

SALUNI: UN APOYO EN LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Ángel Iván Campos
Orcid: 0009-0009-5994-6929

Erick Abner Mendoza
Orcid: 0009-0007-9598-0900

Enrique Manuel Suárez López
Orcid: 0009-0002-3357-9955

Leslie Gabriela López
Orcid: 0009-0008-6288-5664

Erick Rodrigo Mitre
Orcid: 0009-0000-7349-9365

Dra. Claudia Marina Vicario
Orcid: 301443607

Instituto Politécnico Nacional
UPIICSA

Torralva acampost2200@alumno.ipn.mx
esuarezl2200@alumno.ipn.mx
Sánchez emitres2200@alumno.ipn.mx

Jacobo emendozaj1800@alumno.ipn.mx
Hernández llopezh2200@alumno.ipn.mx
Solórzano cvicario@ipn.mx

Resumen

En el presente artículo se presenta el proyecto de creación de una página web dedicada a la salud mental de los estudiantes universitarios. El objetivo es que cada estudiante aprenda a mantener una buena salud mental, utilice herramientas de autoayuda y, si es necesario, busque la asistencia de un profesional. La página web ha sido diseñada para ser fácil de usar, asegurando una perfecta interacción para los usuarios. De esta manera, estamos convencidos de que cada estudiante podrá adquirir las habilidades necesarias para mantener una buena salud mental y desarrollar sus capacidades al máximo. Desarrollada con Html y otras herramientas tanto el contenido y el diseño de cada sección de la página están optimizados para que la información sea clara y fácilmente comprensible. Esto garantiza que los usuarios puedan aprovechar al máximo los recursos disponibles y mejorar su bienestar mental. Palabras clave: Salud mental, estudiantes universitarios, página web, autoayuda, Html

Abstract

The present article introduces the project for creating a website dedicated to the mental health of university students. The goal is for each student to learn how to maintain good mental health, utilize self-help tools, and, if necessary, seek assistance from a professional. The website has been designed to be user-friendly, ensuring perfect interaction for users. In this way, we are confident that each student will be able to acquire the necessary skills to maintain good mental health and fully develop their abilities. Developed with HTML and other tools, both the content and design of each section of the website are optimized for clarity and easy comprehension. This ensures that users can fully utilize the available resources and improve their mental well-being.

Keywords: Mental health, university students, website, self-help, HTML

Introducción

La idea de crear una página web sobre la salud mental en estudiantes universitarios nace de la iniciativa de los autores de este artículo, quienes buscan resaltar la importancia de una buena salud mental para un óptimo desempeño académico. Esta plataforma se convierte en un espacio seguro y accesible, donde los estudiantes pueden encontrar información confiable, herramientas de autoayuda y acceso a profesionales especializados. Con un enfoque en la prevención, la educación y el acompañamiento, esta página web se posiciona como una herramienta esencial para promover el bienestar integral en la vida universitaria.

La salud mental es el bienestar que permite a las personas manejar el estrés, desarrollar habilidades, trabajar y contribuir a la comunidad. (OMS 2022)

El hecho que los estudiantes universitarios busquen mantener una buena salud mental mantener una buena salud mental, pero a menudo carezcan de las herramientas necesarias debido a la falta de dinero o información confiable, eso nos impulsa a buscar una solución a este problema con la herramienta “Saluni”. Nuestro objetivo es que cada estudiante pueda trabajar en su salud mental, bienestar y calidad de vida. Aspiramos a que los estudiantes de nuestra institución adquieran los conocimientos necesarios para mantener una buena salud mental, aprendan estrategias de autoayuda adecuadas para cada uno y, en caso necesario, busquen la ayuda de expertos para resolver cualquier problemática.

