

FACULTAD DE DISEÑO, ARQUITECTURA Y ARTE



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

FACULTAD DE
DISEÑO
ARQUITECTURA
Y ARTE

ESCUELA DE DISEÑO GRÁFICO

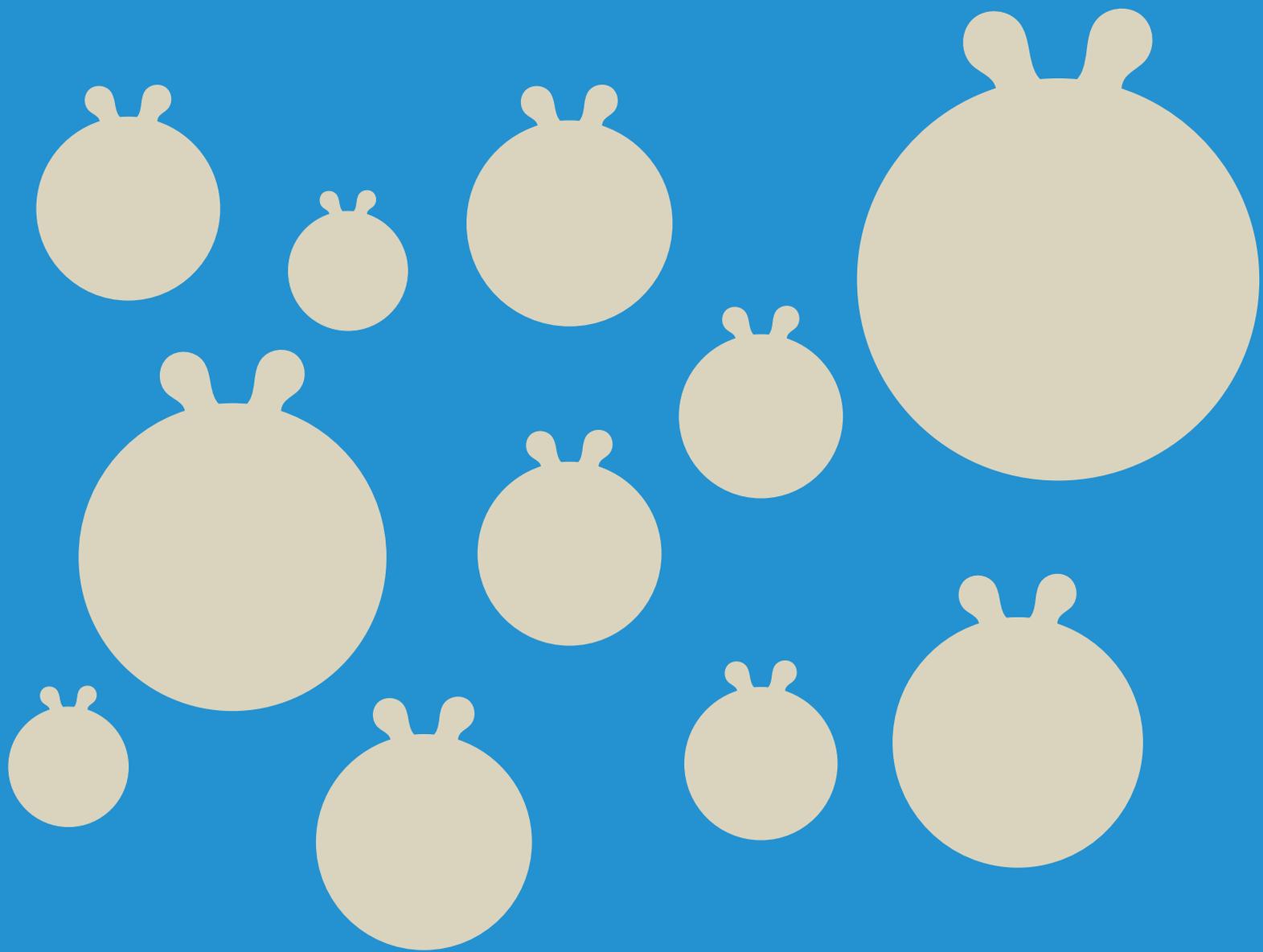
“Diseño de una aplicación móvil con temáticas de mindfulness para personas con ansiedad generalizada”.

Trabajo de Graduación previo a la obtención del título de:

DISEÑADOR GRÁFICO

Autor: David Sebastian Matute Vazquez
Directora: Toa Tripaldi

Cuenca, Ecuador 2023



Dedico esta tesis a todas las personas que luchan diariamente contra la ansiedad. Espero que la aplicación móvil desarrollada en este trabajo pueda serles de gran ayuda para gestionar sus emociones y mejorar su calidad de vida. También quiero dedicar este logro a mi familia y amigos, quienes siempre han estado ahí para apoyarme en cada etapa de mi formación académica. Sin su amor, paciencia y motivación, este proyecto no hubiera sido posible.

Agradecimientos

Quiero agradecer a todos los profesores y tutores que me guiaron en cada paso de este proceso, brindándome sus conocimientos, experiencia y consejos para llevar a cabo este proyecto de manera exitosa. Agradezco a mis compañeros de carrera por compartir conmigo sus experiencias y conocimientos, y por ser una fuente constante de apoyo y motivación durante toda la carrera.

ÍNDICE DE CONTENIDOS



CONTEXTUALIZACIÓN

- 1.1 Marco Teórico
- 1.3 Investigación de Campo
- 1.4 Homólogos



PROGRAMACIÓN

- 2.1 Análisis de Usuario
- 2.2 Brief
- 2.3 Partidos de Diseño
- 2.4 Definición de Contenidos
- 2.5 Proceso de Diseño



IDEACIÓN

- 3.1 Ideas
- 3.2 Idea Final



DISEÑO

- 4.1 Sistema Gráfico
- 4.2 Aplicaciones



VALIDACIÓN

- 5.1 Diseño Final App
- 5.2 Validación App
- 5.3 Conclusion Final
- 5.4 Bibliografía

ÍNDICE DE IMÁGENES

IMÁGEN 1 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 2 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 3 (Freepik, 2023)

IMÁGEN 4 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 5 (Freepik, 2023)

IMÁGEN 6 (Freepik, 2023)

IMÁGEN 7 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 8 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 9 (Unsplash, 2021)

IMÁGEN 10 (Facebook, 2022)

IMÁGEN 11 (Google, 2023)

IMÁGEN 12 (Google, 2023)

IMÁGEN 13 (Google, 2023)

IMÁGEN 14 (Google, 2023)

IMÁGEN 15 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 16 (Freepik, 2023)

IMÁGEN 17 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 18 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 19 (Google, 2023)

IMÁGEN 20 (Google, 2023)

IMÁGEN 21 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 22 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 23 (Freepik, 2023)

IMÁGEN 24 (Freepik, 2023)

IMÁGEN 25 (DavidM, 2023)

IMÁGEN 26 (DavidM, 2023)

IMÁGEN 27 (DavidM, 2023)

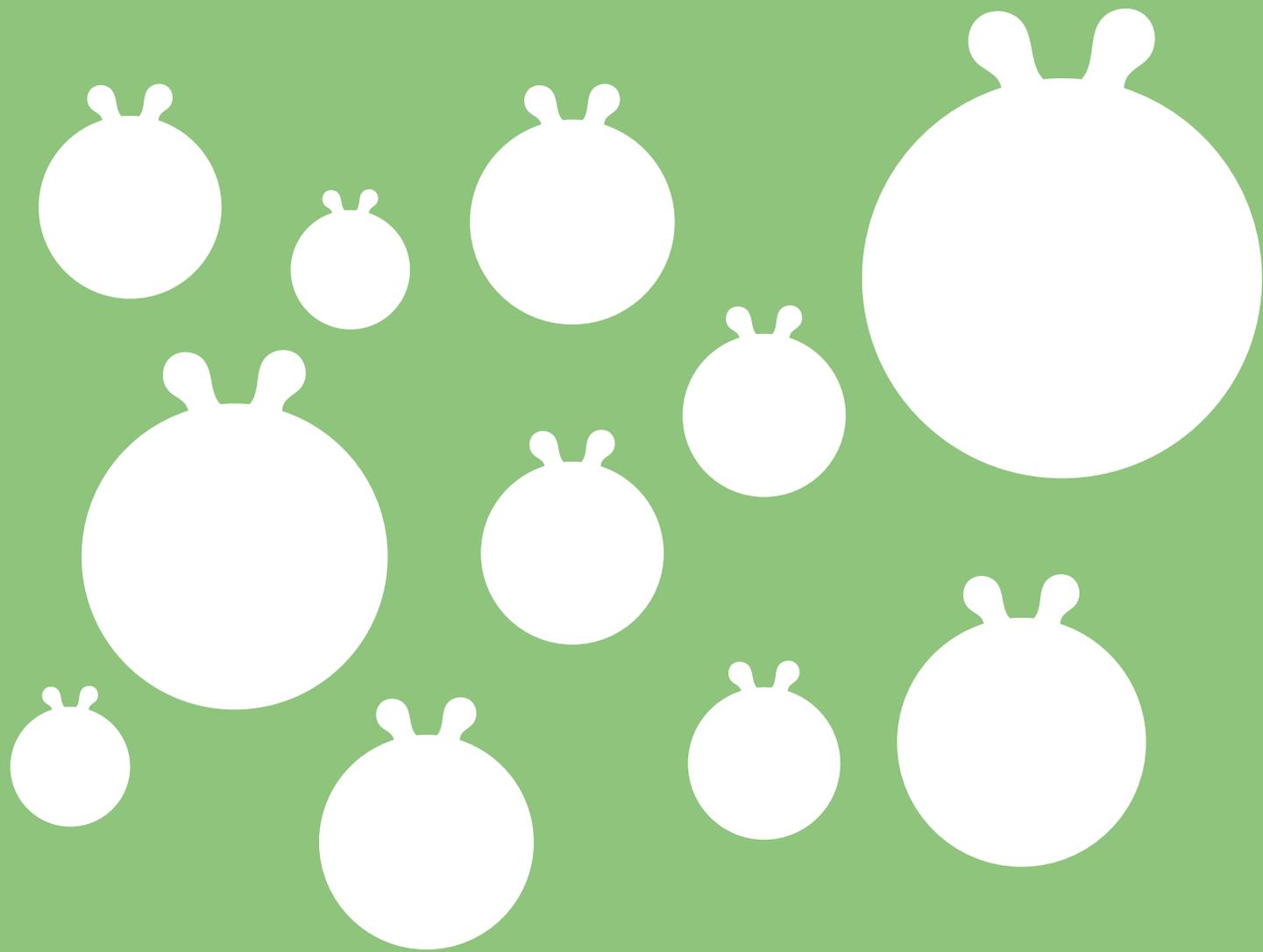
IMÁGEN 28 (DavidM, 2023)

IMÁGEN 29 (DavidM, 2023)

IMÁGEN 30 (Unsplash, 2023)

IMÁGEN 31 (Unsplash, 2023)

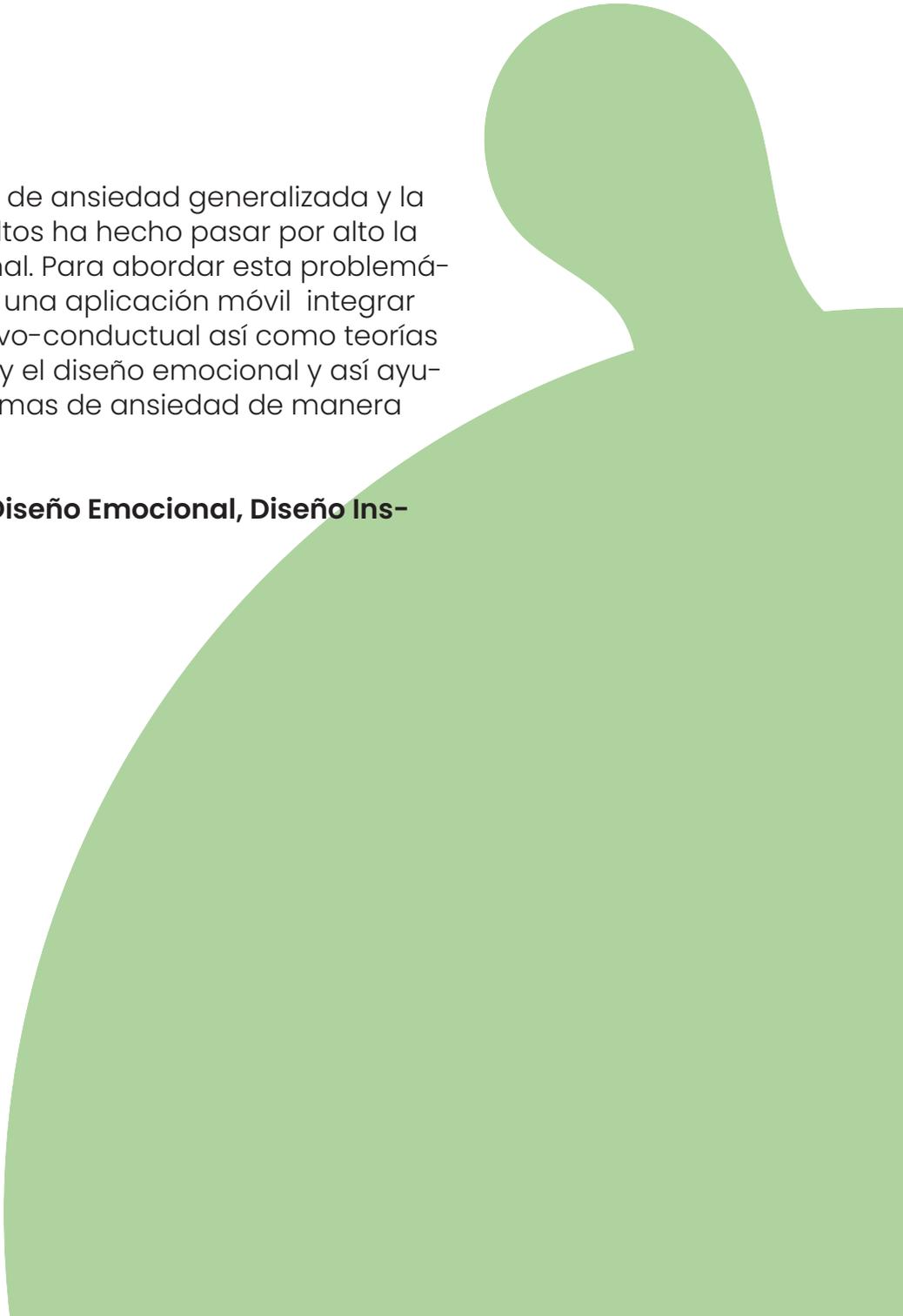
IMÁGEN 32 (DavidM, 2023)



RESUMEN

La desinformación acerca del trastorno de ansiedad generalizada y la tendencia a la automedicación en adultos ha hecho pasar por alto la seriedad del tema a nivel local y nacional. Para abordar esta problemática se pretende mediante el diseño de una aplicación móvil integrar técnicas de meditación, terapia cognitivo-conductual así como teorías del mindfulness, el diseño instruccional y el diseño emocional y así ayudar a las personas a controlar sus síntomas de ansiedad de manera efectiva.

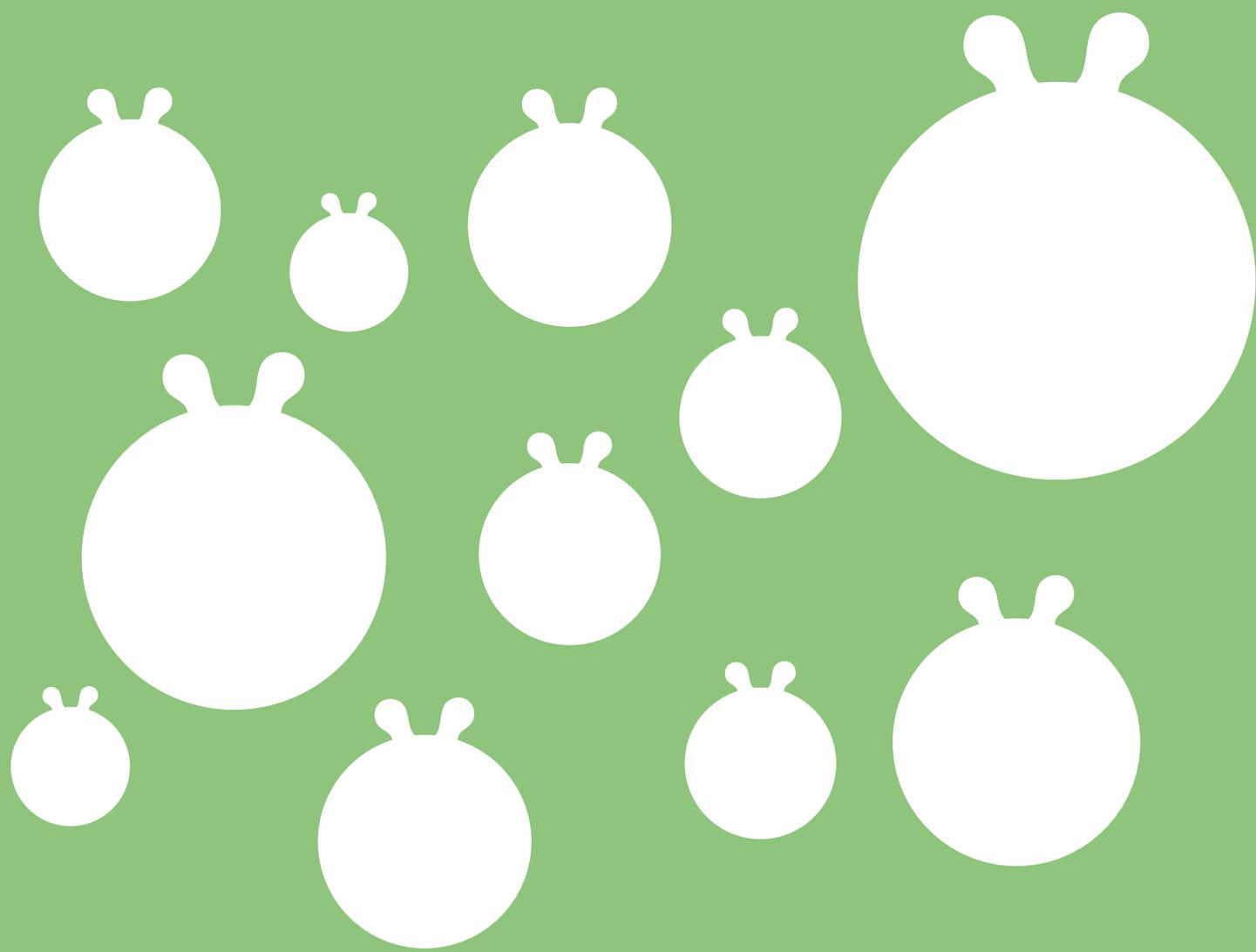
Palabras clave: Mindfulness, Adultos, Diseño Emocional, Diseño Instruccional, Respiración.

