una aplicación móvil de acceso a atención psicológica como complemento para salud emocional.

Materiales y métodos

La investigación parte desde una perspectiva de tipo cuantitativa, de corte exploratorio y de tipo no experimental-transeccional, ya que se busca “describir variables en un grupo de casos (...) en un momento” determinados a partir de la población seleccionada (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018 p.173). El diseño del método tiene como finalidad arrojar información para determinar el potencial para ampliar el estudio hacia un corte descriptivo.

Los participantes de la investigación son estudiantes de las licenciaturas que ofrece el campus Nogales de la Universidad de Sonora. La población registrada en el campus es de 1, 152 alumnos, donde el 38% corresponde a licenciaturas del área económico-administrativas y el resto a ciencias sociales (UNISON,2023).

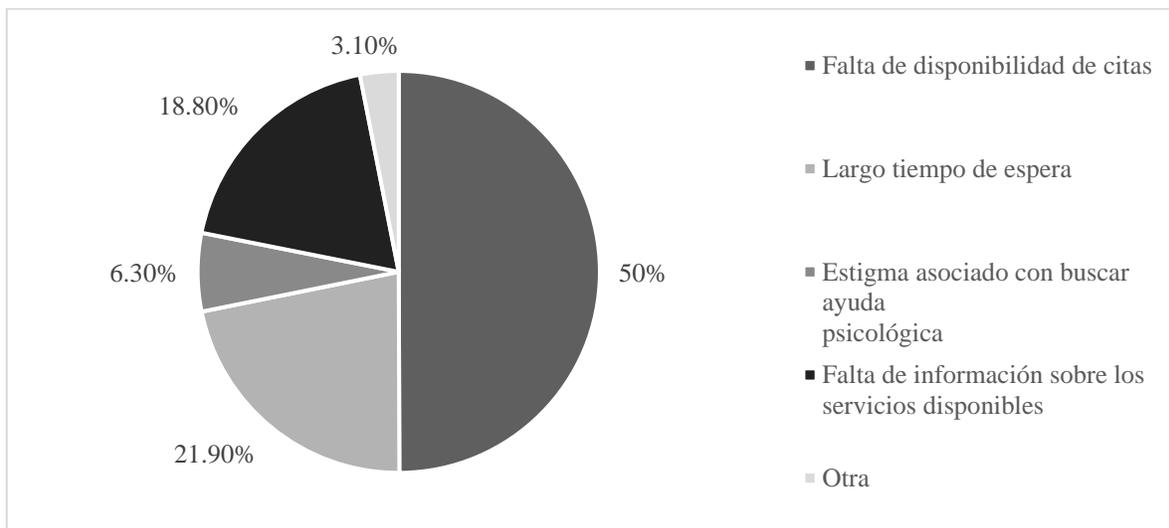


Se diseñó un instrumento con 6 preguntas basadas en la perspectiva teórica presentada. El medio de recolección de datos fue un cuestionario online a través de la plataforma Google Forms, con el que se obtuvieron respuestas de 32 alumnos de las distintas carreras de la Universidad de Sonora campus Nogales. Posteriormente se realizó el análisis de las respuestas para obtener los resultados a manera de prueba piloto del instrumento y determinar la viabilidad de plantear una segunda fase desde una perspectiva descriptiva.

Resultados

Figura I

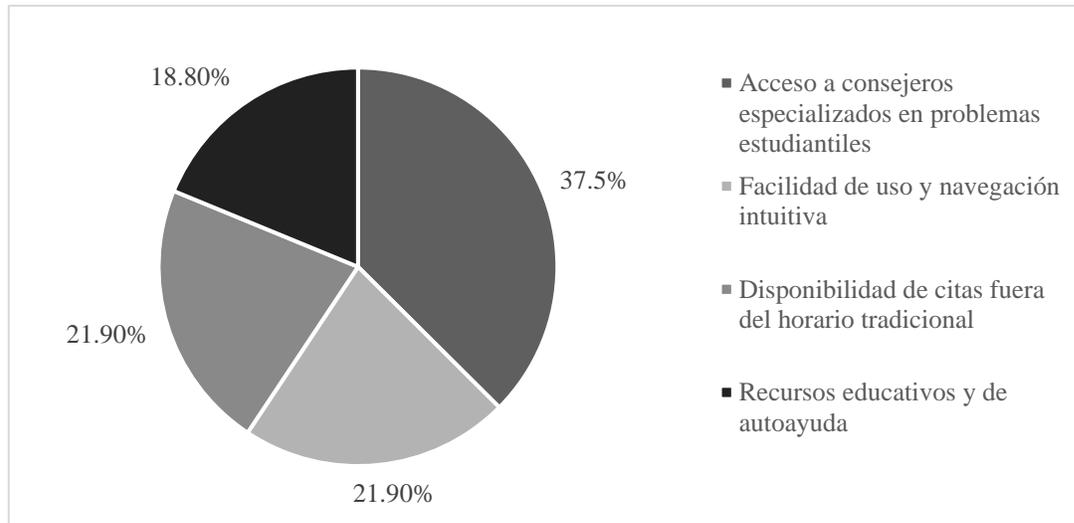
Obstáculos que existen para acceder a servicios de atención psicológica en la universidad