La importancia de la salud mental en jóvenes universitarios

La importancia de considerar que durante el periodo de la universidad los jóvenes enfrentan diversos factores de riesgo que pueden afectar su salud mental. La personalidad y diversas influencias determinan el éxito o fracaso de muchos estudiantes durante la novedosa etapa universitaria. (Elsevier s.f)

La salud mental tiene una gran importancia en la vida de cualquier estudiante universitario, ya que de ahí se deduce si su trayectoria académica será satisfactoria o no, de tal manera que al cuidar y gozar de una buena salud mental es indispensable para cada estudiante ya que así puede desarrollarse de una mejor manera en cualquier actividad que realice. La salud mental es un derecho fundamental y esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (OMS 2022)

Muchos de los estudiantes universitarios no conocen o no están realmente informados de la importancia que es tener una buena salud mental hoy en día, ya que es un factor

que influye tanto en nuestra vida estudiantil como en nuestra vida cotidiana. Una buena salud mental en estudiantes universitarios les permite enfrentar desafíos con resiliencia, mantener concentración y superar obstáculos en su camino hacia la graduación. (Elsevier s.f)

De igual manera tener problemas de salud mental puede tener un impacto significativo en las calificaciones de los jóvenes. Según la APA (Asociación Americana de Psicología), los estudiantes universitarios con problemas de salud mental suelen tener dificultades para concentrarse, participar en clase y completar tareas, lo que conduce a un rendimiento académico inferior. (Brahams, Sara 2022)

Por ello es importante tomar conciencia para que cada estudiante pueda vivir con una buena salud mental y con la libertad de no retraer sus emociones los hace tener un buen desempeño en la carrera universitaria donde se encuentre. Los estudiantes que gestionan efectivamente sus emociones obtienen mejores calificaciones y disfrutan de una experiencia universitaria más equilibrada y satisfactoria. (MacCann, Carolyn 2019)

Herramientas utilizadas para crear la página web

- **HTML (HyperText Markup Language):** Es la base y estructura de la página, creando elementos como títulos, párrafos, botones, imágenes y formularios.
- **CSS (Cascading Style Sheets):** Da estilo a la página para que no se vea como un simple documento de Word. Gracias a CSS, el fondo tiene un color relajante, los textos son fáciles de leer y los botones cambian de color al pasar el mouse sobre ellos.
- **JavaScript:** Añade interactividad y funcionalidad. Permite que la página responda a las acciones del usuario, como procesar formularios y mostrar mensajes de confirmación, además de crear efectos dinámicos como secciones deslizables en la página de inicio.



Figura 1. Inicio página web Saluni

Prueba de concepto y resultados del test

La prueba de concepto nos dio buenos resultados y comentarios positivos de cada una de las personas que usaron la página web.



Figura 2. Prueba de concepto con alumnos de UPIICSA.



Figura 3. Prueba de concepto con alumnos de UPIICSA.



Figura 4. Prueba de concepto con alumnos de UPIICSA.

Para la prueba de concepto, se explicó a cada usuario la funcionalidad de cada sección de la página web, incluyendo la sección de autocuidado y la ubicación del test para que pudieran completarlo. Además, se implementó Google Forms para obtener gráficos y analizar los datos recopilados desde la página web.

La página web consta de un test de 10 sencillas preguntas, donde al final se medirá la calidad de vida de cada estudiante y arrojará la leyenda correspondiente al usuario que lo haya respondido.