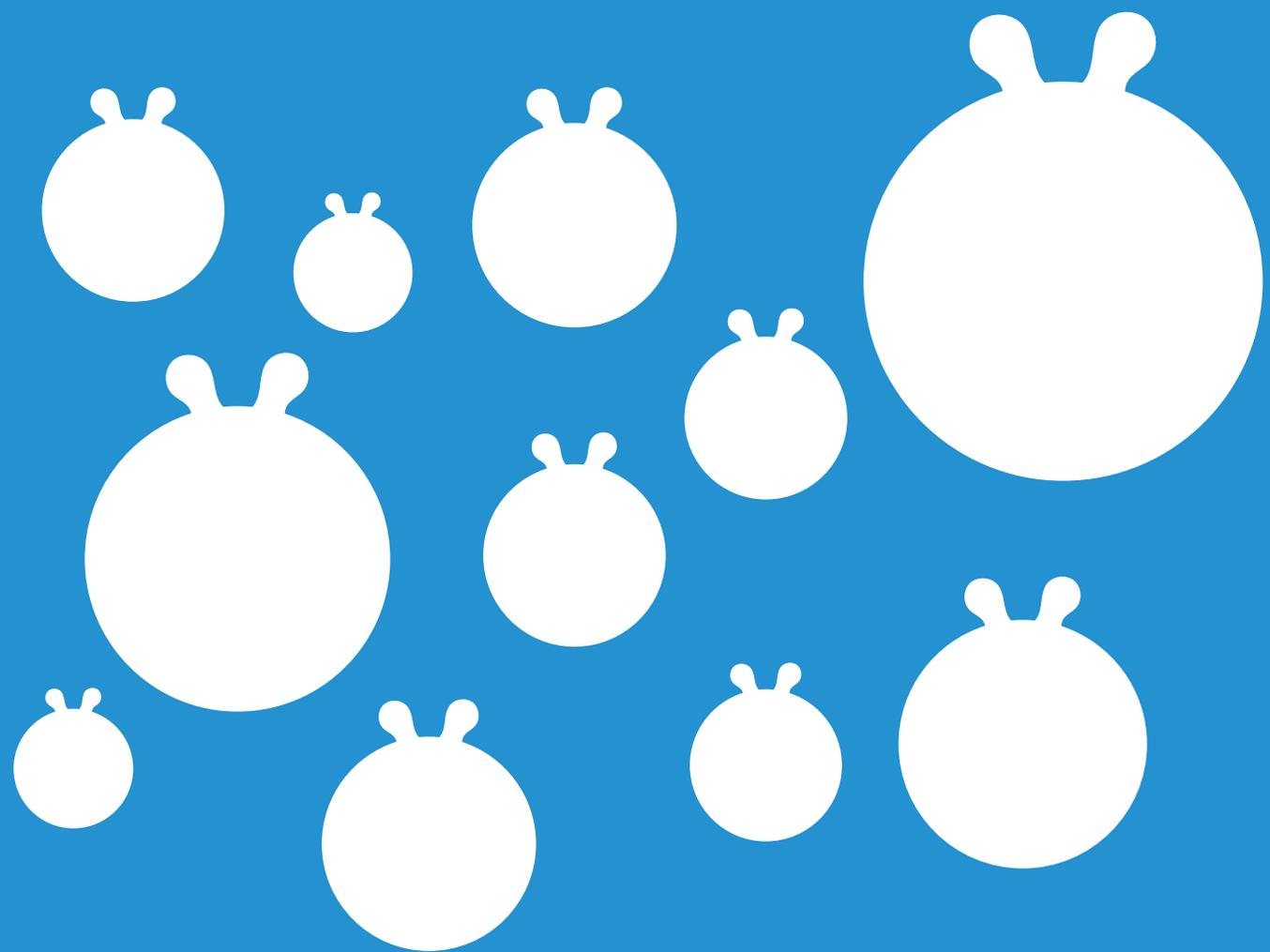


ABSTRACT

The misinformation about generalized anxiety disorder and the tendency to self-medication in adults has ignored the seriousness of the issue at the local and national level. To address this problem, it is intended through the design of a mobile application to integrate meditation techniques, cognitive-behavioral therapy as well as mindfulness theories, instructional design and emotional design and thus help people control their anxiety symptoms effectively .

Keywords: Mindfulness, adults, emotional design, instructional design, breathing





OBJETIVOS

GENERAL

Ayudar a personas adultas con trastorno de ansiedad generalizada, mediante el desarrollo de una aplicación móvil basada en el mindfulness, que enseñe métodos de respiración y meditación como primeros auxilios en episodios de ansiedad.

ESPECÍFICOS

- Analizar la problemática y los posibles abordajes teóricos del proyecto
 - Definir los elementos y condicionantes centrales con las que el proyecto trabajará
 - Desarrollar una aplicación móvil basada en mindfulness, que funcione como primeros auxilios en personas adultas con trastorno de ansiedad generalizada.
- 

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la salud mental es un tema de vital importancia que afecta a un gran número de personas en todo el mundo. Entre los trastornos más comunes se encuentra la ansiedad, una condición que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de quienes la padecen. Con el objetivo de abordar este problema, se ha desarrollado una aplicación móvil innovadora que propone un enfoque integral para el tratamiento de la ansiedad, basado en los principios de contextualización, planificación, ideación, diseño y validación.

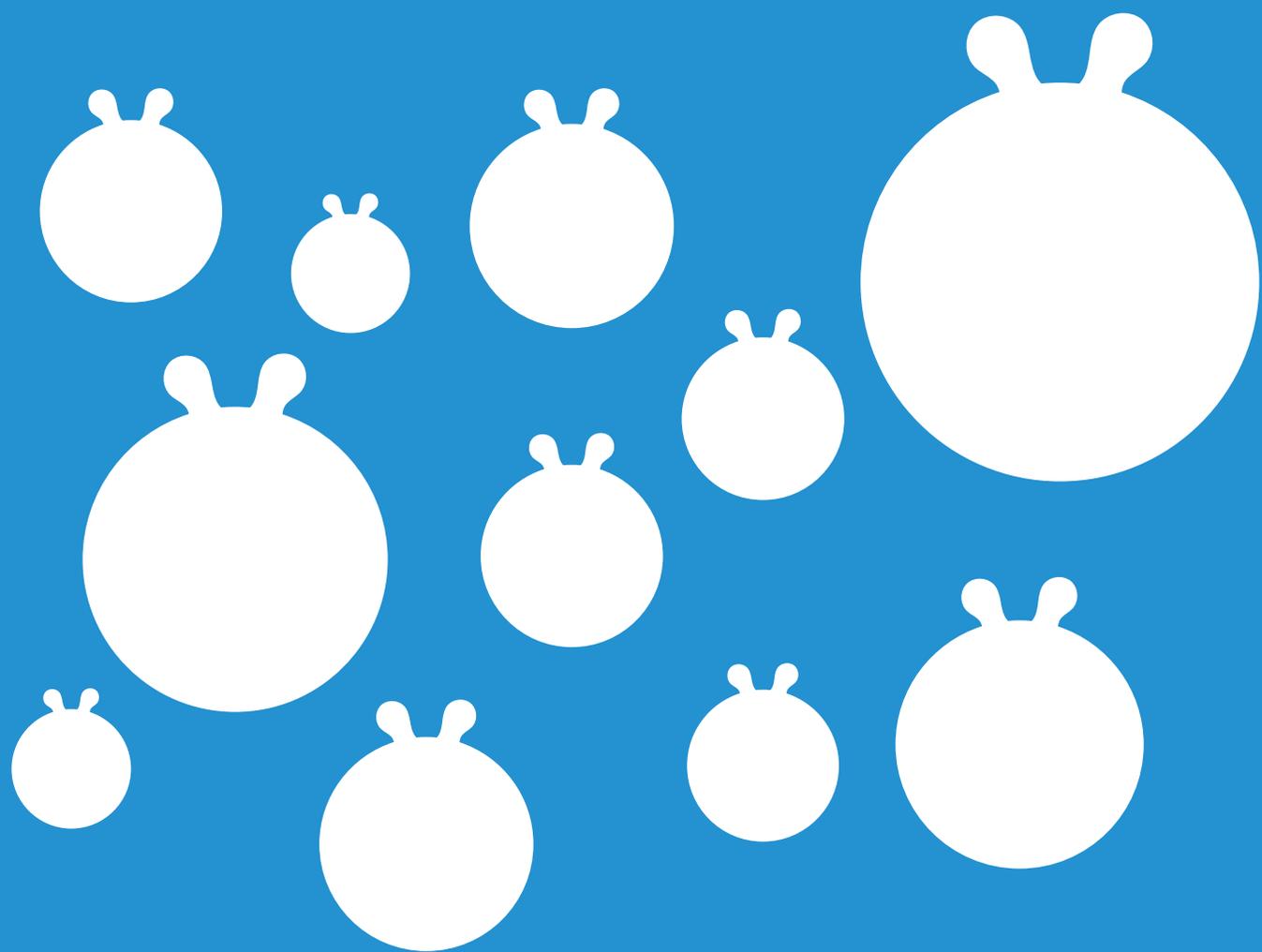
La ansiedad es un trastorno emocional que se caracteriza por sentimientos de preocupación excesiva, miedo y tensión. A nivel mundial, se estima que aproximadamente 275 millones de personas sufren de trastornos de ansiedad, convirtiéndolo en uno de los trastornos mentales más comunes. Sin embargo, en muchos contextos nacionales, incluyendo el presente caso, la salud mental y específicamente la ansiedad, no se toman en serio y son frecuentemente pasados por alto. Esta falta de atención y reconocimiento tiene graves consecuencias para quienes padecen ansiedad, ya que puede impedirles buscar el tratamiento adecuado y llevar una vida plena y saludable.

Para abordar esta problemática, la aplicación desarrollada ofrece una solución innovadora y accesible para el tratamiento de la ansiedad. La metodología utilizada se basa en cinco etapas fundamentales: contextualización, planificación, ideación, diseño y validación. La contextualización implica comprender en profundidad el problema de la ansiedad, sus causas, síntomas y consecuencias, tanto a nivel individual como a nivel nacional.

Esta etapa permite establecer una base sólida de conocimientos y comprensión sobre el trastorno, lo que a su vez facilita el desarrollo, de estrategias efectivas de tratamiento.

La planificación implica diseñar un plan detallado y estructurado para el tratamiento de la ansiedad, teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada usuario de la aplicación. Este enfoque personalizado permite adaptar las intervenciones a las circunstancias y preferencias de cada persona, maximizando así los resultados positivos. La ideación se refiere a la generación de ideas creativas y innovadoras para abordar los síntomas de ansiedad, como técnicas de relajación, ejercicios de respiración, terapia cognitivo-conductual y otras estrategias comprobadas.

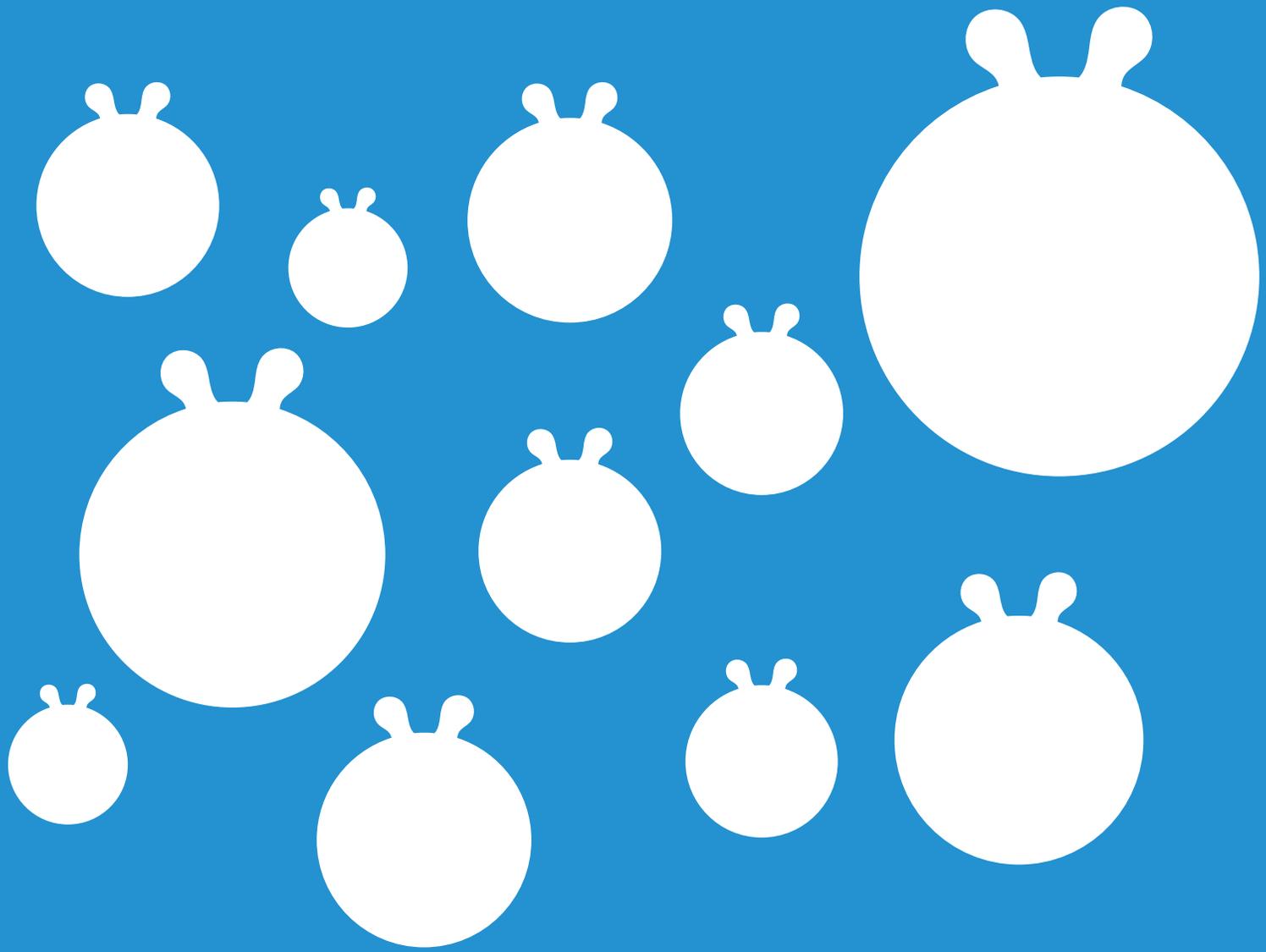
El diseño de la aplicación se centra en la creación de una interfaz intuitiva y atractiva, que sea fácil de usar y brinde una experiencia positiva al usuario. Se busca que la aplicación sea accesible para todos, sin importar su nivel de conocimientos tecnológicos o su capacidad física. Por último, la validación implica someter la aplicación a rigurosas pruebas y evaluaciones para asegurar su eficacia y utilidad en el tratamiento de la ansiedad.



1

CONTEXTUALIZACIÓN

Imagen 1: (Unsplash, 2023)



CAPÍTULO 1. CONTEXTUALIZACIÓN

(1.1 MARCO TEÓRICO)

1.1.1 Problemas de Salud Mental

Según la página web estadounidense Medline Plus, una enfermedad o trastorno mental es una condición que afecta al pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración (crónicas). Pueden afectar su capacidad para llevarse bien con otras personas y funcionar en la vida cotidiana.

Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales. Algunos comunes son:

Trastornos de ansiedad, incluyendo trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo y fobias.

Depresión, trastorno bipolar y otros trastornos del estado de ánimo. El tratamiento depende del trastorno mental que tenga y de su gravedad. Trabajarán con su proveedor para desarrollar un plan de tratamiento adaptado a usted. Esto generalmente implica algún tipo de terapia. También puede tomar medicamentos. Algunas personas también necesitan apoyo social (MedlinePlus, 2021).

1.1.2 La Ansiedad

La ansiedad puede ser definida como un “sentimiento de miedo e inquietud” que puede manifestarse como sudoración, inquietud, nerviosismo y palpitaciones (National Institute of Mental Health,2023).

1.1



Imagen 2: (Unsplash, 2023)

Aunque puede ser una respuesta normal al estrés, el miedo de alguien con un trastorno de ansiedad puede ser abrumador y constante. Los trastornos de ansiedad son condiciones en las que la ansiedad persiste y puede empeorar con el tiempo, lo que interfiere con las actividades diarias como el trabajo, la escuela y las relaciones (Anxiety Disorders, 2023).

1.1.3 La Ansiedad en el siglo XXI

La ansiedad es una condición paradójica. Por un lado, según la página web Hermanas Hospitalarias es bastante común y según esta hay un estimado de 10 a 15 por ciento de personas que probablemente la padecerán en algún momento de sus vidas. Por otro lado, es un estado oculto porque básicamente es un sentimiento negativo (pero es un sentimiento al fin y al cabo) que nos resulta difícil expresar con palabras (Hermanas Hospitalarias, 2010).

1.1.4 La Ansiedad en el Ecuador

Según el análisis realizado por la revista científica "La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición" CSSN publicado en 2022, mediante el programa spss se realizó un análisis de frecuencias y se encontró en este que el 41% de los ecuatorianos padecía estrés, el 39% depresión y el 46% ansiedad en el mes de agosto. Usando modelos de regresión lineal, se halló que el género y la edad son factores que influyen en los niveles de estrés, depresión y ansiedad. Asimismo, según la prueba Chi², se puede decir que los diferentes niveles de estrés entre los sexos son estadísticamente significativos, y el nivel de hombres y mujeres en el Ecuador no es estadísticamente significativo en cuanto a depresión y ansiedad.

De este análisis podemos decir que los ecuatorianos presentan niveles moderados a severos de estrés, ansiedad y depresión, especialmente en relación a la enfermedad COVID-19 (La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición [CSSN], 2021).

1.1.5 Tipos de Ansiedad

Según la página web estadounidense Mayo Clinic, los síntomas pueden comenzar en la niñez o la adolescencia y continuar hasta la edad adulta. Algunos ejemplos de trastornos de ansiedad son: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social (fobia social), fobias específicas y trastorno de ansiedad por separación. Es posible que tenga más de un trastorno de ansiedad. A veces, la ansiedad es causada por una condición médica que requiere tratamiento.

La agorafobia es un trastorno de ansiedad en el que temes a lugares y situaciones que pueden causar pánico o hacerte sentir atrapado, impotente o avergonzado, y a menudo tratamos de evitarlos.

Los trastornos de ansiedad por enfermedad incluyen síntomas graves de ansiedad o pánico que son causados directamente por un problema de salud física.

El trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por ansiedad persistente y excesiva y preocupación por actividades o eventos, incluso cosas cotidianas ordinarias. Preocuparse es desproporcionado, inmanejable y afecta tu bienestar físico. Esto ocurre a menudo con otros trastornos de ansiedad o depresión.

El trastorno de pánico implica episodios repetidos de ansiedad repentina y sentimientos intensos de miedo o pavor que alcanzan su punto máximo en minutos (ataques de pánico). Es posible que tenga una sensación de muerte inminente, dificultad para respirar, dolor en el pecho o palpitaciones rápidas, fuertes o aleteantes. Estos ataques de pánico pueden ser causados por miedo a que vuelvan a ocurrir o que quieran evitar lo que les pasó.

El trastorno de ansiedad por separación es un trastorno infantil que se caracteriza por una ansiedad excesiva en el nivel de desarrollo del niño y se asocia con la separación de los padres u otras personas en funciones parentales.

El trastorno de ansiedad social (fobia social) implica altos niveles de ansiedad, miedo o rechazo en situaciones sociales debido a sentimientos de vergüenza, inseguridad y miedo a ser juzgado o percibido negativamente por los demás.

Los trastornos de ansiedad inducidos por sustancias se caracterizan por síntomas graves de ansiedad o pánico que son el resultado directo del abuso de sustancias, como el uso de drogas, la exposición a sustancias tóxicas o la abstinencia de drogas (Mayo Clinic, 2021).