Nota. El 50% de los estudiantes de la Universidad de Sonora consideran que el principal obstáculo para acceder a servicios de atención psicológica dentro de la institución es la falta de disponibilidad de citas.

Figura 2

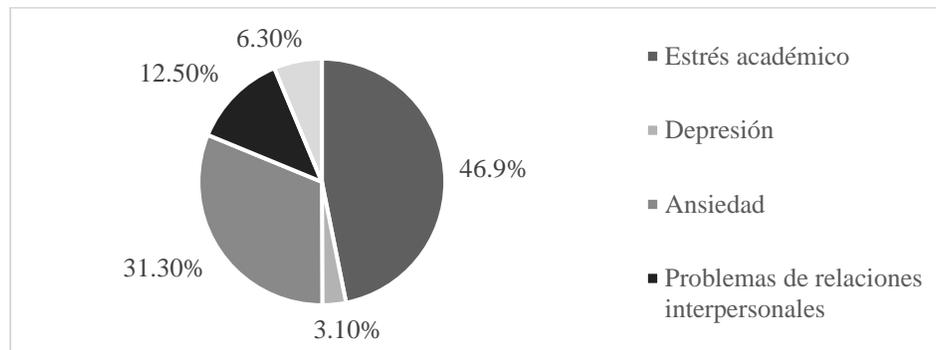
Características que buscan los estudiantes universitarios en una aplicación de terapia online



Nota. El 37.5% de los estudiantes buscaría acceso a consejos especializados en problemas estudiantiles en una aplicación de terapia online diseñada para universitarios.

Figura 3

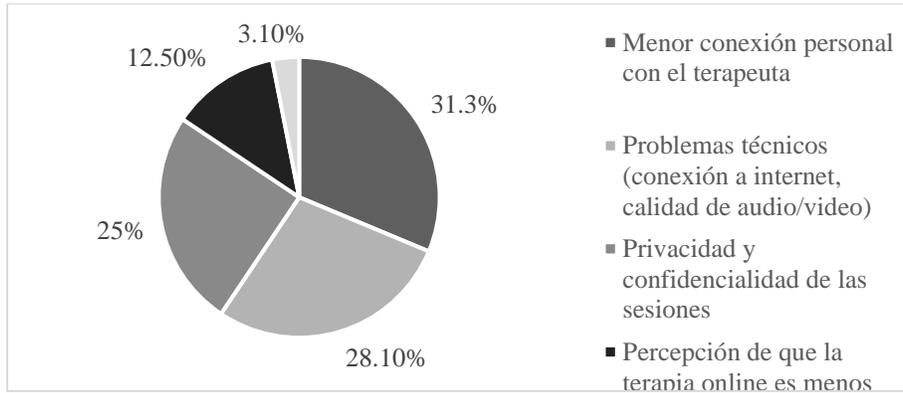
Tipos de problemas que consideran los estudiantes adecuados para abordar a través de una aplicación de terapia online



Nota. El 46.9% de los estudiantes consideran que el estrés académico es un problema que debe de ser abordado en las aplicaciones de terapia online.

Figura 4

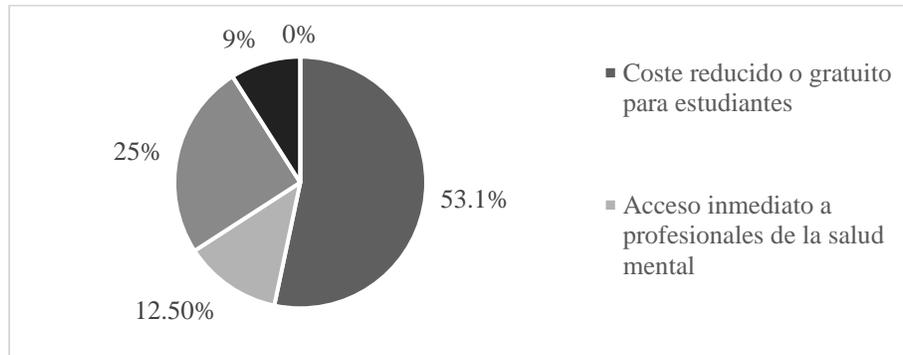
Preocupaciones que presentan los jóvenes respecto a la efectividad de la terapia online en comparación a la terapia presencial



Nota. En el 31.3% de los alumnos, su principal preocupación para recibir terapia online es no tener una conexión con el terapeuta.