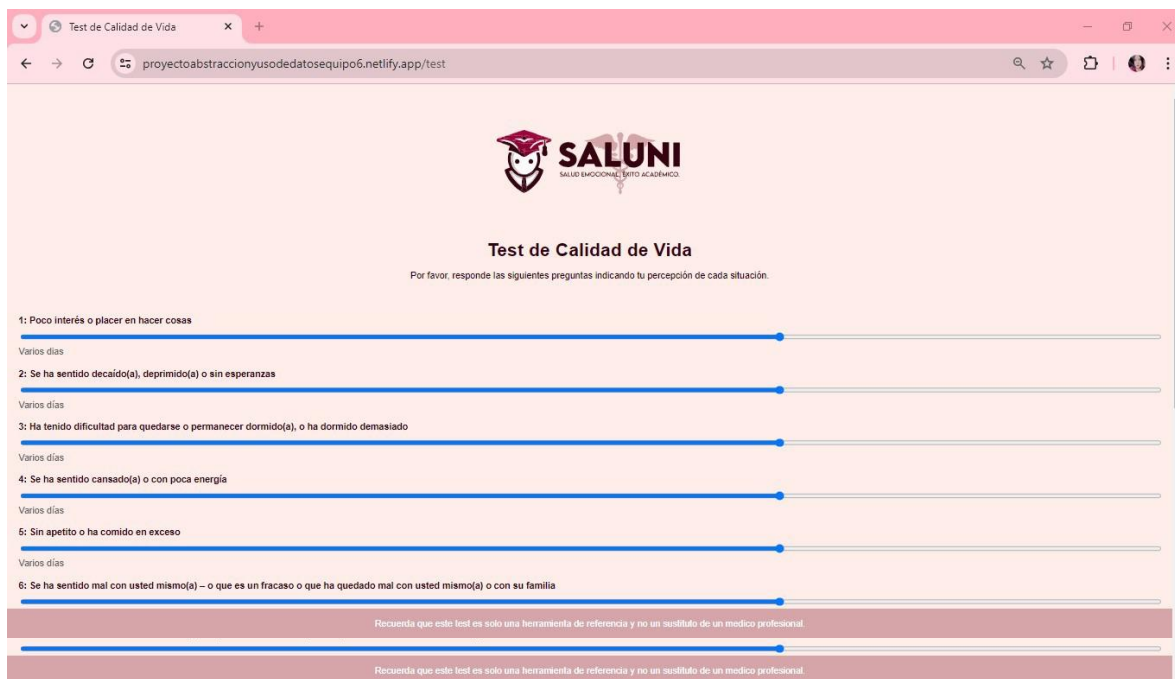


Figura 5. Test Saluni: Calidad de vida



The screenshot shows a web browser window with the title "Test de Calidad de Vida". The address bar contains the URL "proyectoabstraccionysodedatosequipo6.netlify.app/test". The test interface is displayed on a light pink background and includes the following items:

- Question 7: "Ha tenido dificultad para concentrarse en ciertas actividades, tales como leer el periódico o ver la televisión". A horizontal slider below the question is set to approximately 60%.
- Question 8: "Se ha movido o hablado tan lento que otras personas podrían haberlo notado? o lo contrario - muy inquieto(a) o agitado(a) que ha estado moviéndose mucho más de lo normal". A horizontal slider below the question is set to approximately 60%.
- Question 9: "Pensamientos de que estaría mejor muerto(a) o de lastimarse de alguna manera". A horizontal slider below the question is set to approximately 60%.
- Question 10: "Si marcó cualquiera de los problemas, ¿qué tanta dificultad le han dado estos problemas para hacer su trabajo, encargarse de las tareas del hogar, o llevarse bien con otras personas?". Below this question are five radio button options:
 - No ha sido difícil
 - Un poco difícil
 - Muy difícil
 - Extremadamente difícil

At the bottom center of the form is a red button labeled "Obtener Resultados". At the very bottom of the page, a small disclaimer reads: "Recuerda que este test es solo una herramienta de referencia y no un sustituto de un medico profesional."

Figura 6. Test Saluni: Calidad de vida

A continuación, se muestran los resultados del test:



Figura 7. Gráfica sobre calidad de vida

Conclusión

En conclusión, tras realizar la prueba de concepto, se deduce que los estudiantes universitarios de la UPIICSA que realizaron la prueba gozan de una buena calidad de vida, aunque siguen buscando mejorar su salud mental para mantener un rendimiento académico óptimo. Además, se destacó que la página web fue bien recibida por los usuarios, quienes encontraron en ella información valiosa para su autocuidado y recursos para buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

Referencias bibliográficas

- OMS (2022) Salud mental: fortalecer nuestra respuesta, Recuperado el 12 de Junio de 2024 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Elsevier. (s.f.). La salud mental en jóvenes universitarios. Atención Primaria Práctica, Recuperado el 12 de Junio de 2024 de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-practica-24-articulo-la-salud-mental-jovenes-universitarios-S2605073023000160>
- Brahams, Sara (2022) La salud mental de los estudiantes está en crisis. Los campus están considerando su enfoque, Recuperado el 12 de Junio de 2024 de <https://www.apa.org/monitor/2022/10/mental-health-campus-care>
- MacCann,Carolyn(2019) Los estudiantes obtienen mejores resultados en la escuela cuando pueden comprender y gestionar las emociones, Recuperado el 12 de Junio de 2024 de <https://www.apa.org/news/press/releases/2019/12/students-manage-emotions>

Referencia del artículo

Campos, a., Mendoza, E., Suárez, E., López, L., Mitre, E. & Vicario, C. **(mayo- junio, 2026)**
Saluni: un apoyo en la salud mental de estudiantes universitarios. *Boletín UPIITA. año 21, (114) 2026*