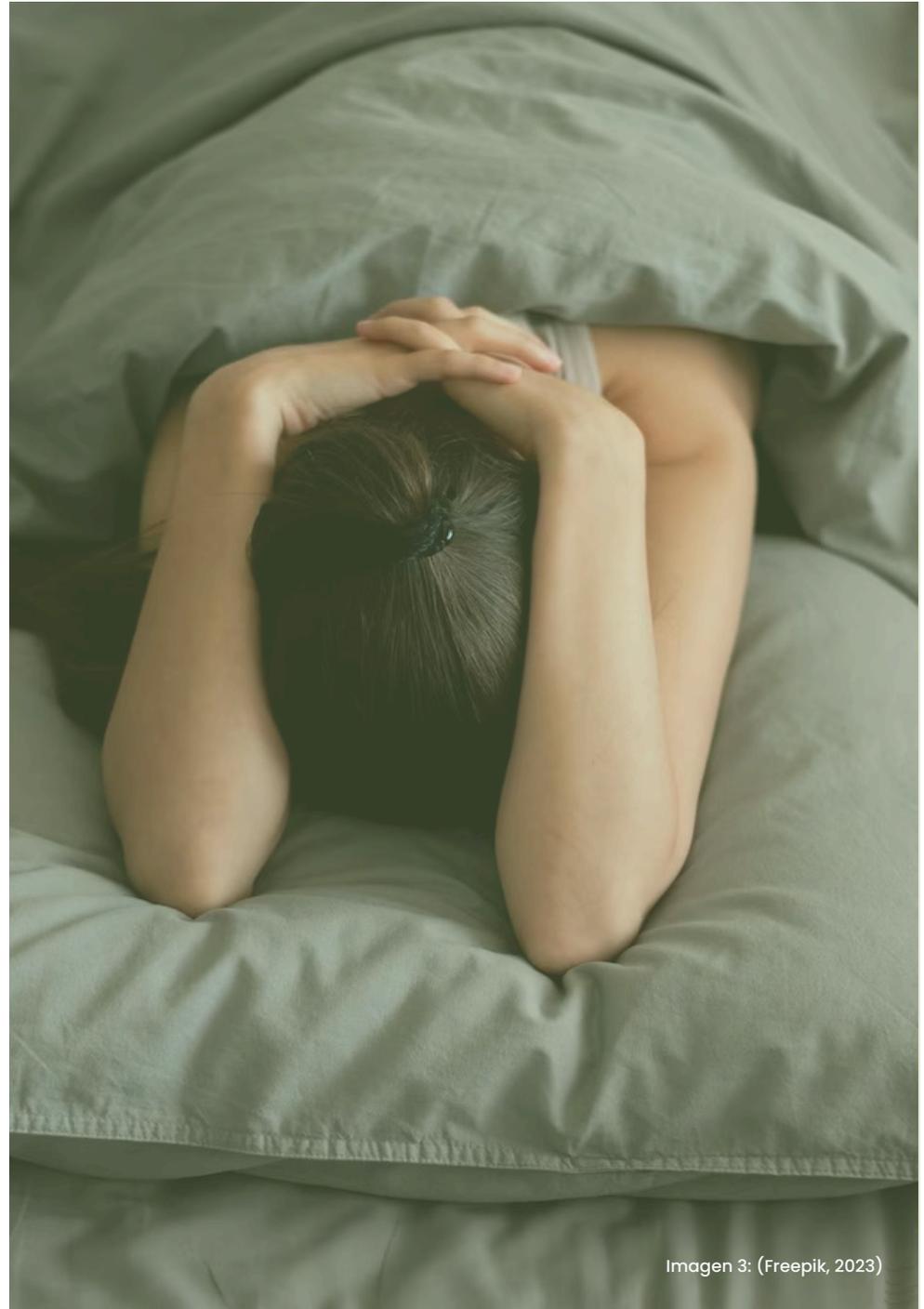


Imagen 3: (Freepik, 2023)

1.1.6.1 Trastorno de Ansiedad Generalizada

Según un estudio realizado por John Barnhill, el trastorno de ansiedad generalizada es un trastorno de ansiedad común. Su prevalencia anual es de casi el 3% de la población adulta. Las mujeres tienen el doble de probabilidades de desarrollar esta enfermedad. Suele comenzar en la niñez o la adolescencia (ver Trastorno de ansiedad generalizada en niños), pero puede comenzar a cualquier edad.

Para la mayoría de las personas, el curso de la enfermedad es variable, empeora durante los períodos de estrés y dura años. Las preguntas son generales y pueden cubrir una variedad de temas, aunque por lo general cambian de un tema a otro con el tiempo. Los problemas comunes incluyen las responsabilidades laborales y familiares, el dinero, la salud, la seguridad, las reparaciones del automóvil y las tareas del hogar (Barnhill, 2020).

1.1.7 El Mindfulness

Según lo dicho por Vallejo, la atención plena puede entenderse como una concentración y conciencia completa, concentración y reflexión sobre lo que está sucediendo en el presente.

Está diseñado para permitir que las personas se concentren en el momento presente de manera positiva, tratando de no distraerse ni juzgar los sentimientos o percepciones de un momento dado. Como procedimiento terapéutico, busca principalmente que los aspectos emocionales y otros procesos no verbales sean aceptados y experimentados en sus propios términos, en lugar de evitarlos o intentar controlarlos.

El control de eventos incontrolables sujetos a procesamiento automatizado requiere solo una exposición experimental y natural con la menor interferencia posible. Aunque el mindfulness ha ganado notoriedad, sobre todo en Estados Unidos, por sus valores orientales, hace referencia a ciertos aspectos conocidos en psicología: la exposición y la autorregulación a partir de técnicas de biorretroalimentación o el uso de la hipnosis, en las que se siente el fenómeno. se presenta fielmente (Vallejo, 2006).

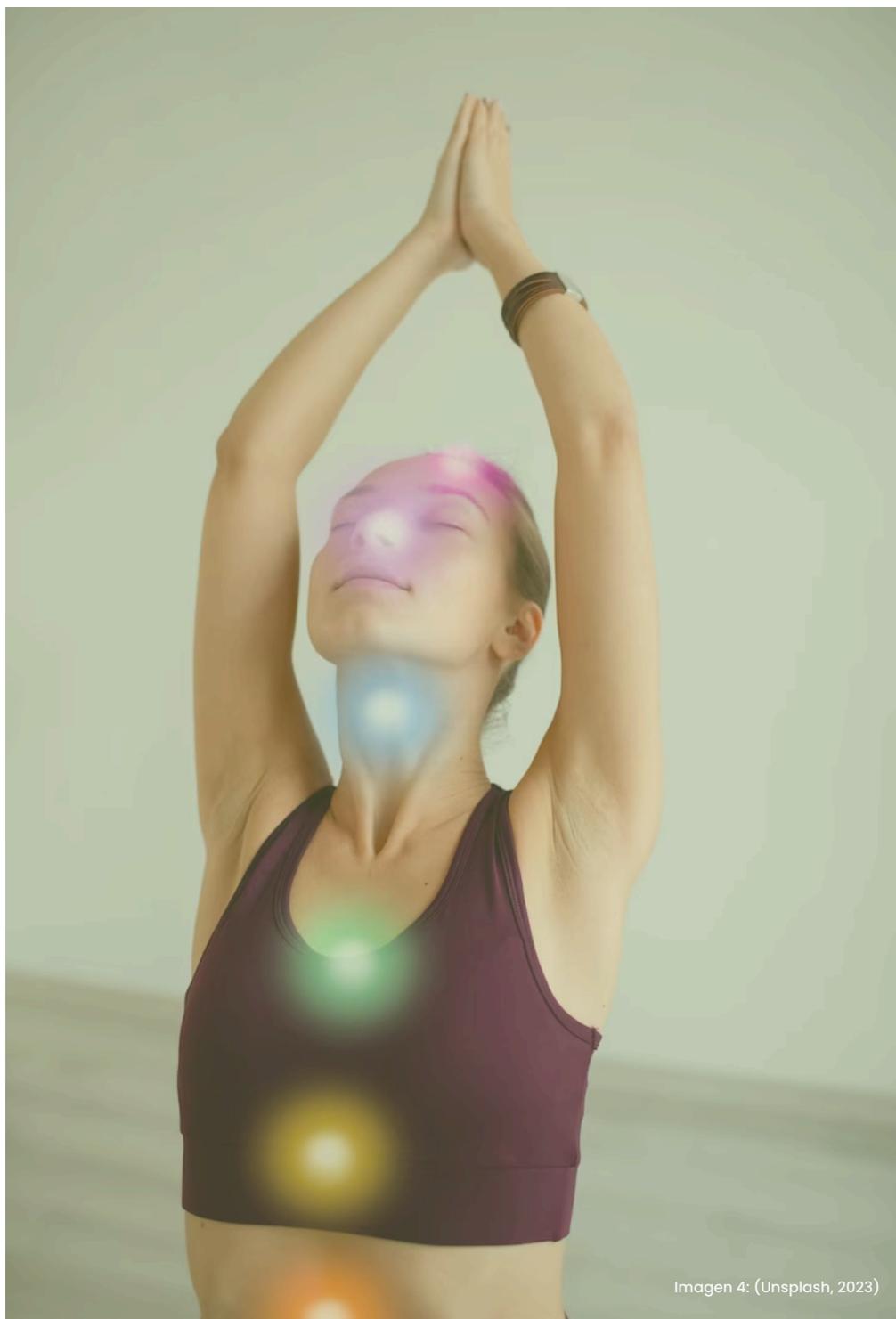


Imagen 4: (Unsplash, 2023)

1.1.7.1 Teorías de Mindfulness

Según las teorías planteadas en el artículo de Edgar R. Vázquez (Vázquez, 2016). Publicado en el año 2016, nos da a conocer 5 que resumen de gran forma el mindfulness y sus relacionados.

1. Enfócate en el presente: enfócate en el presente en lugar de enfocarte en el pasado (pensamientos) o el futuro (expectativas, deseos y miedos).

2. Apertura a la experiencia: la capacidad de observar la experiencia sin filtrar los propios puntos de vista. En otras palabras, observar la experiencia como si fuera la primera, cualidad conocida como la "primera mente". También significa estar abierto a las experiencias negativas y sentir curiosidad por lo que está sucediendo.

3. Aceptación: La aceptación puede definirse como experimentar los eventos tal como son de manera plena y sin reservas. También me gusta no resistirme al fluir de la vida. Las personas se involucran en comportamientos desadaptativos para evitar experiencias desagradables. Si pueden aceptar que esta experiencia es irregular y limitada, no necesitan recurrir a este comportamiento.

4. Dejar ir: Esto implica dejar ir, dejar ir lo que estamos agarrando. Es característico de nosotros tratar de valorar las cosas, las relaciones, el poder y el dinero. La gente cree erróneamente que cuanto más tienes, más control tienes, y cuanto más obtienes, más feliz serás.

5. Intención: Esto es lo que todos buscan cuando practican la atención plena. Esto puede sonar como lo opuesto a una actitud sin objetivos. Mientras meditas no debes tratar de lograr ningún objetivo inmediato, solo participa con plena conciencia de lo que estás haciendo.

1.1.7.2 Tipos de Meditación Mindfulness

Según nos dice Corbin existen 4 y también nos dice que la meditación es una parte importante de la práctica de la atención plena.

1. Meditación centrada en la respiración

Una de las meditaciones más sencillas y útiles es la meditación centrada en la respiración, que consiste en centrarse en cómo entra el aire por las fosas nasales. Es un objeto visible y debido a su simplicidad se puede utilizar en cualquier lugar y en cualquier momento. Por ejemplo, si estamos en el trabajo y queremos estar presentes, podemos practicar la respiración durante un minuto.

2. Escaner Corporal

El escaneo corporal o exploración corporal es una forma de meditación en la que el objeto de atención es el propio cuerpo de la cabeza a los pies.

3. Meditación de Bondad Amorosa

Una práctica meditativa que promueve sentimientos positivos de amor, compasión y cuidado por uno mismo y por los demás.

4. Meditación Vipassana

Esta forma de meditación también se llama observación mental. Su propósito es registrar los pensamientos, sentimientos y emociones que nos vienen a la mente mientras meditamos (Corbin et al., 2017).

1.1.7.3 Técnicas de Mindfulness contra la ansiedad

A continuación se indican excelentes técnicas de atención plena que son simples, reducen el estrés y la ansiedad, (5 Técnicas - BLOG | Utel, 2021) pueden ayudarlo a reducir y optimizar el tiempo que dedica a actividades específicas.

1. Remoja tus manos en agua tibia

Según el experto en meditación y atención plena Charlie Knoll, frotar vigorosamente las manos con agua tibia es un ejercicio calmante. Esto ayudará a abrir los vasos sanguíneos y así evitar el estado tenso del cerebro.

2. Respira despacio

Aunque suene obvio, es una práctica importante. Cuando las personas están estresadas, tienden a experimentar dificultad para respirar y dificultad para respirar. Knowles explica que nuestro sistema nervioso está conectado para que la inhalación se asocie con una respuesta de estrés y la exhalación se asocie con una respuesta de relajación.

3. Observar objetos naturales

Elige un objeto de tu entorno (mejor si es natural) y concéntrate en él durante uno o dos minutos. Podría ser una flor o un insecto, o incluso una nube o la luna. No haga nada más que observar cómo se relaja y se concentra en la acción. Puedes analizar cada función de este objeto, lo que te ayudará a entrenar tu mente para aprender a enfocarte en una cosa a la vez.

4. Escuchar música

Escuchar música puede cambiar los patrones de pensamiento repetitivos. "No tiene que ser clásico, solo algo que te guste", dijo Knowles. También evite los ruidos fuertes, que pueden desencadenar una respuesta de estrés en algunas personas.

5. Comer bocadillos lentamente

Otro ejercicio simple que puedes hacer en tu vida diaria es este. Come un pequeño refrigerio lentamente, absorba y disfrute ese chocolate o fruta. Véalo, tóquelo, huélalo, siéntalo con todos sus sentidos. Disfruta de su textura, sabor y sensación en boca. Después de tragar, levante ligeramente los labios y sonría.

1.2.1 El Diseño Multimedia

El diseño multimedia siempre se desarrolla con el apoyo de la digitalización y en él participan diversos medios, como fotografía, video, animación, sonido, texto, etc... En la actualidad, las formas de aplicar el diseño multimedia son infinitas, como sitios web, blogs, multimedia, museos, videojuegos, animación... Su función principal es transmitir información.

Crear diseño multimedia significa convertirse en un maestro de la comunicación, ya que los resultados muchas veces superan al propio diseño. En cualquier diseño multimedia, es importante crear una experiencia que genere un sentido de participación activa para la audiencia. Para utilizar las tecnologías multimedia se necesitan programas o software adecuados y componentes físicos o de hardware como: lector de CD o DVD, tarjeta de sonido, tarjeta de captura de vídeo, altavoces, micrófono (Conectar Igualdad [CI], 2023).

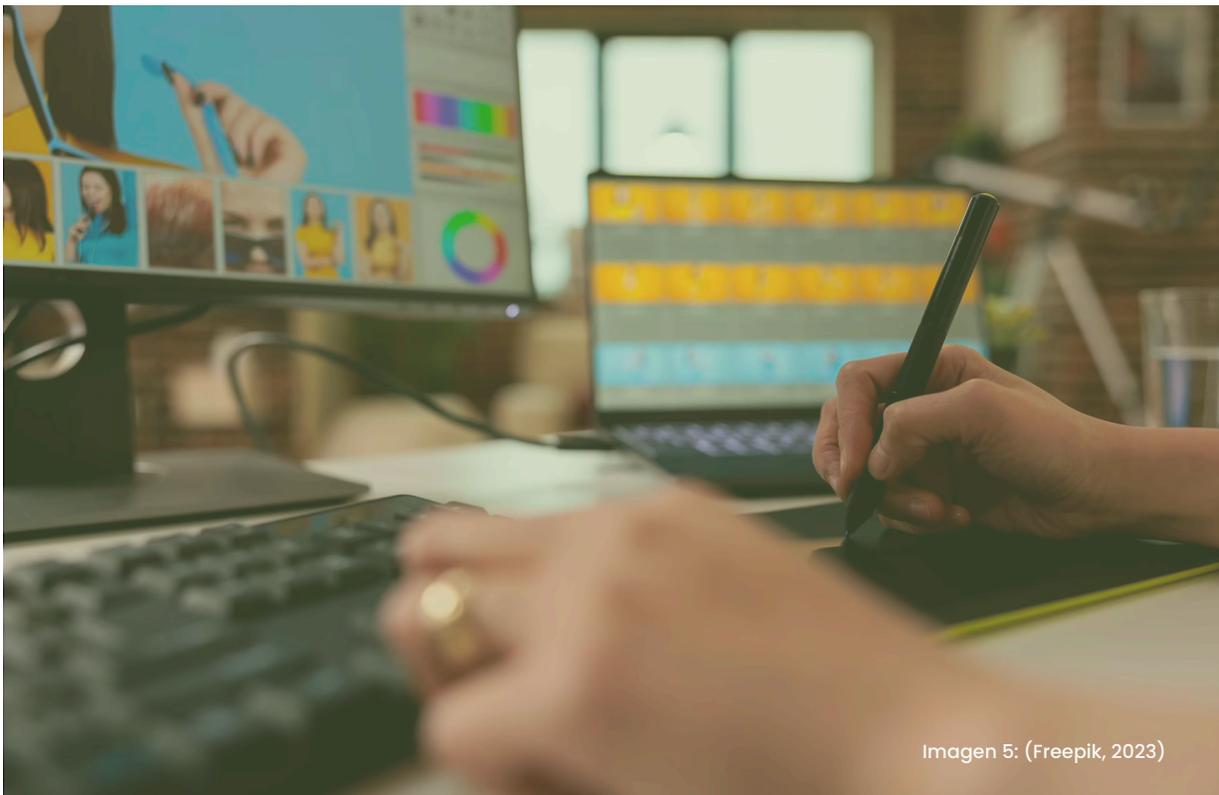


Imagen 5: (Freepik, 2023)

1.2.1.1 Características del Diseño Multimedia

Conociendo una breve descripción del diseño multimedia cabe señalar que los diseñadores multimedia necesitamos conocer y aprender las herramientas técnicas de diseño que nos ayuden a conocer las cosas que caracterizan el diseño multimedia.

Una combinación de texto, sonido, imágenes fijas, animación, video y contenido interactivo permite que las presentaciones se vean en el escenario, se transmitan en vivo o se graben, se proyecten, se reproduzcan por streaming o se descarguen.

Las diferentes herramientas utilizadas definen el concepto de multimedia: contenido que se puede reproducir, mostrar o acceder a través de diferentes dispositivos digitales. Los programas de desarrollo multimedia le permiten crear producciones de video, presentaciones, animaciones, demostraciones (demostraciones), guías interactivas, simulaciones y más.

El propósito del trabajo multimedia es proporcionar un espacio de comunicación para presentaciones profesionales, educativas, comerciales, culturales o de entretenimiento (Conectar Igualdad [CI], 2023).

1.2.1.2 Principios del Aprendizaje Multimedia

Este estudio se basa en los principios del aprendizaje multimedia formulados por el psicólogo Richard Meyer, que es uno de los referentes más importantes en la metodología del diseño instruccional de e-learning.

Esta no es una lista exclusiva y, por supuesto, no significa que acertar con estos factores conducirá por sí solo al mejor aprendizaje.

1. Principios de multimedia:

“La gente aprende mejor cuando el contenido se presenta en formato de texto e imagen en comparación con el texto sin formato”. (Avila & Meyer, 2015, párr. 2).

Considera que esto no tiene nada que ver con agregar imágenes a tu contenido. Las imágenes que uses deben ser relevantes y reforzar lo que quieres transmitir.

2. Principio de proximidad:

“La gente aprende mejor cuando las imágenes y el texto relacionado con el mismo contenido están juntos”. (Avila & Meyer, 2015, párr. 4).

Muestra la imagen y el texto correspondiente. Esta idea no solo está relacionada con el aprendizaje multimedia, sino que también es un principio fundamental del diseño. Asegúrese de que las imágenes utilizadas en el contenido en línea están junto al texto que las define.

3. Principio de tiempo:

“La gente aprende mejor cuando el texto y la imagen correspondiente aparecen en la pantalla al mismo tiempo”. (Avila & Meyer, 2015, párr. 6).

Renderiza una imagen y su texto simultáneamente. El aprendizaje sufre cuando la imagen no está sincronizada con el texto. El mensaje que desea transmitir es más fuerte cuando coloca una imagen y el texto que lo acompaña en la pantalla.

4. El principio del camino:

“La gente aprende mejor con imágenes e historias que con imágenes y texto”. (Avila & Meyer, 2015, párr. 8).

Recuerde, no hay un área del cerebro dedicada al procesamiento de texto; el cerebro ve el texto principalmente como una imagen. En cambio, la narración estimula la audición y mejora el aprendizaje mediante el uso de múltiples sentidos para fortalecer el estímulo.

5. Principio de redundancia:

“La gente aprende mejor cuando las imágenes utilizadas se explican mediante una narración o un texto escrito, pero no ambos”. (Avila & Meyer, 2015, párr. 10).

Recuerde que en muchas presentaciones prestará atención a las palabras del presentador o se centrará en el texto de la diapositiva. El cerebro tiene que tomar decisiones, no puede manejar todo a la vez y, en este caso, usar tres formatos diferentes para transmitir la misma información crea una sobrecarga cognitiva que dificulta el aprendizaje.

6. Principio de consistencia:

“La gente aprende mejor cuando se eliminan de la pantalla imágenes, palabras o sonidos que no están directamente relacionados con el contenido”. (Avila & Meyer, 2015, párr. 12).

Si se agregan imágenes o efectos de sonido, deben coincidir con el contenido. Si no, evítalos porque interfieren con el aprendizaje. Este también es un principio de diseño: no debe haber nada en la pantalla.

7. Principio de señal:

“La gente aprende mejor cuando hay señales que les indican dónde prestar atención”. (Avila & Meyer, 2015, párr. 14).

Cuando usamos recursos como flechas, negros, círculos o acercamos contenido relevante en la pantalla, ayudamos a los estudiantes a enfocarse en lo que es importante. También reduce la sobrecarga cognitiva.

8. Principio de segmentación:

“La gente aprende mejor cuando el contenido se divide en pequeños fragmentos y pueden navegar libremente”. (Avila & Meyer, 2015, párr. 16).

La presentación del contenido sería mejor si en lugar de un recurso de 30 minutos se crearán 6 subsecciones de 5 minutos. Edx y Coursera son pioneros en implementar este principio en el diseño de MOOC, y las universidades latinoamericanas lo están implementando gradualmente en sus MOOC y programas corporativos de capacitación en línea.