Figura 5

Incentivos que motivarían a los estudiantes a utilizar una aplicación de terapia online para su cuidado mental



Nota. El 53.1% de los encuestados considera que el costo reducido o gratuito sería el principal incentivo o característica que buscan en una aplicación de apoyo emocional.

Según los resultados del cuestionamiento número 6, los estudiantes están dispuestos a utilizar una aplicación como método complementario para mejorar su salud mental.



Conclusiones

El uso de la tecnología tiene potencial para cambiar la forma tradicional en la que accedemos a los servicios de atención psicológica, sumado a una mayor consciencia de la población sobre la importancia de la salud mental según Lamas y Distéfano (2015). Por lo que, ha resultado un área de oportunidad investigar hasta que profundidad ha permeado este esquema de innovación en los jóvenes universitarios a nivel local, ya que son ellos quienes lideran el uso de las plataformas digitales.

Retomando los resultados de la investigación y lo descrito por autores, se considera viable utilizar una aplicación móvil como herramienta de apoyo emocional para los alumnos de la Universidad de Sonora campus Nogales al expresar los estudiantes la necesidad de un medio alternativo al tradicional utilizado por la institución para atender estas problemáticas.

En este sentido, se proyecta una segunda etapa de la investigación sobre la base de los resultados presentados. Se buscará plantear un estudio descriptivo para indagar a un nivel más profundo sobre los motivos que incentivarían el uso de las aplicaciones en materia de apoyo psicológico, además del área de oportunidad para indagar en la perspectiva de los prestadores de servicio del área de la psicológica.



Referencias

1. Alvites, C. (2020). Covid-19: Pandemia que impacta en los estados de Ánimo. *Ciencia América*, 9 (2). <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>
2. Andersson, G. (2016). Internet-Delivered Psychological Treatments. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 157-179. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093006>
3. Andrade, P., Betancourt, D. y Vallejo, A. (2010). Escala para evaluar problemas emocionales y conductuales en adolescentes. *Revista de Investigación de la Universidad Simón Bolívar*, 9(9), 36-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3705750>
4. Apaza C., Seminario, R. y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por la Covid-19-Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*. 25(90):1-10.
5. Arévalo, J. y Canelo, J. (2017). Aplicaciones móviles en salud: potencial, normativa de seguridad y regulación. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 28 (3), 0-0.
6. Cuamba, O. y Zazueta, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
7. Data México. (2022). Nogales: Economía. Secretaría de Economía. <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/nogales>
8. Domínguez, D., Hermosillo, A. y Vacio, M. (2016). Efecto de los factores de protección y de riesgo sobre el comportamiento suicida en estudiantes de Psicología. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 74, 73-80.



9. Garcia, A., Ramos, M., Zamarripa, E. y Zúñiga, M. (2021). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. Propuesta de intervención desde la disciplina del trabajo social. Universidad Autónoma de Nuevo León. <https://cienciauanl.uanl.mx/?p=11257>
10. Lamas, M. y Distéfano, M. (2015). Avances y Desafíos para la Psicología, 411-421. Argentina: Nueva Editorial Universitaria. https://www.researchgate.net/publication/303314303_Psicologia_y_Tecnologia_en_el_Nuevo_Siglo
11. Ojeda, Y. (2022, octubre). Escala “muy alto” depresión en universitarios de Sonora. El imparcial. <https://www.elimparcial.com/son/sonora/2022/10/11/escala-muy-alto-depresion-en-universitarios-de-sonora/>
12. Organización Mundial de la Salud. (2016). Salud: uso de las tecnologías móviles inalámbricas en la salud Pública: informe de la Secretaría (No. EB139/8). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/25090>
13. Peñate, C., Roca, S. y Del Pino, S. (2014). Los nuevos desarrollos tecnológicos aplicados al tratamiento psicológico. Acta Colombiana de Psicología, 17 (2), 91-101. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.2.10>
14. Sánchez, M. y De Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr. Hosp., 31(5), 1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
15. Universidad de Sonora [UNISON] (2023). Dirección de planeación y evaluación. https://planeacion.unison.mx/sie/alumnos/poblacion_historica.htm





Año 17 / Núm. 42 / - julio – diciembre 2024
 Revista de Investigación Académica sin Frontera
 ISSN 2007-8870




CRIS - UNISON

Sistema de Gestión de la Investigación



[Neliti - Indonesia's Research Repository](#)