9. El principio de la formación previa:

“La gente aprende mejor cuando comprende los conceptos básicos de la capacitación antes de ver el contenido que se está desarrollando”. (Avila & Meyer, 2015, párr. 18).

Antes de introducir el contenido en profundidad, presente primero los conceptos y definiciones principales del curso y luego muestre la mayor parte del contenido, para que los estudiantes sepan a qué prestar atención y la eficiencia del aprendizaje sea mayor.

10. El principio de personalización:

“La gente aprende mejor cuando el tono utilizado en la narrativa de un curso en línea es íntimo y familiar, en lugar de formal”. (Avila & Meyer, 2015, párr. 20).

Cuando hables de tu clase, usa un tono íntimo en lugar de uno formal. Hable con los alumnos en primera persona y transmita confianza en la historia que está contando. Se ha demostrado que el audio tiene un gran impacto en los resultados del aprendizaje porque los cerebros de los estudiantes responden como si estuvieran hablando con una persona real. No tengas miedo de usar una inflexión o un tono para resaltar lo más importante.

11. Principio de la voz:

“ las personas aprenden mejor cuando utilizas una voz humana en tus cursos online, que cuando utilizas un software que transforma el texto en audio “. (Avila & Meyer, 2015, párr. 22).

En este último punto nos dice que prefiere una voz humana antes que pasar texto a audio. Si bien la tecnología ha avanzado mucho en este aspecto, el cerebro reconoce perfectamente cuando la narración viene de una persona o de una máquina. Usa tu propia voz cada vez que puedas para conectar de mejor manera con tus alumnos. Ahora, esto también tiene un impacto económico importante, por ello no es una regla absoluta, no dejes de crear contenido, incluso si no tienes un audio humano.

1.2.2 Interactividad

La interactividad sólo puede ocurrir en medios síncronos y no lineales. Además, el destinatario en la interacción decide o elige qué parte del mensaje le resulta más interesante, es decir, controla el mensaje. Por lo tanto, la información no lineal no es posible sin interactividad. Además, ya podemos tirar la definición actual en el diccionario, porque en ningún momento el receptor o el emisor cooperan, es decir, no se comunican por ti al mismo nivel que tú. Por lo tanto, la interactividad es la capacidad del receptor para controlar mensajes no lineales en la medida determinada por el remitente dentro de las limitaciones del entorno de comunicación asincrónica (Bedoya, 2017).



1.2.2.1 Tipos y Características de la Interactividad

Existen diferentes tipos de productos interactivos (UOC, 2023). Cada uno de ellos, por sus características, ofrece diferentes grados de interactividad:

Prensa escrita (ediciones en papel)
Radio
Televisión
Cine
Vallas publicitarias
Libros
Libros electrónicos
Videojuegos
Prensa digital (periódicos on-line)
Programas educativos con ejercicios para niños
Programas de ofimática
Revistas digitales

Tipos de Interactividad:

1. Interactividad de la interfaz

Esto afecta especialmente a ciertos cambios en la interfaz (el código de comunicación entre el interactor y el sistema) realizados por el interactor o el propio sistema. Estos cambios se refieren a las preferencias del usuario con respecto a la disposición de los elementos en la pantalla, independientemente de si se trata de preferencias puramente estéticas (por ejemplo, cambiar el color de las ventanas del sistema) o necesidades funcionales (ordenar, agregar o eliminar iconos de la barra de menú).

Cuando la solicitud de un interactor se dirige a cambiar aspectos de la interfaz (estéticos o funcionales), lo llamamos interactividad preferencial de la interfaz. Cuando el sistema interpreta las acciones del interactor y modifica la interfaz para adaptarla al comportamiento del usuario (por ejemplo, reconoce las acciones más comunes), a esta interfaz la llamamos interactividad generativa.

2. Interacción perceptiva

El cambio de voz mediante la interacción perceptiva se realiza cambiando ciertos valores en los periféricos de salida del sistema. Por lo tanto, Interactor puede aumentar el volumen de la canción en el disco, suavizar el sonido, agregar distorsión usando el generador de efectos (interacción con reconocimiento de audio), cambiar el color de la imagen o cambiar su brillo y contraste (interacción con reconocimiento visual).

3. Interacción selectiva

Proporciona acceso a varios núcleos de información almacenados en el sistema. Estos núcleos de información permiten generar un enunciado que revelará una de las muchas colas posibles que se pueden crear accediendo a uno u otro núcleo de información o según el orden en que se visualicen. Los datos en el núcleo de información están predefinidos y los interactuantes no los cambiarán de ninguna manera. Si la interactividad brinda acceso solo a la línea de tiempo del enunciado, la llamamos interactividad selectiva de secuencia.

El discurso sólo puede desarrollarse si está destinado a ser leído linealmente. Acceder a diferentes momentos de la línea de tiempo del discurso no crea nuevas historias. Si el interactivo utiliza la interfaz del sistema para acceder al núcleo de información que almacena los enunciados, lo que le permite construir los enunciados entregados, llamamos a esto una interacción de navegación selectiva. Un ejemplo de esto es:

Cuando los interactuantes pueden acceder a los núcleos de información sin afectar la trama del enunciado, lo llamamos interacción selectiva lograda. Esto sucede, por ejemplo, cuando somos capaces de ver los subtítulos de una película, porque seguimos viendo la película, pero se nos impone otra información.

4. Interacción de contenido

Este tipo de interacción afecta directamente a los datos disponibles en el sistema porque permite la generación de nuevos datos que brindan respuestas que no necesariamente estaban explícitamente previstas en el diseño original del sistema. Cuando los interactuantes pueden agregar nuevos nodos de información mediante la combinación de piezas de información en el sistema, lo llamamos interactividad de contenido combinado. Esto sucede, por ejemplo, en los “talleres de cuentos”, donde los niños combinan escenas y personajes para crear sus propias historias. Algunas de las mejores características de la interactividad pueden ser: sutil, fluida, informativa, rápida y necesaria.

1.2.2.2 Niveles de Interactividad

A continuación existen 4 niveles de interactividad que se pueden utilizar según Elurnet (Elurnet, 2023).

Nivel 1: eLearning pasivo sin interacción

Es como escuchar una conferencia en la que el orador sigue hablando y tú simplemente te sientas y escuchas. En un entorno en línea, este sería un curso rico en texto con imágenes estáticas. La navegación se limitará a los botones de reproducción/pausa y siguiente/atrás. Si tu contenido no es complejo y necesitas transmitir algunos conceptos básicos, este nivel de interacción es suficiente.

Nivel 2: interactividad limitada

El eLearning de nivel 2 incluye actividades interactivas limitadas. Es un poco como un mentor que hace algunas preguntas a la audiencia de vez en cuando para probar su comprensión y perspicacia. En un entorno en línea, esto tomaría la forma de preguntas de prueba simples que los estudiantes tendrían que responder antes de pasar al siguiente contenido. También pueden ser rompecabezas simples con interactividad de arrastrar y soltar, animaciones, imágenes en las que se puede hacer clic y más.

Nivel 3: interacciones más complejas

En este nivel, las actividades interactivas se vuelven más complejas y requieren un enfoque de diseño instruccional detallado. Si lo comparamos con lo que ocurre en un entorno de formación empresarial, son como talleres prácticos, juegos de equipo, etc. Requiere la participación activa de los estudiantes. Los cursos en línea con interactividad de nivel 3 generalmente contienen elementos de audio y video enriquecidos, gráficos personalizados, interacciones, juegos o cuestionarios.

Nivel 4: entorno altamente simulado

¿Alguna vez has jugado al paintball o participado en un escape room? Se trata de entornos altamente simulados donde los participantes pueden sumergirse por completo en la actividad, ensuciarse las manos en el suelo, defenderse de ataques (de paintball), analizar recorridos reales, etc. Se considera una gran actividad de trabajo en equipo y brinda la oportunidad de aplicar habilidades de planificación estratégica.

1.2.3 Usabilidad

Es el estudio de cómo diseñar un sitio web para que los usuarios puedan interactuar con él de la forma más fácil, cómoda e intuitiva. La mejor manera de crear un sitio web útil es el diseño centrado en el usuario, por los usuarios y por los usuarios, en lugar del diseño centrado en la tecnología o el diseño centrado en la creatividad o el ingenio (Guzmán, 2020).

1.2.3.1 Tipos y Características de la Usabilidad

También se puede definir como la capacidad de un producto de software para ser entendido, aprendido, utilizado y comprometido por los usuarios cuando se utiliza en circunstancias específicas. Esta función se divide a su vez en las siguientes subfunciones:

Identificabilidad suficiente. Una característica del producto que permite a los usuarios comprender si el software es adecuado para sus necesidades. Habilidades de aprendizaje. Informe a los usuarios sobre las características de sus productos de aplicación.

Capacidad para permitir que los usuarios operen y administren fácilmente el producto. Evitar errores de usuario. La capacidad del sistema para proteger a los usuarios de errores. Estética de la interfaz de usuario. La interfaz de usuario deleita y satisface la capacidad de interactuar con el usuario. Disponibilidad. Capacidad de producto permitida para usuarios con determinadas características y discapacidades (iso25000, 2022).

1.2.3.2 El Diseño UX y DCU

La palabra UX proviene de experiencia de usuario o experiencia de usuario. Básicamente, es cómo se siente una persona cuando usa cualquier producto o servicio digital que ofrece su empresa. UX también trata de cómo se siente una persona después de usar su producto.

Esto también se aplica a su experiencia con su sitio web y blog, sistemas o aplicaciones en línea, incluso si su negocio no es 100% digital. El diseño centrado en el usuario es una filosofía de diseño que tiene como objetivo crear un producto que satisfaga las necesidades y resuelva los problemas de los usuarios a los que está destinado el producto. El diseño centrado en el usuario tiene sus raíces en la ingeniería de software, el diseño industrial y militar (Anonimo, 2019).

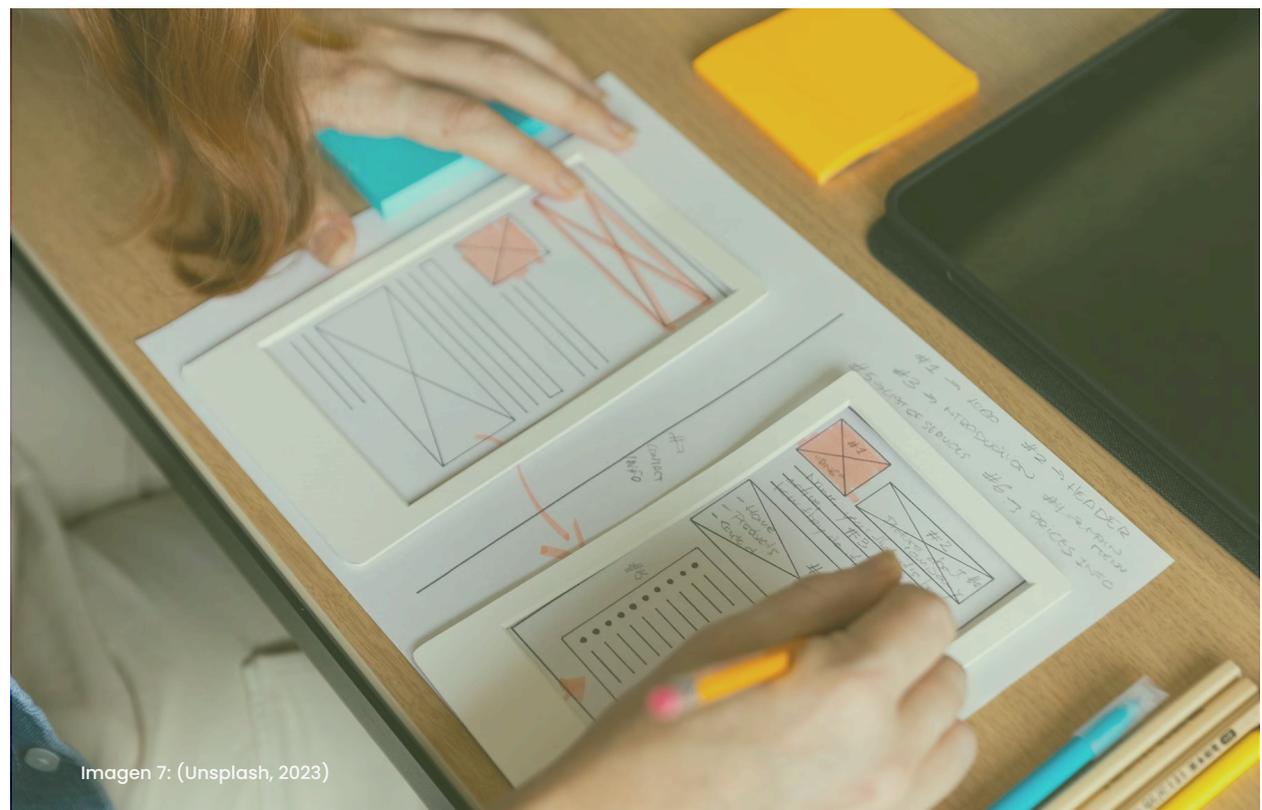


Imagen 7: (Unsplash, 2023)

1.2.4 Diseño Instruccional

El diseño instruccional es el proceso de “estructurar” la experiencia de aprendizaje y no debe confundirse con la instrucción. Aunque existe una superposición considerable, se toman varios pasos antes del entrenamiento (Mansaray, 2023).

1.2.4.1 Modelos de Diseño Instruccional

Los modelos de diseño instruccional se basan y planifican teorías de aprendizaje que siempre son aceptadas. Benítez (2010) propone cuatro generaciones de modelos de DI según la teoría del aprendizaje en la que se basan:

1960 Basados en el conductismo, estos modelos son lineales, sistemáticos y normativos; se centran en el conocimiento y las habilidades académicas y en objetivos de aprendizaje observables y medibles. Las tareas que debe seguir el diseño educativo son:

Una serie de pasos a seguir. Determina lo que quieres lograr. objetivos conductuales específicos. los resultados del aprendizaje son visibles.

Enseñar contenido en pequeños pasos. Elegir estrategias y evaluar el aprendizaje en función de las áreas de conocimiento. criterios de evaluación desarrollados previamente. Utilice el refuerzo para motivar el aprendizaje. Modele y practique para proporcionar asociaciones fuertes de estímulo-respuesta de lo simple a lo complejo. Década de 1970 Basados en la teoría de sistemas, estos modelos se organizan en sistemas abiertos y, a diferencia de los proyectos de la primera generación, buscan una mayor participación de los estudiantes.

1980 Basado en la teoría cognitiva, el enfoque está en la comprensión del proceso de aprendizaje, centrándose en los procesos cognitivos: pensamiento, resolución de problemas, lenguaje, formación de conceptos y procesamiento de información. Sus principios o fundamentos son:

Enfatiza el conocimiento significativo. Participación activa de los alumnos en el proceso de aprendizaje. Crear un entorno de aprendizaje que permita y aliente a los estudiantes a hacer conexiones mentales con el material aprendido previamente. Estructurar, ordenar y secuenciar la información para facilitar su óptimo procesamiento. En la década de 1990, se basaron en el constructivismo y la teoría de sistemas.

El aprendizaje constructivista enfatiza el papel activo de los estudiantes en la naturaleza, por lo que las actividades de instrucción deben centrarse en el proceso de aprendizaje y la creatividad de los estudiantes más que en un contenido específico. Las premisas que rigen el proceso de diseño instruccional son:

El conocimiento se construye a partir de la experiencia.

El aprendizaje es una interpretación personal del mundo. El aprendizaje debe ser significativo y completo, basado en la realidad para integrar varias tareas. El conocimiento conceptual se obtiene integrando múltiples perspectivas en colaboración con otros. Las hipótesis de aprendizaje cambian sus representaciones mentales a través de la integración de nuevos conocimientos (Benítez, 2010).

1.2.4.2 3 Teorías Básicas del Diseño Instruccional

Según (Alarcon & Cohen, 2014). De las muchas teorías de aprendizaje que influyen en la práctica, los profesionales de eLearning utilizan tres teorías con mayor frecuencia a diario, todas las cuales se relacionan con la forma en que aprenden los estudiantes.

1. Conductismo

La teoría se centra en el comportamiento observable y medible de los individuos que se repite hasta que se vuelve automático. También tiene que ver con la forma en que el entorno externo de un individuo da forma a su comportamiento. Debido a que la teoría se enfoca solo en las respuestas a los estímulos que pueden observarse cuantitativamente, ignora por completo la posibilidad de procesos de pensamiento en la mente de los estudiantes. El conductismo se trata solo de "lo que" el alumno necesita saber; esto explica el uso que hacen los conductistas de técnicas como el reconocimiento, la memoria y la asociación.

2. Cognitivism

Al igual que el conductismo, el cognitivism analiza nuevos patrones de comportamiento. Sin embargo, el cognitivism se enfoca en lo que el conductismo ignora: los procesos de pensamiento detrás del comportamiento. Al observar los cambios en el comportamiento, los defensores de la teoría utilizan estos cambios como indicadores de lo que sucede en la mente del individuo. Desde una perspectiva cognitiva, el aprendizaje no es simplemente un proceso mental inherente y activo.

A diferencia del conductismo (que se centra en el qué), el conexionismo se centra en el cómo: cómo aprender. El conductismo analiza el entorno del alumno, mientras que el cognitivism ofrece un enfoque centrado en el alumno. Utiliza herramientas y técnicas que imitan los procesos de pensamiento humano e incluso tiene en cuenta procesos más complejos como la resolución de problemas, el razonamiento, el procesamiento de información y la formación de conceptos.

3. Constructivism

La teoría establece que, como humanos, percibimos diferentes imágenes del mundo en función de nuestras experiencias personales, estructuras mentales y creencias. Similar al cognitivism, coloca al alumno en el centro del entorno de aprendizaje. Los estudiantes no se limitan a la toma pasiva de información, sino que participan activamente en la construcción del conocimiento individual. Esto significa que el conocimiento no puede transferirse simplemente de un estudiante a otro.

1.2.5 Dispositivos Móviles en la Educación

Según la Revista Politécnica, la innovación es fundamental para desarrollar nuevos productos que ayuden a crear valor social. En educación, la integración de las tecnologías de la información y la comunicación impulsa innovaciones en el proceso de aprendizaje, como el uso de dispositivos móviles dentro y fuera del aula.

Se analizan los resultados académicos del uso educativo de dispositivos móviles, lo que facilita el análisis de tendencias e impacto. Los principales hallazgos de este estudio sugieren que se debe priorizar la capacidad de aprendizaje móvil, ya que respalda el desarrollo de otras estrategias, como la realidad aumentada, la realidad virtual, la realidad mixta, la gamificación, los laboratorios virtuales y remotos y la integración de las ventajas de la inteligencia artificial. mejorar los retos del sistema educativo (Anonimo, 2020).

1.2.5.1 Aplicación Móvil

Según Herazo, una aplicación móvil está diseñada para ejecutarse en un dispositivo móvil, como un teléfono inteligente o una tableta. Aunque las aplicaciones suelen ser pequeñas piezas de software con una funcionalidad limitada, aún brindan a los usuarios servicios y experiencias de alta calidad.

A diferencia de las aplicaciones de escritorio, las aplicaciones móviles no están disponibles en los sistemas de software integrados. En cambio, cada aplicación móvil proporciona una funcionalidad aislada y limitada. Por ejemplo, puede ser un juego, una calculadora o un navegador web móvil (Herazo, 2020).

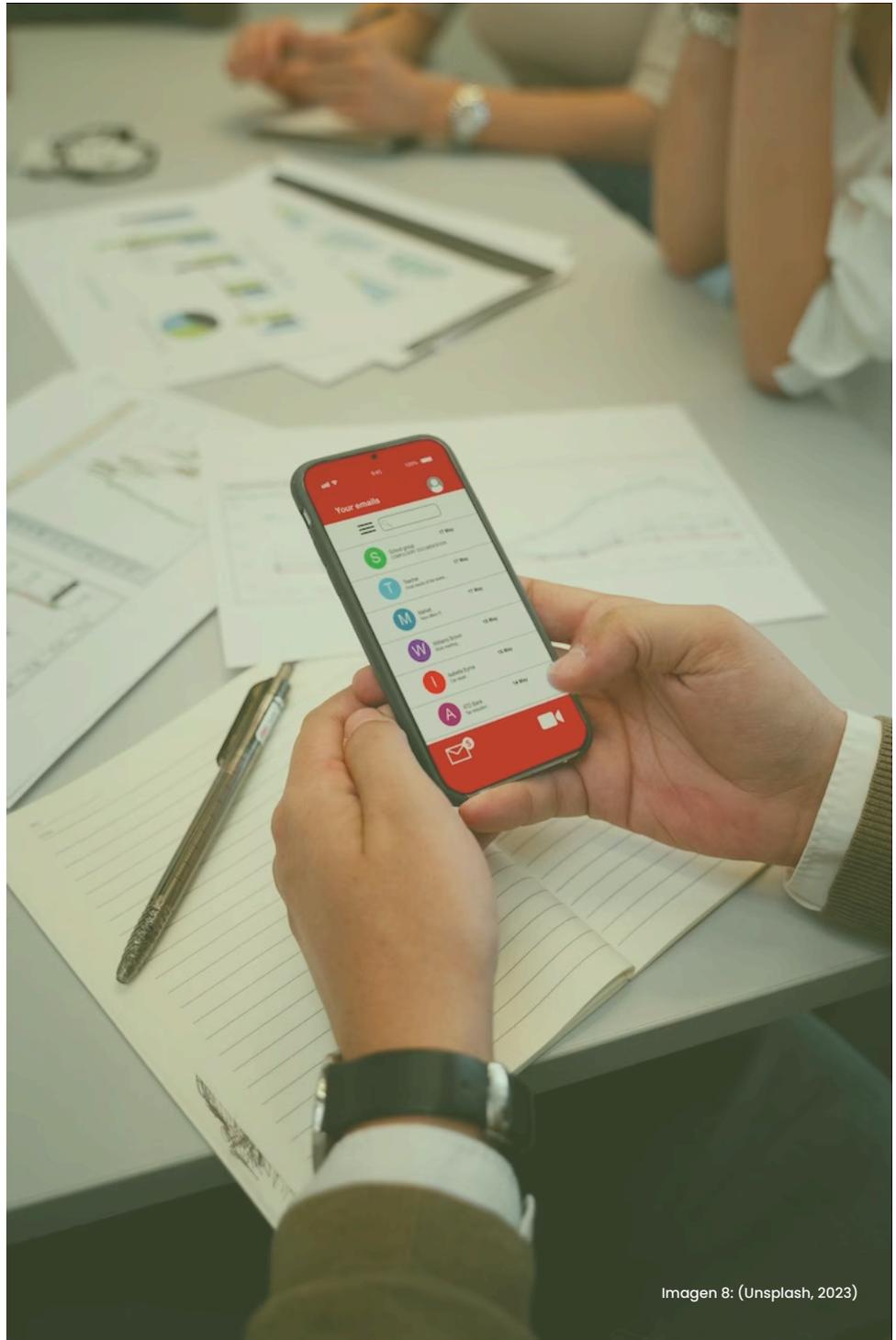


Imagen 8: (Unsplash, 2023)

1.2.5.2 Tipos de Aplicaciones

Según (Pérez, 2017) existen 3 tipos:

Aplicación nativa

Las aplicaciones nativas se desarrollan utilizando el idioma nativo de cada sistema operativo, lo que también determina sus parámetros y funcionalidades. Para aplicaciones nativas en lugar de sitios web, es similar a instalar un programa en una computadora, pero esta vez en un dispositivo móvil. Una de las ventajas de las aplicaciones nativas es que garantizan una experiencia de usuario y acceso total e integración con las capacidades del hardware del dispositivo para aprovechar al máximo sus capacidades. Además, este tipo de aplicaciones brindan tiempos de respuesta más cortos y se pueden utilizar sin conexión a Internet.

Aplicación híbrida

Está diseñado como una página web pero se consume a través de un navegador integrado en una aplicación nativa. Las apps híbridas permiten aprovechar ciertas características de un dispositivo móvil y simular la experiencia de usuario como si fuera una app nativa porque se adaptan al propio dispositivo. Este tipo de aplicación se recomienda para proyectos ad hoc y requiere menos inversión en desarrollo al mantener una única fuente de código.

Aplicación web

Es un sitio diseñado para una perfecta visualización en dispositivos móviles, ya que es un sitio embebido en una aplicación que se utiliza como navegador. En este caso, parece una aplicación, pero tiene las mismas limitaciones que una página web.

1.2.5.3 Interfaz Móvil

De acuerdo a Polo, una interfaz es una herramienta que convierte una señal producida por un dispositivo en una señal que puede ser entendida por otro dispositivo. En otras palabras, la interfaz le permite optimizar la experiencia del usuario al usar una aplicación o aplicación móvil. Las tecnologías de desarrollo de interfaz incluyen HTML, CSS, YUI y jQuery. El uso de Internet en computadoras y teléfonos inteligentes ha crecido exponencialmente en los últimos años. Hoy en día, buscamos mucho en Internet y esperamos resultados rápidos, eficientes y útiles. Por lo tanto, los usuarios de aplicaciones y sitios web son cada vez más exigentes. Por lo tanto, existe una creciente necesidad de interfaces cuidadosas, diseñadas e investigadas (Polo, 2023).

1.2.5.4 Tipos de Interfaz de Usuario

Existen 3 interfaces de usuario según (Lenis, 2021). Una interfaz de usuario consta de dos partes: un lenguaje de presentación, que se refiere a las transacciones de computadora a persona, y un lenguaje operativo, que describe la interacción persona-computadora. Hay tres tipos de interfaces genéricas:

1. Interfaz de lenguaje natural:

Las interfaces de lenguaje natural son el sueño de un novato porque permiten que los humanos y las máquinas se comuniquen utilizando el lenguaje cotidiano o natural. Es decir, los usuarios no necesitan habilidades especiales para controlarlo. Un ejemplo es Alexa, que tiene un software basado en modelos acústicos y lingüísticos.

2. Interfaz de preguntas y respuestas:

Esta es una de las interfaces más utilizadas por los usuarios. Esa pantalla le hace una pregunta al usuario. Para interactuar, ingresa una respuesta (con un clic del teclado o del mouse) y la computadora responde a esa información de una manera preprogramada, generalmente pasando a la siguiente pregunta. Una guía de instalación de software es un ejemplo común de una interfaz de preguntas y respuestas. Los usuarios responden preguntas sobre el proceso de instalación, como dónde instalar el software o qué hace.

3. Interfaz gráfica de usuario:

También conocida como GUI (interfaz gráfica de usuario), utiliza imágenes, íconos y menús para mostrar las acciones disponibles en el dispositivo para que el usuario elija. Las interfaces gráficas de usuario de escritorio de Windows o Mac OS son ejemplos muy populares de GUI que han reemplazado la comunicación mediante comandos de texto y código binario con los elementos gráficos que ahora son comunes en la mayoría de las computadoras.

1.2.5.5 Los Wireframes

Un wireframe o prototipo no es más que un boceto que representa visualmente la estructura de una página web de una forma muy sencilla y esquemática. Su propósito es definir el contenido y la ubicación de los distintos bloques del sitio. Esto incluye menús de navegación, bloques de contenido, etc. y le permite ver cómo estos elementos interactúan entre sí (Web desde Cero, 2015).



Imagen 9: (Unsplash, 2021)

1.2.6 Diseño Emocional

Entendemos el diseño emocional como un método para estudiar los estados emocionales que un producto provoca en las personas. Se revisa el análisis del ciclo de vida del producto para mostrar cómo se puede apoyar el diseño sostenible teniendo en cuenta las emociones y los sentimientos. Además, se presenta el desarrollo de una solución de diseño utilizando conocimientos teóricos; el objetivo de la solución es fomentar una conexión emocional entre las personas y los productos (Gutián, 2017).

1.2.6.1 Niveles del Diseño Emocional

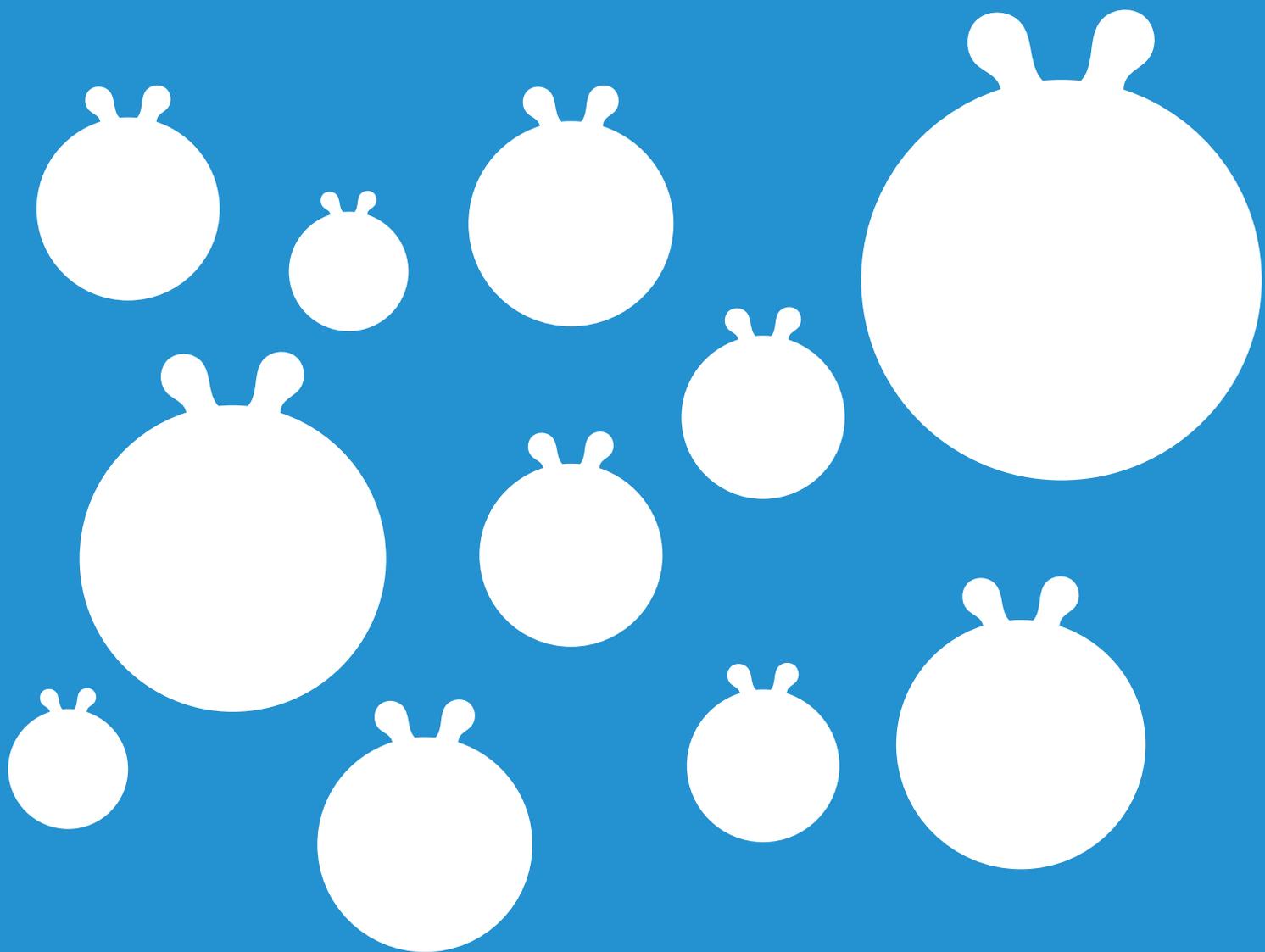
Don Norman es el responsable de la creación y difusión del concepto de diseño emocional. Lo hizo con su libro *Diseño emocional: por qué amamos (u odiamos) los objetos cotidianos*. Habló de tres niveles de diseño emocional, a saber:

El primer nivel y el más básico es el nivel de instinto. Está relacionado con el instinto, que es la primera reacción humana ante cualquier tipo de objeto o producto que nos encontramos por primera vez. Como primera respuesta emocional, no siempre se percibe conscientemente, ni se controla. En la primera capa de diseño emocional, los aspectos como la forma, el color, el contraste y el contorno son los más importantes.

El segundo nivel de diseño emocional es el nivel conductual. Este es un proceso que se lleva a cabo de manera completamente inconsciente y al mismo tiempo es una de las capas más responsables de las decisiones que tomamos todos los días. El nivel de comportamiento está íntimamente relacionado con el confort que proporciona el producto. Es la alegría que siente la gente al usarlo.

Identificamos automáticamente más productos si creemos que los controlas. provocando pensamientos

El tercer y último nivel de diseño emocional es reflexivo. Para Dan Norman, se centra en el superyó, la parte de nuestra mente que lo sabe todo. Aunque no puede controlar lo que hace. Por ejemplo, influir en cómo nos vemos frente a otras personas (Don Norman, 2021).



1.3 INVESTIGACIÓN DE CAMPO

1.3

Para este se realizó dos entrevistas semiestructuradas a dos personas profesionales sobre el tema, la primera se realizó a una profesional de la salud mental la Dra. Monica Ulloa con la cual se llegó a la conclusión de que la ansiedad ha aumentado a nivel local un 70 por ciento y muy probablemente tenga que ver con la pandemia, no se habla mucho y los pacientes tienden a automedicarse en su mayoría dando por alta el problema, según la profesional aunque las aplicaciones ayudan en el momento no en su totalidad.

Mientras que la otra entrevista se realizó a un profesional del desarrollo de apps el Dis. Juan Martin Yeanez con el cual se concluyó que Algunas aplicaciones a nivel local no funcionan o no son optimizadas de la mejor manera si la comparamos con aplicaciones de diferentes países más avanzados, para tener una aplicación que se desarrolle correctamente se necesita invertir mucho en su desarrollo, hace falta que los ecuatorianos empiezan a creer en este tipo de solución, El tiempo de desarrollo de una aplicación depende pero va de entre unos 2 a tres meses, Para diferenciar a nuestra aplicación hay que conocer muy bien al nicho de mercado, que funciona super bien, se necesita a la gente adecuada para evitar errores.



Imagen 10: (Facebook, 2022)



“Mucha gente no siente o no cree que tenga ansiedad, lo atribuyen a otras razones sobre todo a nivel local.”

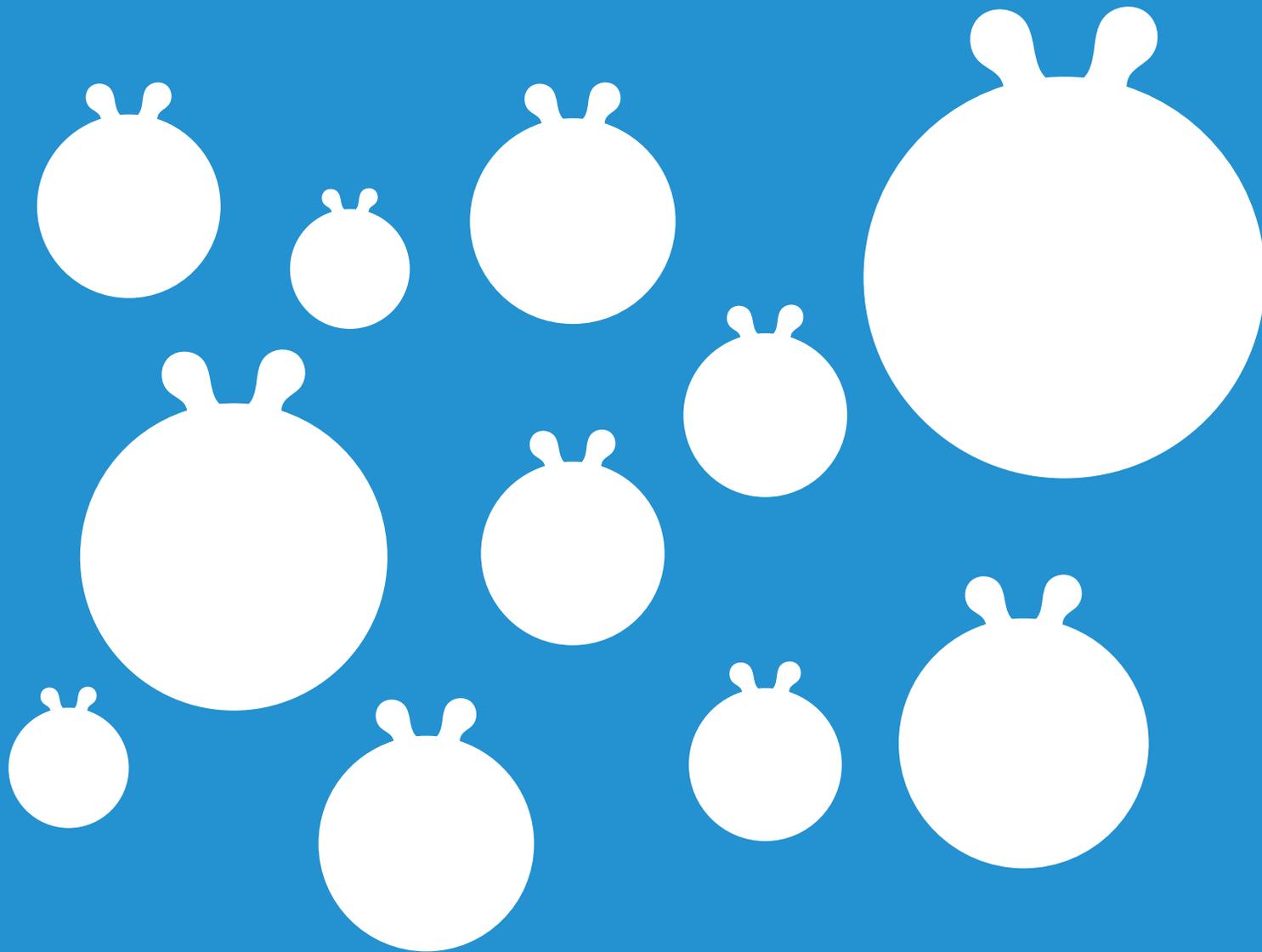
Dra. Monica Ulloa, Presentadora del Programa Cosmovisión en Soltv, Trabajó como Clinical psychology en la Pastoral Social Cuenca.



Imagen 11: (Google, 2023)

“Es importante que las aplicaciones sean usadas como una herramienta para resolver problemas enfocados en distintos tipos de campo.”

Dis. Juan Martín Yeanez, trabaja en una empresa de marketing llamada Nikola Soft.



1.4 HOMÓLOGOS

1.4

Los tres homólogos seleccionados son Headspace, Insight Timer y Mind Garden. Estas aplicaciones comparten la finalidad de brindar apoyo y herramientas para gestionar la ansiedad, aunque tienen similitudes también presentan características y enfoques únicos.



Imagen 13: (Google, 2023)



Imagen 12: (Google, 2023)

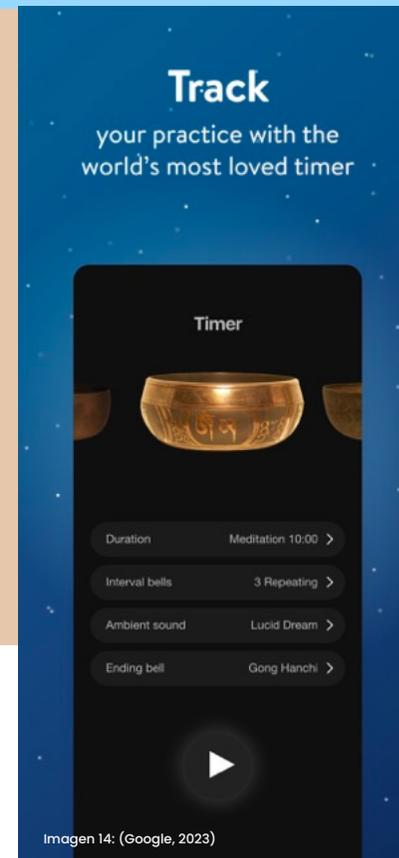


Imagen 14: (Google, 2023)

INSIGHT TIMER (Forma y Función)

Introducción

Insight Timer es la mejor aplicación de meditación gratuita para iOS y Android.

Descripción General

Insight Timer para ayudar a dormir profundamente, reducir la ansiedad, manejar el estrés, calmar la mente y aumentar el bienestar y la felicidad.

FORMA

1.1 Estilo

Se han cambiado pautas sobre imágenes recientemente, para garantizar un tono coherente y armonioso a lo largo de toda la plataforma.

Se escoge una imagen más adecuada para tu pista que esté acorde a pautas de la empresa. Por lo que su interfaz da un tono más relajado y minimalista.

1.2 Tipografía

La tipografía que usa la app es Brandon Text Bold.

1.3 Cromática

la app maneja colores primarios sobre todo colores neutros que denotan lo que quiere transmitir la app, cosas como tranquilidad y simplicidad pero de una manera efectiva a través del color.

1.4 Imágenes

1.4.1 Fotos

Las fotos que se usan en la app responden a las categorías clasificadas en cada una, además de cada una tener coherencia gráfica con la otra, formando así un sistema gráfico asertivo.

FUNCIÓN

1.1 Uso y función

Su uso y función van de la mano en algunos apartados con la app en desarrollo ya que maneja una temática de mindfulness y pretende no tener muchos elementos de distracción para el usuario, incluso como mi aplicación pretende dar una sensación de paz y simpleza al entrar y navegar en ella.

TECNOLOGÍA

En este caso no se toma en cuenta la tecnología ya que no se maneja la misma según las especificaciones técnicas de la app.

CONCLUSIÓN

Esta app es un gran ejemplo de contraste y realismo ya que por parte del contraste siempre usa colores neutros como blanco y negro y usa fotos realistas como el cuenco para dar realismo y generar familiaridad con el usuario.

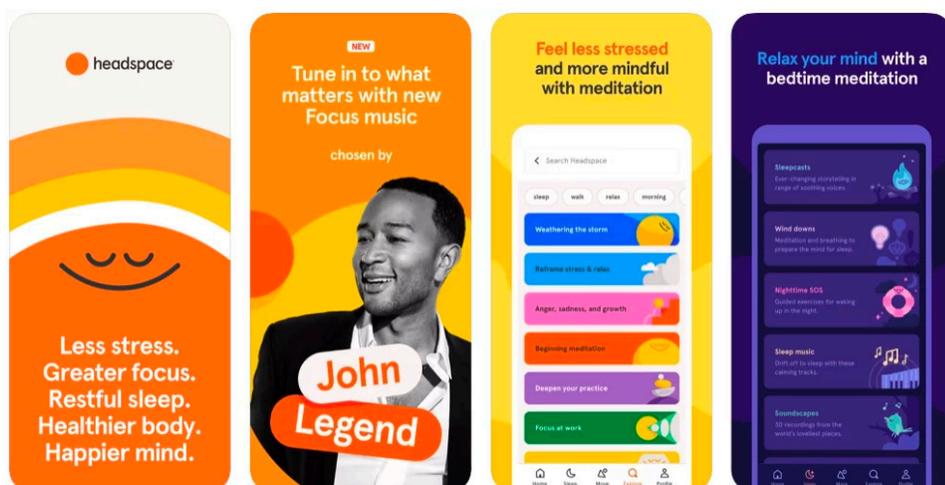


Imagen 17: (Unsplash, 2023)



Imagen 16: (Freepik, 2023)

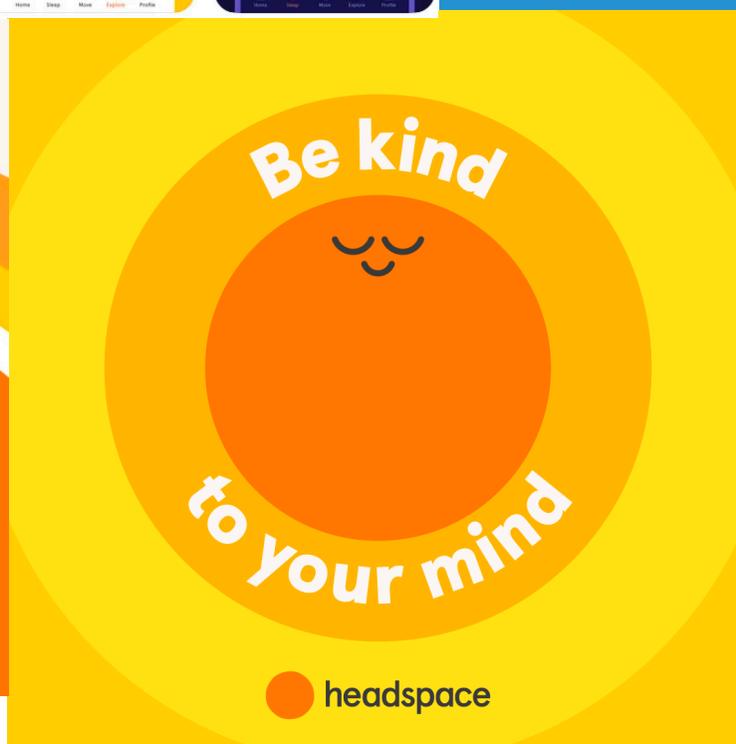


Imagen 15: (Unsplash, 2023)

HEADSPACE (Forma y Función)

Introducción

Headspace trata de darte la oportunidad de dirigir tu atención hacia tu interior y de ver la mente desde una perspectiva diferente.

Descripción General

Es la habilidad de desarrollar un sentido de aceptación y aprecio por cualquier cosa que pueda surgir en tu experiencia.

FORMA

1.1 Estilo

Su estilo se caracteriza en su tono simple con ilustraciones planas pero según comenta uno de los creativos detrás del proyecto también se le quiere dar un tono dinámico y juguetón por eso la aplicación cuenta con distintas animaciones que ayudan a la interfaz a darle fluidez y más comodidad al usuario al momento de navegar en ella.

1.2 Tipografía

La tipografía utilizada que va con el tono de la aplicación es Apercu.

1.3 Cromática

En cuanto a este apartado vemos cómo la tipografía tiende a tonos pasteles aunque es colorida por su sentido juguetón, todas las tonalidades tipográficas tienden hacia tonos pasteles o más apagados para brindar al usuario cierto tipo de tranquilidad.

1.4 Imágenes

1.4.1 Ilustración

Como ya mencionamos las ilustraciones tienden a ser planas y juguetonas combinadas con la animación da mucho dinamismo a la app y mejor experiencia de usuario.

FUNCIÓN

1.1 Uso y función

Como en el anterior homologó su uso y función van de la mano en algunos apartados con la app en desarrollo ya que maneja una temática de mindfulness y pretende no tener muchos elementos de distracción para el usuario, incluso como mi aplicación pretende dar una sensación de paz y simpleza al entrar y navegar en ella.

TECNOLOGÍA

En este caso no se toma en cuenta la tecnología ya que no se maneja la misma según las especificaciones técnicas de la app.

CONCLUSIÓN

La aplicación es caracterizada por sus ilustraciones planas y dinamismo que funciona de manera eficaz al momento de transmitir tranquilidad y serenidad al usuario además de una interfaz fluida que refuerza esta idea.

Imagen 19: (Google, 2023)

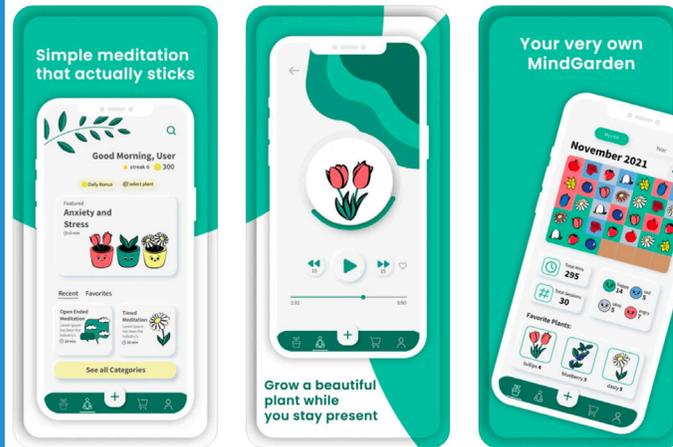
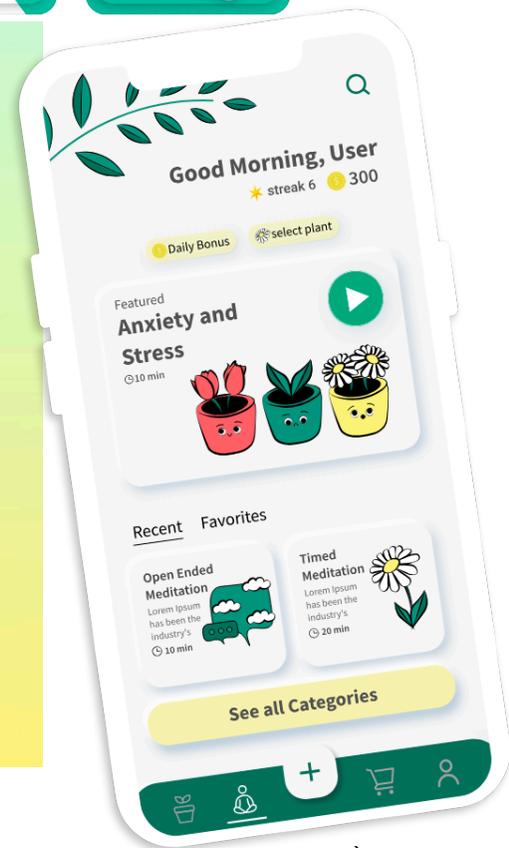
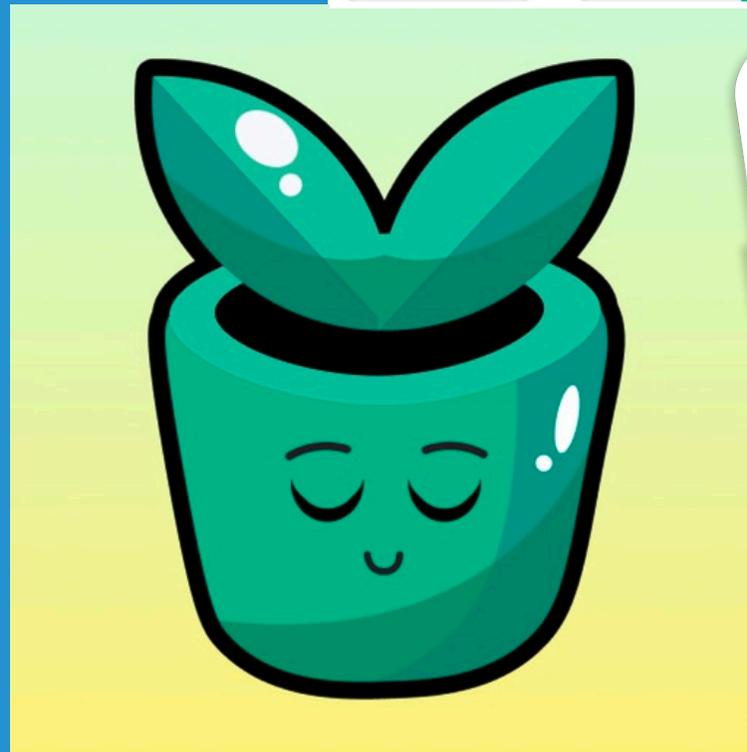


Imagen 18: (Unsplash, 2023)



PNG 20: (Google, 2023)

MINDGARDEN (Forma y Función)

Introducción

Mind Garden Guided Meditation es una aplicación de meditación de atención plena para todos los que quieren aliviar el estrés, dormir mejor y calmar su mente.

Descripción General

Una sencilla aplicación de meditación mental de bolsillo para ayudarte a mantener tu bienestar mental a través de sesiones de meditación guiada.

FORMA

1.1 Estilo

El estilo de esta app es algo diferente ya que toma una referencia diaria de cómo los niños o personas son capaces de memorizar cientos de pokemons pero no de aprender elementos de la tabla periódica usando la gamificación, el sentido y tono de esta app es darle un sentido más divertido y que cada meditación o técnica de la app vaya en el concepto de sembrar una planta o de contribuir por eso parece un video juego y con esto pretende que mientras sea divertido también aporte a tu salud.

1.2 Tipografía

La tipografía parece tratarse de Fluff.

1.3 Cromática

Su cromática es muy variada pero pretende tener tonos de plantas con la obviedad de que es lo que se pretende al momento de usar color que nos recuerde a la naturaleza usando verdes y subtonos de verde.

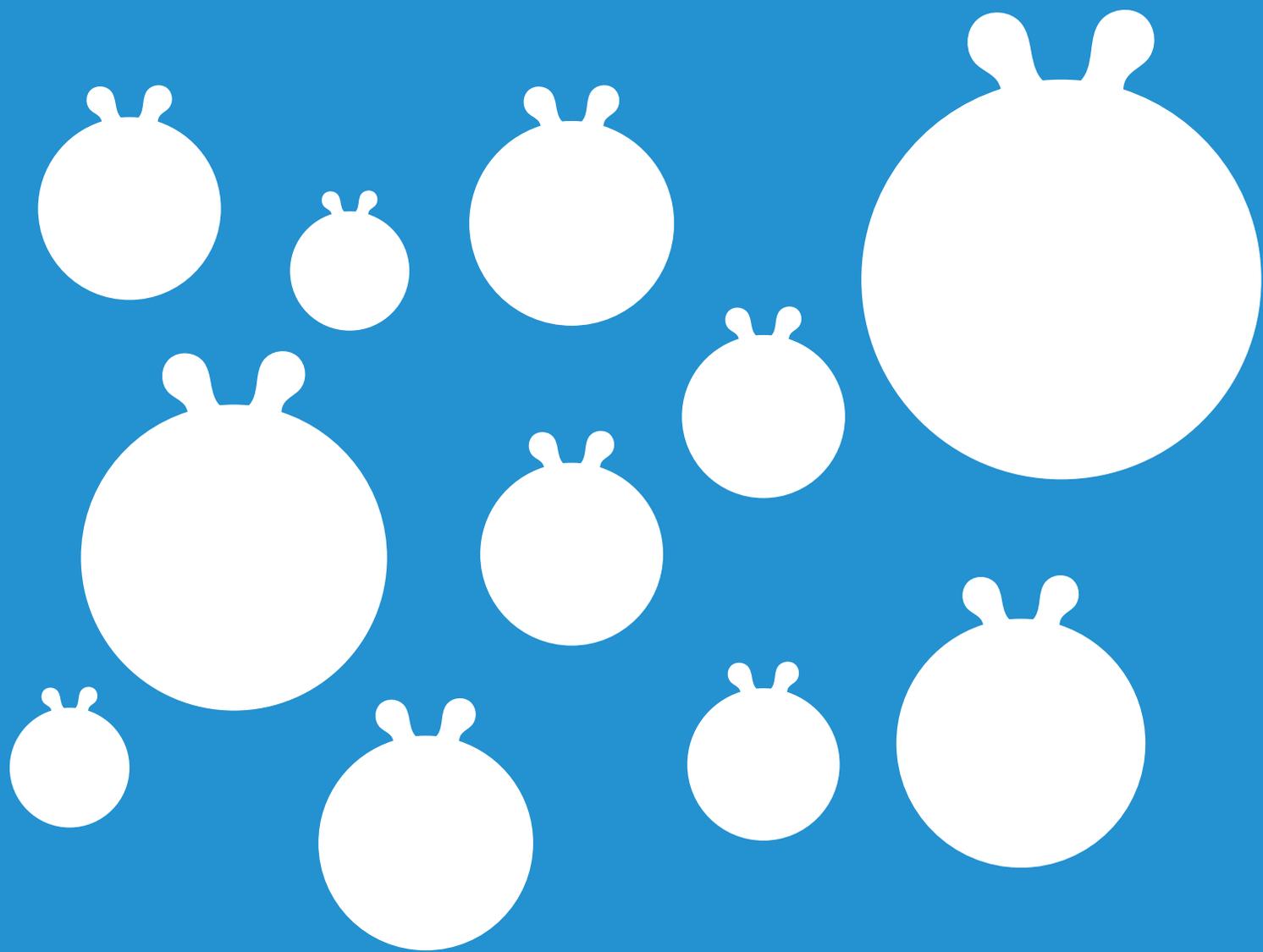
1.4 Imágenes

1.4.1 Fotos

Las fotos que se usan en la app responden a las categorías clasificadas en cada una, además de cada una tener coherencia gráfica con la otra, formando así un sistema gráfico asertivo.

CONCLUSIÓN

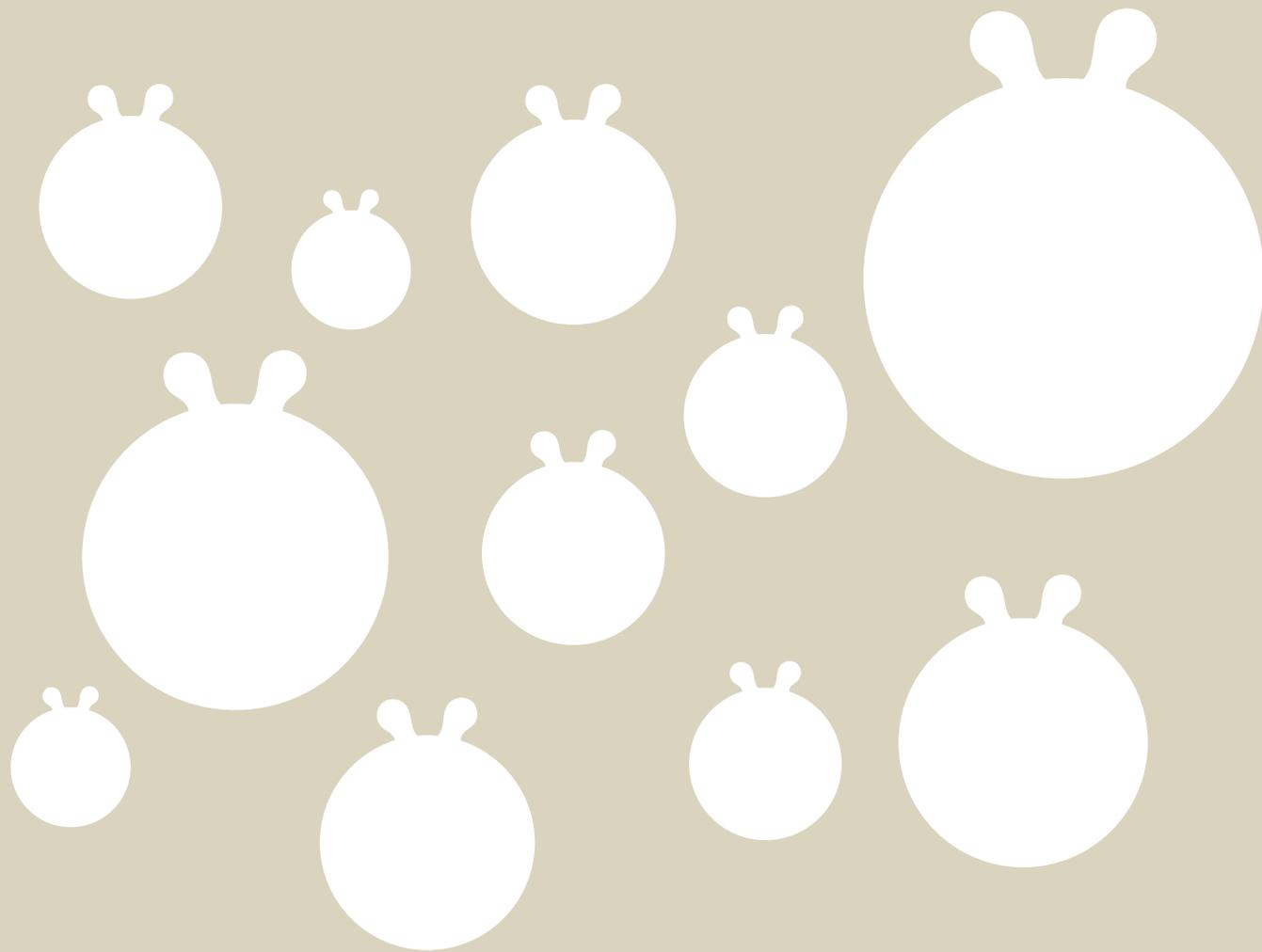
Usa una estrategia atractiva en cuanto a la ilustración y manera de funcionar que tiene la aplicación ya que incentiva al usuario a usarla más seguido ya que los engancha en una manera de juego.



CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

Este capítulo al ser el primero y el más teórico funciona como la columna vertebral de esta tesis debido a que la teoría presentada nos da un contexto y una perspectiva más amplia y sobre todo más información sobre el tema a tratar, en especial con la investigación de campo que me ha permitido tener un acercamiento más local con profesionales y los temas a tratar, esto hace que se construya de una manera más efectiva para empezar la planificación en el siguiente capítulo.

En este se trato de dar un contexto mucho más claro de todo lo que conlleva tanto la parte psicológica como la parte de diseño en ambas se trata de ser claro y se busco la información más relevante y pertinente, en cuanto a homólogos se trato de ver aplicaciones que hayan logrado lo que se pretende y sobre todo que vayan en la misma línea de lo que puede llegar a ser mi aplicación, siento que estos tres homólogos representan bien tanto ideas como el objetivo o lo que que se quisiera llegar con la misma.

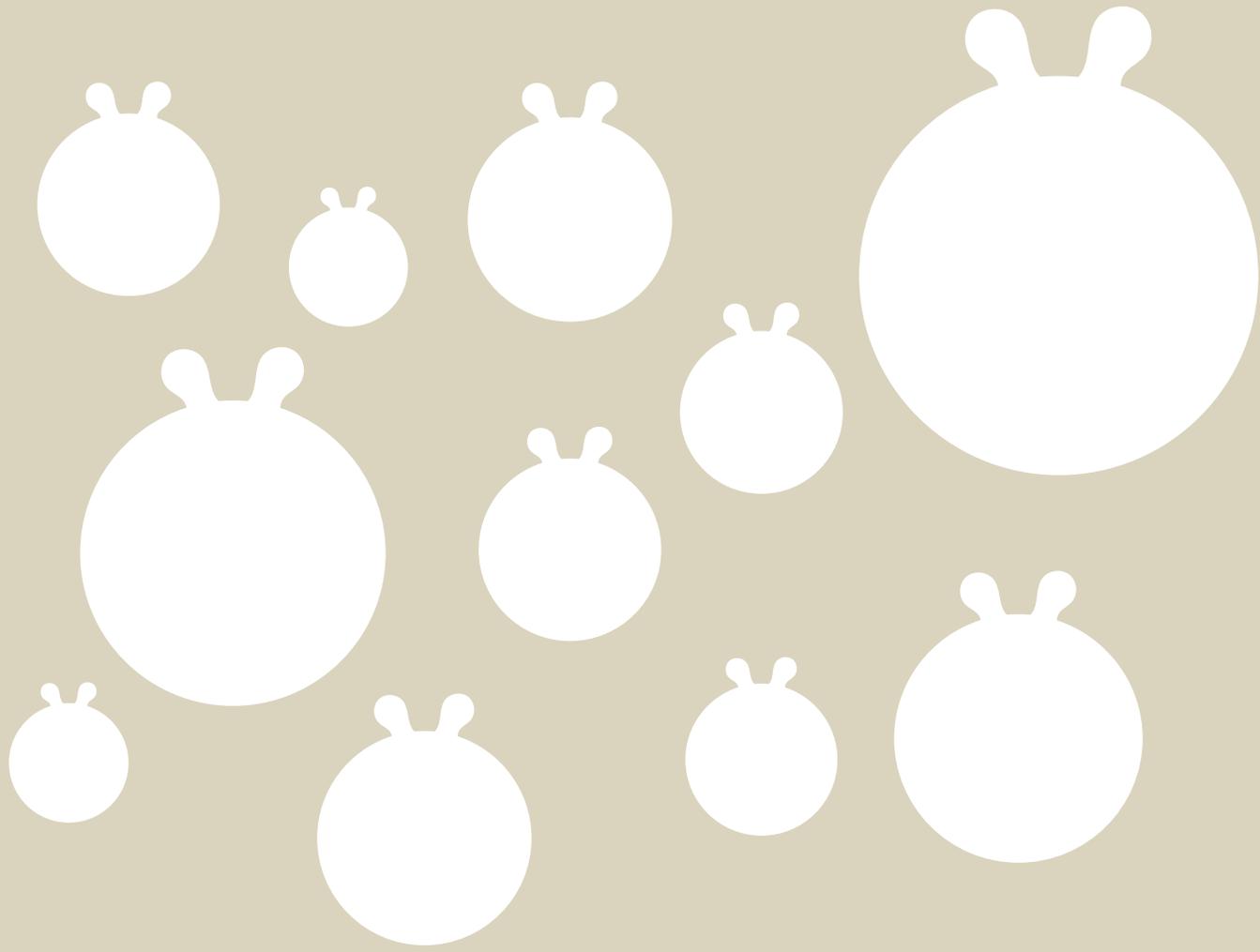




PROGRAMACIÓN

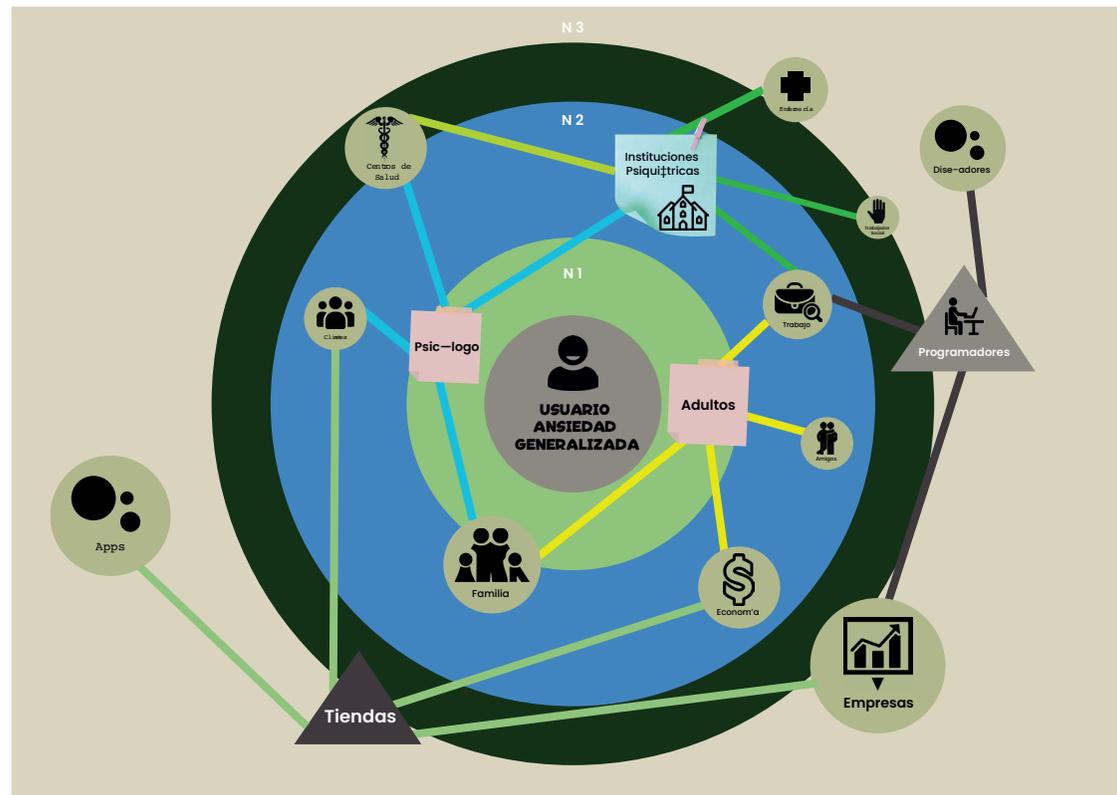
2

Imagen 21: (Unsplash, 2023)



2.1 ANÁLISIS DE USUARIO

1. MAPA DE ACTORES



Juan Andres



«Muchos piensan en cambiar el mundo, pero casi nadie piensa en cambiarse a sí mismo»

Edad: 33 años

Profesión: Ing. en Producción

Estado Civil: Soltero

Ciudad: Cuenca, Ec

BIO:

Juan trabajaba para una compañía y no tenía mucho tiempo libre ya que debido a algunos problemas económicos estuvo sin trabajo, por esto tiene que quedarse horas extras en la empresa, el desea que en un futuro pueda cumplir su emprendimiento de poner un restaurante gourmet cerca de casa de su abuela.

Objetivos:

- Mejorar su salud mental
- Tener una buena relación con su pareja
- Aprender un nuevo idioma
- Tener mejor control del tiempo
- Limpiar más seguido su casa
- Tener un sueldo mucho mayor.

Comportamiento:



Valores:

Responsabilidad
Educación
Puntualidad
Profesionalismo

Frustraciones:

- Dejar el país si las cosas salen mal.
- Perder oportunidades importantes.
- No poder viajar más seguido.
- Tener ansiedad y que esto le impida en sus actividades.

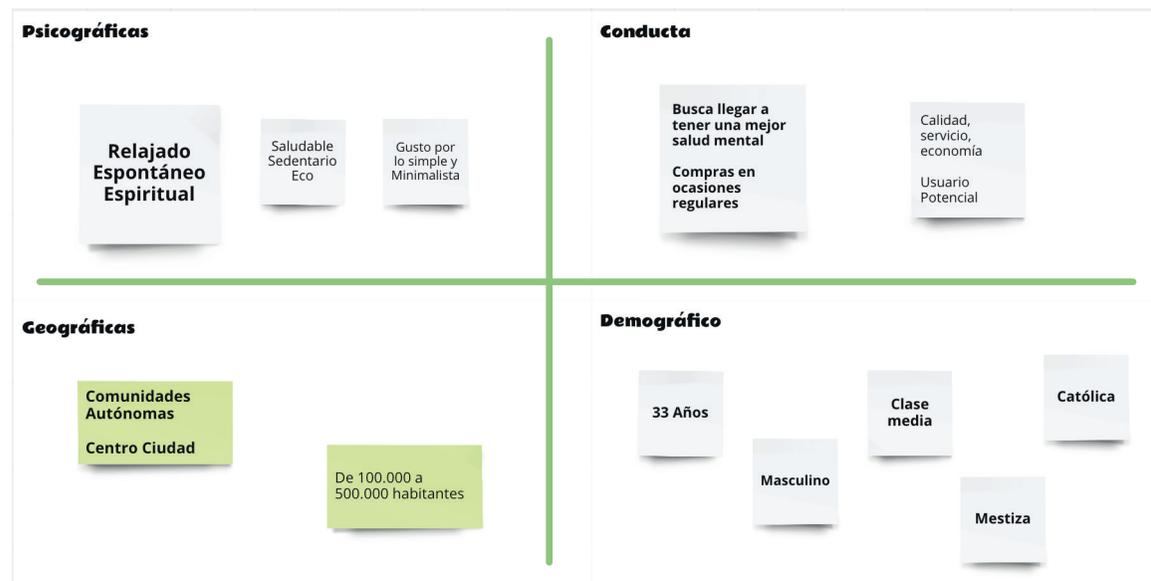
2. PERSONA DESIGN

2.1 ANÁLISIS DE USUARIO

3. MAPA DE EMPATÍA



4. SEGMENTACIÓN



El mapa de actores identifica a las partes interesadas, mientras que el diseño de personas crea perfiles detallados de los usuarios objetivo. El mapa de empatía se centra en la experiencia emocional de los usuarios, y la segmentación ayuda a adaptar la aplicación a grupos específicos. En conjunto, estos métodos brindan una comprensión profunda de los usuarios para diseñar una aplicación que satisfaga sus necesidades y les brinde apoyo en la gestión de la ansiedad.

2.2

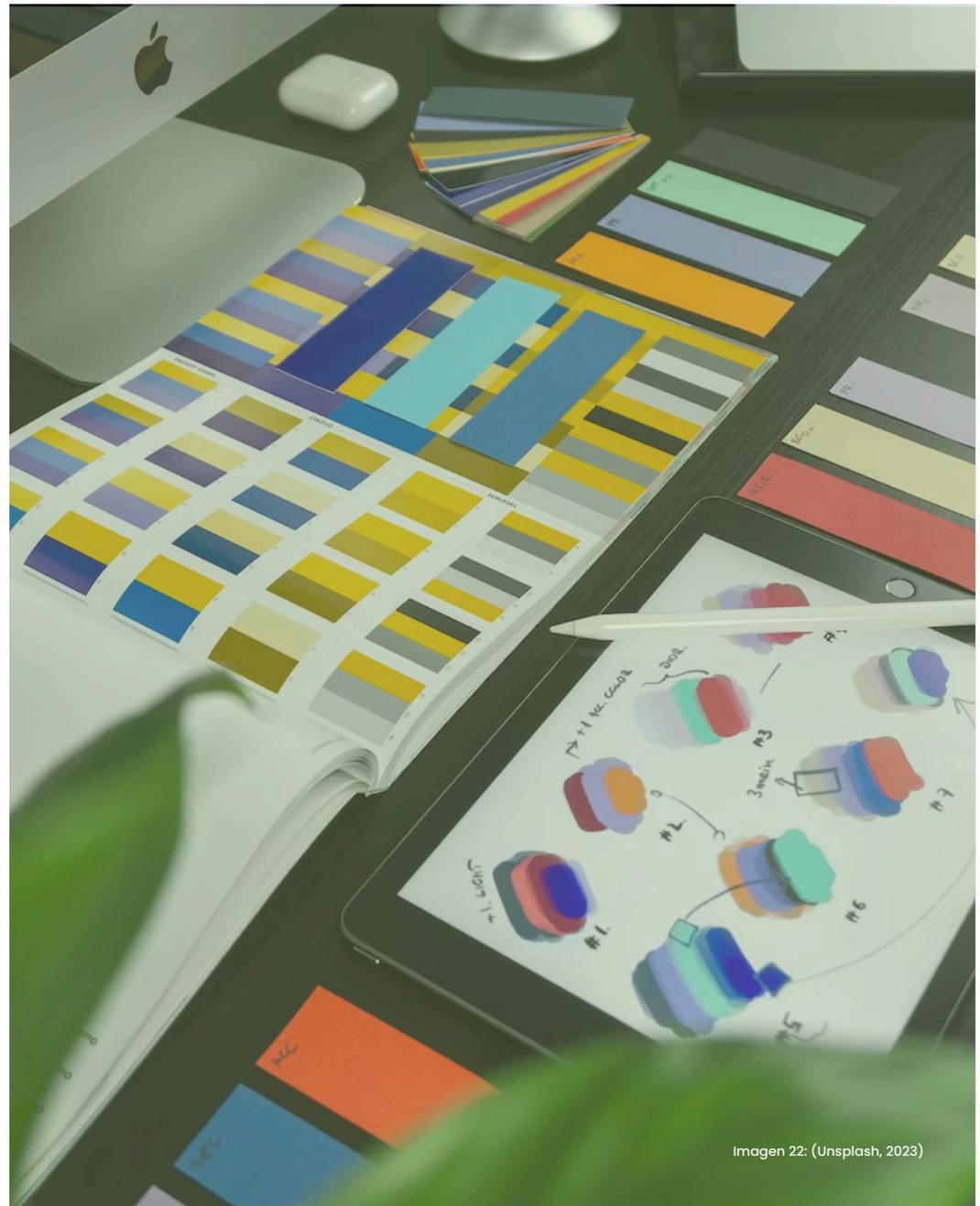


Imagen 22: (Unsplash, 2023)

2.2 BRIEF

Brief de productos gráficos

Fecha: 23 de Febrero del 2023

Cliente: Adultos de 18 a 50 años

Producto: Aplicación móvil con temáticas de mindfulness para personas con ansiedad generalizada.

Objetivo: Ayudar a personas adultas con trastorno de ansiedad generalizada, mediante el desarrollo de una aplicación móvil basada en el mindfulness, que enseñe métodos de respiración y meditación como primeros auxilios en episodios de ansiedad.

Breve descripción del producto gráfico:

Aplicación móvil híbrida que ayude a personas con trastorno de ansiedad generalizada. desde un punto de vista central podemos hablar de la aplicación en sí misma, desde un punto real podemos hablar de la marca que como se mencionó se pretende que sea o compuesta de un sistema gráfico con ilustraciones planas y en cuanto al aumento podemos ver lo que viene incluido con la marca como el servicio al cliente y la experiencia que nos brinda.

Ventajas competitivas del producto:

- Con la versión premium tener una opción de contacto psicológico para que acompañe y guíe el proceso hacia un mejor control de sentimientos y por ende problemas de ansiedad.
- Botón de emergencia en caso de ataque de pánico, el cual te lleve a una llamada de emergencia a un profesional de ayuda.
- Diseño más amigable y funcional.

Ciclo de vida del producto en el mercado:

Según (Reasons Why, 2023). El mindfulness se ha convertido en una práctica cada vez más popular en los últimos años. Las empresas lo usan para aumentar la productividad de los empleados, las escuelas lo usan para mejorar el desempeño de los estudiantes e incluso algunas fuerzas de seguridad lo usan para tratar el PTSD. Además de ser una tecnología con autoconocimiento y conciencia emocional, se ha convertido en una verdadera industria en crecimiento.

Calm, Headspace y Meditopia son algunas de las aplicaciones más populares, especialmente entre los usuarios estadounidenses. En conjunto, los usuarios activos mensuales de estas tres plataformas aumentaron un 59% interanual en noviembre de 2020, según datos de (Sensor Tower, 2020). Son cifras que se traducen en resultados de negocio.

Por el momento como vimos este tipo de aplicaciones se encuentran en un auge, probablemente por el contexto de la pandemia, esto pueda ser más entendible sin embargo en un futuro probablemente las personas ya no le den tanta importancia a temas de mindfulness o incluso puede que se mantenga el crecimiento e importancia.

Particularidades del sector:

Aunque en Francia hay numerosas aplicaciones de meditación, Petit-Bambou, lanzada en 2015, lidera el mercado con 3 millones de usuarios. Puede bajarse en español, alemán o inglés e incluye 750 sesiones para todas las situaciones: meditar de pie en el metro, superar un duelo, gestionar el estrés, dormir mejor, reflexionar corriendo o caminando, etcétera.

Desde mediados del 2010, el éxito llega con las aplicaciones destinadas a los neófitos. Es una forma de "aprovechar los 'tiempos muertos' de la vida diaria", dice Blasco. "Las aplicaciones legitiman una práctica" que por mucho tiempo fue confidencial, "crean vínculos" con otros usuarios y envían "avisos regulares" para evitar abandonos, dice el profesor Dominique Steiler del Centro de Gestión de Grenoble, especialista en 'economía del bienestar' (Soria, 2019).

Tendencias del mercado:

Según la página YeePLY en 2019, el tamaño del mercado mundial de aplicaciones móviles se valoró en 154.050 millones USD, y se espera que crezca a una tasa de crecimiento anual compuesto (CAGR) del 11,5 % entre 2020 y 2027.

Este incremento se debe al aumento en la penetración de Internet, especialmente en países en desarrollo como India, China y Brasil, ya que facilita las descargas a través de las plataformas de distribución como App Store (iOS) y Google Play Store.

La creciente adopción del Machine Learning en mercados emergentes como el asiático, está haciendo crecer su economía, ya que favorece el acceso a consumidores que están dispuestos a probar nuevos servicios y productos habilitados para IA, que impulsan su mercado regional. Los participantes clave en esta industria incluyen Amazon Web Services, Baidu Inc., Corporación Google o Corporación Microsoft, entre otros. Algunas de las muchas tendencias podrían ser: 5g, Pagos móviles, Inteligencias artificiales, Realidad aumentada y Blockchain.

Competencia directa e indirecta del producto:

Calm, Headspace y Meditopia son algunas de las aplicaciones más populares, especialmente entre los usuarios estadounidenses. En conjunto, los usuarios activos mensuales de estas tres plataformas aumentaron un 59% interanual en noviembre de 2020, según datos de (Sensor Tower, 2020). Son cifras que se traducen en resultados de negocio.

Análisis del consumidor:

El consumidor investigado se denomina como una persona trabajadora, dispuesta a cumplir sus metas ya que sus metas son un gran motor para su vida, además de tener distintos sueños como llegar a ganar un sueldo máximo gracias a un ascenso en su trabajo y viajar por el mundo, también su mayor anhelo es mejorar su salud mental, ansiedad y llegar a ponerse su restaurante gourmet.

Análisis del proceso de compra:

El consumidor pasa a través de un proceso de pensamiento al momento de saber escoger una app, lo primero en lo que se basa es en buscar una app gratuita, esta persona basa mucho su decisión de compra mediante tik tok, es decir que decide qué producto es bueno o que recomendaciones la da esta aplicación para convencerlo de comprar, usa muchas aplicaciones nuevas también observa y escucha lo que su entorno le comparte ya que toma en cuenta sugerencias de estas personas para que influyen al momento de querer descargar una aplicación nueva, esta persona también es muy abierta al momento de probar una nueva aplicación sobre todo si esta aplicación se encuentra en un auge.

Análisis del proceso de uso:

Esta persona no usa muchas aplicaciones de mindfulness ya que no ha encontrado alguna que le llame la atención o simplemente se le ha pasado el tema, aunque como vimos esta persona tiende a ser abierto al momento de probar una nueva aplicación, si no captan su atención muy probablemente no la use y se quede allí entre muchas otras pero si por el contrario llega a ayudarlo y funcionarle ocurre todo lo contrario.

Es un adulto de 33 años, trabaja para la empresa de fragancias, es ex alumno de la UDA le gusta cocinar y su hobby favorito es dibujar.

2.3

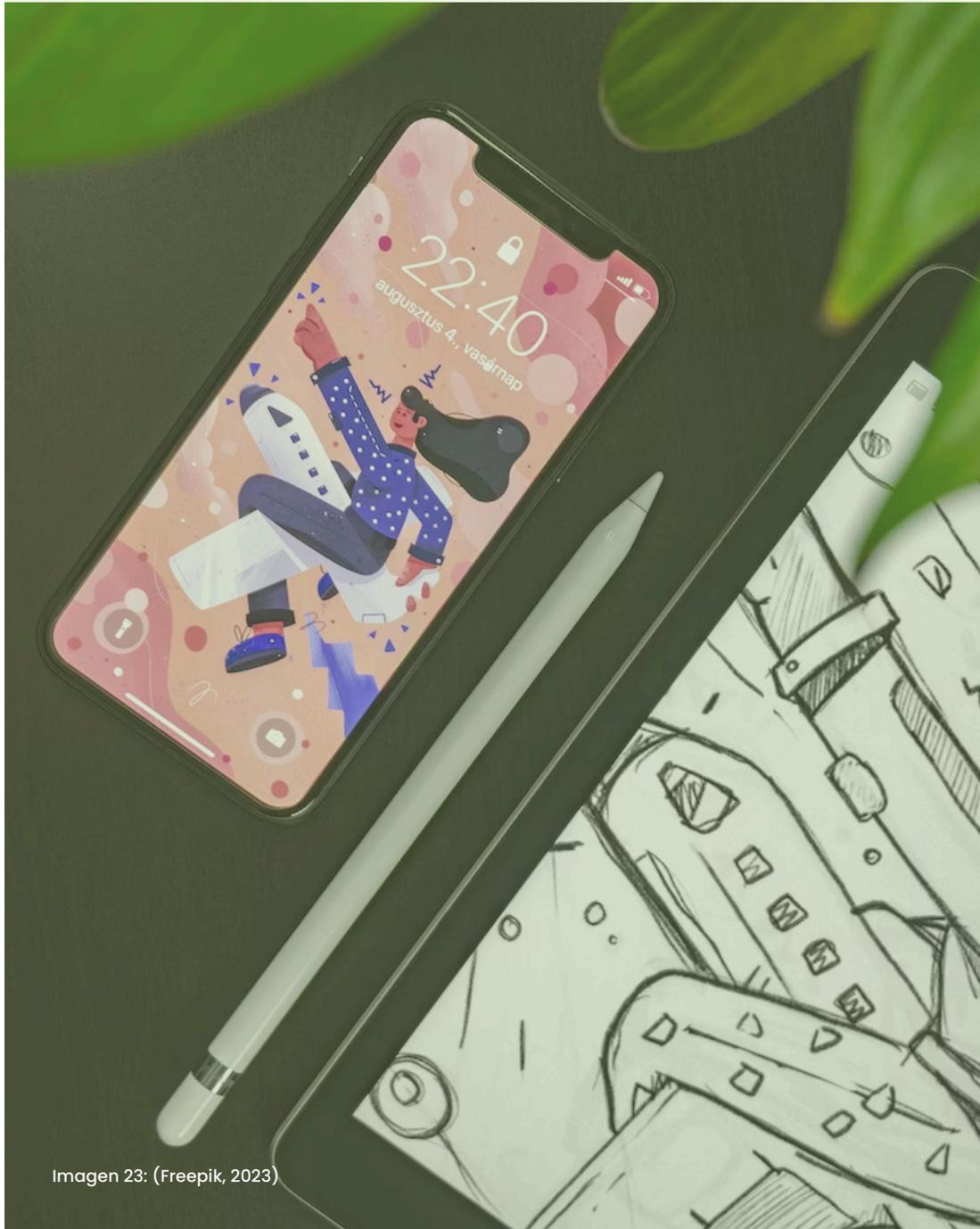


Imagen 23: (Freepik, 2023)

2.3 PARTIDO DE DISEÑO

FORMAL Soporte Digital

Formato: Responsive

Cromática: Se definen colores apagados con menos saturación para calmar a los usuarios y darles cierto sentido de paz al momento de visualizar en la aplicación, que va acorde a los temas de mindfulness.

Estilo y/o tendencia: Por lo general las aplicaciones de mindfulness tienden a tener un estilo minimalista para no distraer a los usuarios y no causarles más estrés, por lo que este proyecto también seguirá dicho criterio.

Jerarquía de información: Considerando la función de la app se definen tamaños de tipografía e ilustraciones que en general estarán previstos para no interrumpir la información al usuario pero sí que ayude de manera gráfica como guía en los ejercicios de meditación y respiración, con esta misma lógica se pretende armar título, subtítulos y márgenes que se pretende que estos sean amplios para dar espacio.

Sistema Gráfico: Se definen las constantes como la tipografía que se usarán máximo tres en toda la app y también las ilustraciones que seguirá un mismo estilo flat pero varía de acuerdo sea conveniente también variables de color.

Elementos gráficos: Como mencionamos se pretende crear ilustraciones flat, uso de imágenes que ayuden a comunicar al usuario de mejor manera sobre todo en los apartados de ejercicios, las animaciones se pretende que sean fluidas y que interactúen con el usuario, no se hace uso de video.

Tipografía: Se pretende usar máximo tres tipografías en las cuales las bold se usarán para títulos o párrafos importantes de información, mientras que se usa light para subtítulos y descripciones y cosas menos importantes.

FUNCIONAL

Soporte Digital

Función General: El propósito de esta aplicación como se mencionó en el objetivo es ayudar con lógica de primeros auxilios a personas adultas que sufren de ansiedad generalizada.

Funciones específicas:

Se pretende también contar con una función de contacto directo con un psicólogo para una ayuda más completa también se pretende generar cierto tipo de tranquilidad.

Consideraciones de uso: Se pretende usar la aplicación en una situación urgente de primeros auxilios como por ejemplo en el momento en el que al usuario le pueda dar un ataque de pánico o que su corazón empieza a acelerarse. Usarse para hacer un mejor seguimiento con un psicólogo.

Debe ser muy rápida y seleccionar si es una emergencia o una visita normal, cuando entramos a una emergencia de inmediato entra sin pedirte un usuario y te lleva al botón de pánico o contacto directo con el psicólogo, mientras que la normal te direcciona a la página principal de ejercicios.

Ergonomía Visual: Implementar tipografía sin serifa bold de preferencia dependiendo la relevancia del texto, con buena legibilidad, los tamaños de letras irían desde los 15 hasta los 11 puntos, también que las ilustraciones, animaciones e imágenes den peso a la lectura o guía de navegación de la aplicación.

Interactividad: Se busca que la aplicación genera interactividad con el usuario mediante la animación, botones, ilustraciones, mini juegos de calma e imágenes.

TECNOLÓGICO **Soporte Digital**

Pantallas: Pantallas touch de preferencia led o amoled dependiendo el dispositivo y si es de alta gama o de gama baja, soporte de pantalla a 120 hertz

Software / apps: Los programas requeridos para realizar en cuanto a temas de diseño serían el programa figma, adobe xd, adobe illustrator y Javascript.

CONCEPTUAL **Soporte Digital**

Narrativa / Storytelling: Se pretende que las personas que estén empezando sobre todo en el mindfulness sepan la teoría de esta por ejemplo saber que realmente la meditación y el mindfulness no es apagar tu cerebro sino más bien observar tus pensamientos y dejarlos ser, simplemente observarlos y aceptarlos, además de diferentes temas donde el storytelling sea diferente y enseñe al usuario más sobre las técnicas y cómo tener bajo control tu mente.

2.4

2.4 DEFINICIÓN DE CONTENIDOS

1.Portada con animación

Menú de bienvenida

(Opción acceso directo o emergencia)

En acceso directo breves preguntas de utilización de la app

Activar notificaciones

2.Menús

Menú 1. Hoy

Lo de hoy para empezar el día

Ejercicios básicos para empezar si eres nuevo

Ejercicios específicos de ansiedad, estrés, meditación.

En la tarde

Ejercicio de distracción

Ejercicios de búsqueda interior

En la noche

Ejercicios de días lluviosos

Ejercicio de mejora de sueño

Menú 2 Explorar

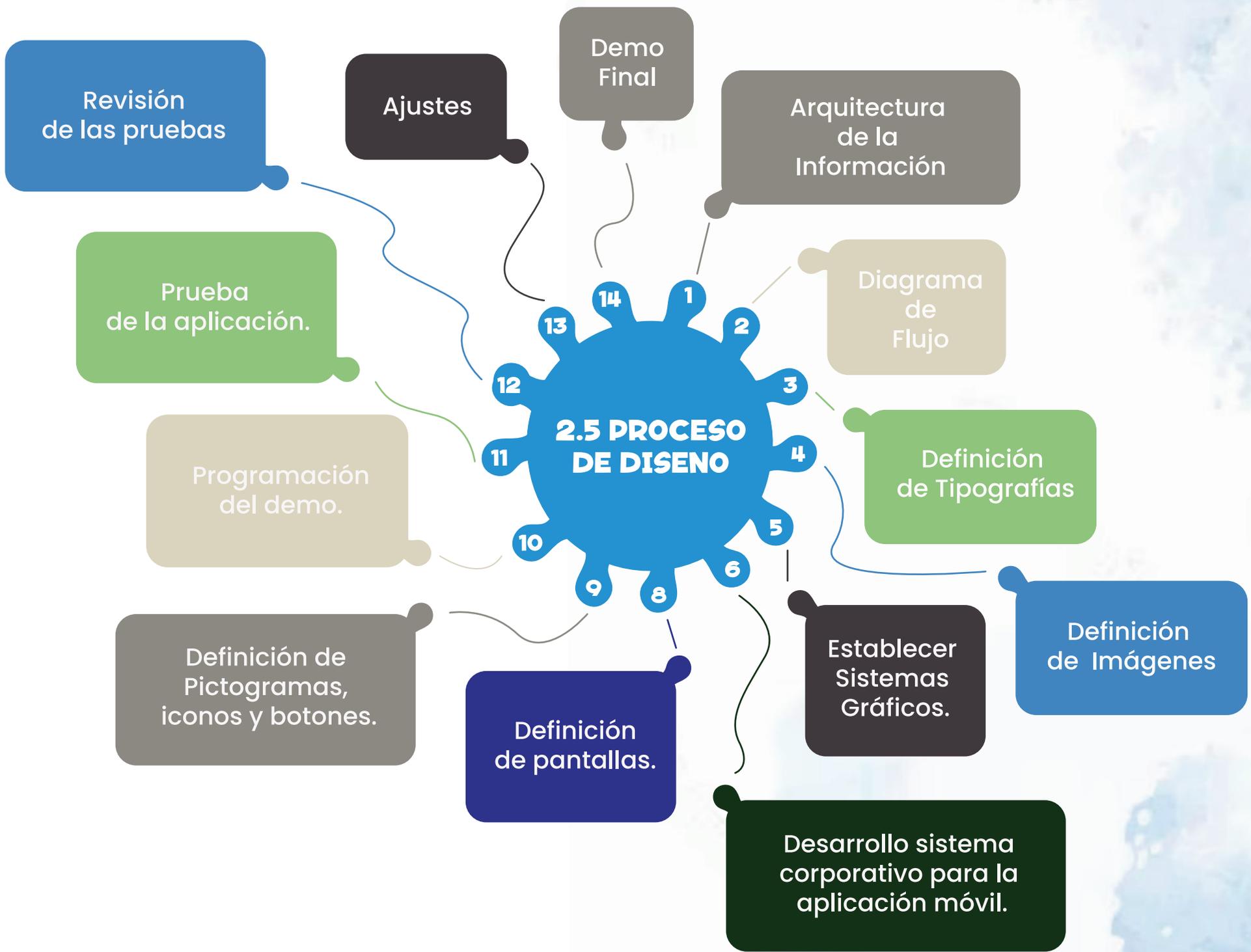
Colecciones y categorías de la aplicación, en este apartado se pretende encontrar todas las categorías de la app ya sea de meditación, ejercicios rápidos, primeros auxilios, música de fondo, guía de sueño, desbloqueando creatividad, charlas de profesionales, etc.

Menú 3 Usuario

Aquí se pretende presentar toda la información del usuario, cuantos ejercicios ah echo el tiempo, cuantas sesiones, sus contactos, los ejercicios realizados y favoritos, toda la información posible acerca de su proceso.

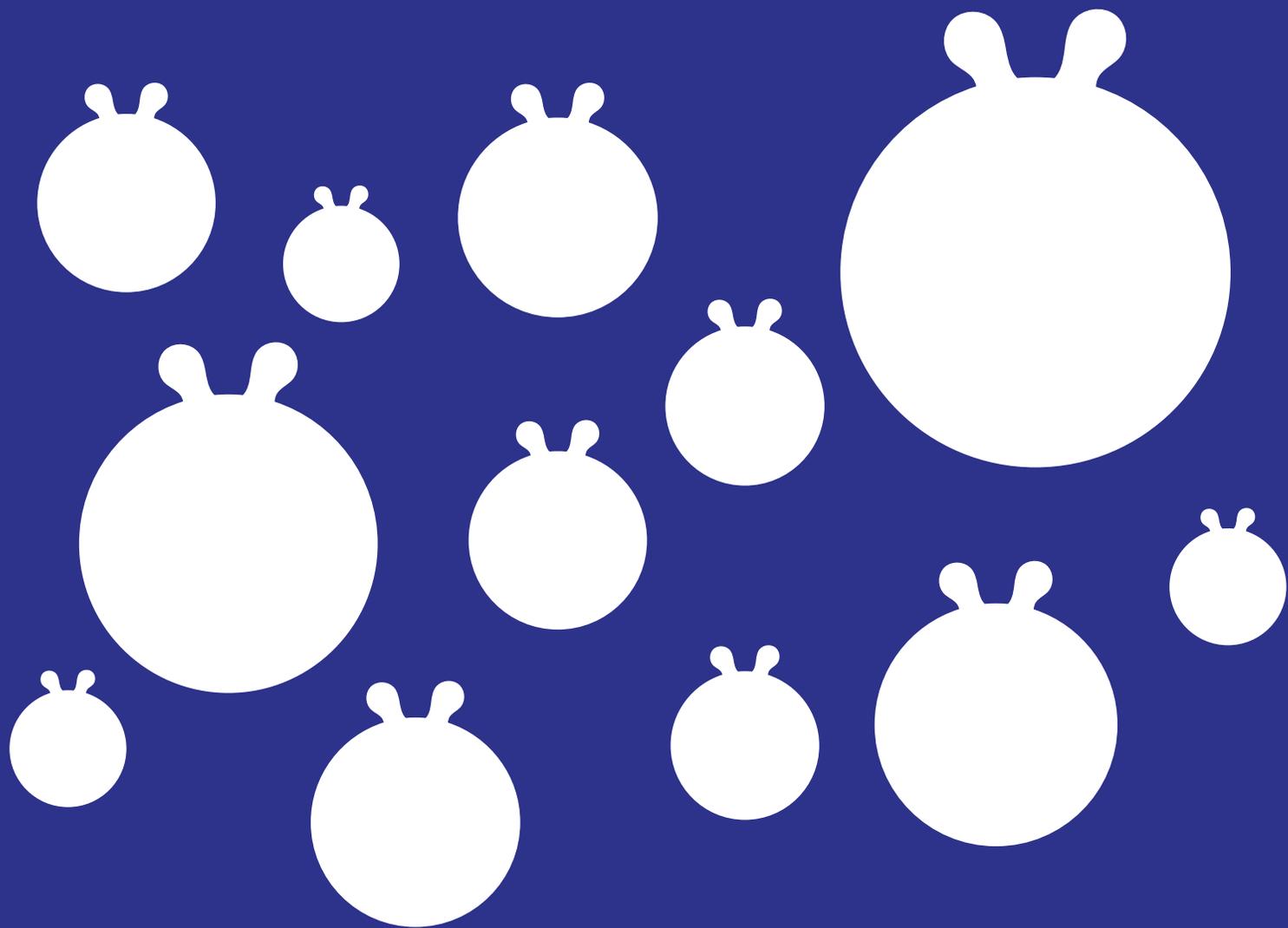
Menú 4 Seguimiento Psicológico

En este apartado se pretende presentar el contacto directo con psicólogos disponibles en la app, mediante contacto por chat o llamada.

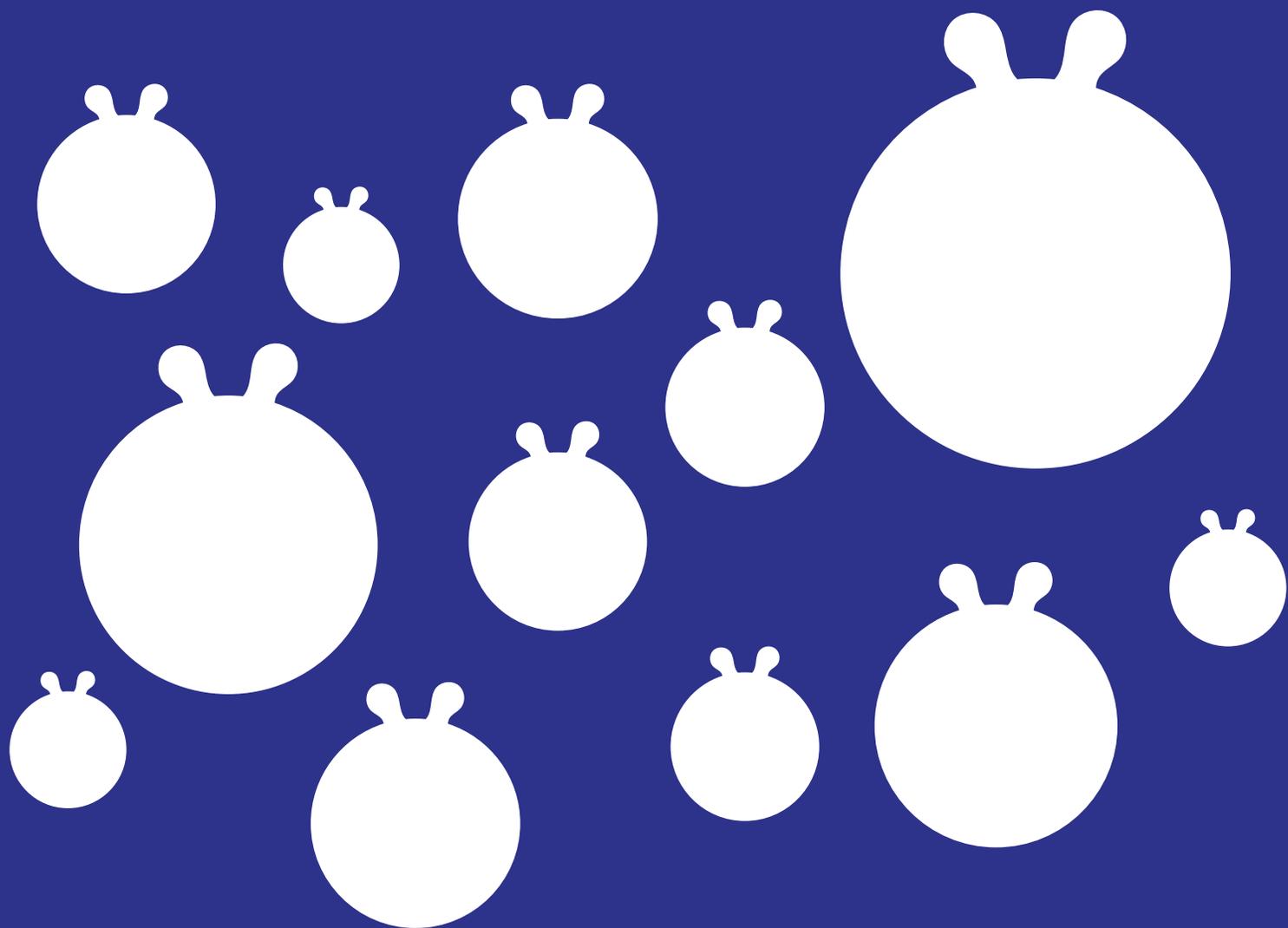


CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

En este capítulo al igual que el primero nos da pautas fundamentales de planificación del diseño con esta investigación y redacción del capítulo nos queda simplemente en el siguiente empezar con el diseño en el siguiente capítulo simplemente considerando pautas de este.



3 IDEACIÓN



CAPÍTULO 3. IDEACIÓN

(3.1 IDEAS)

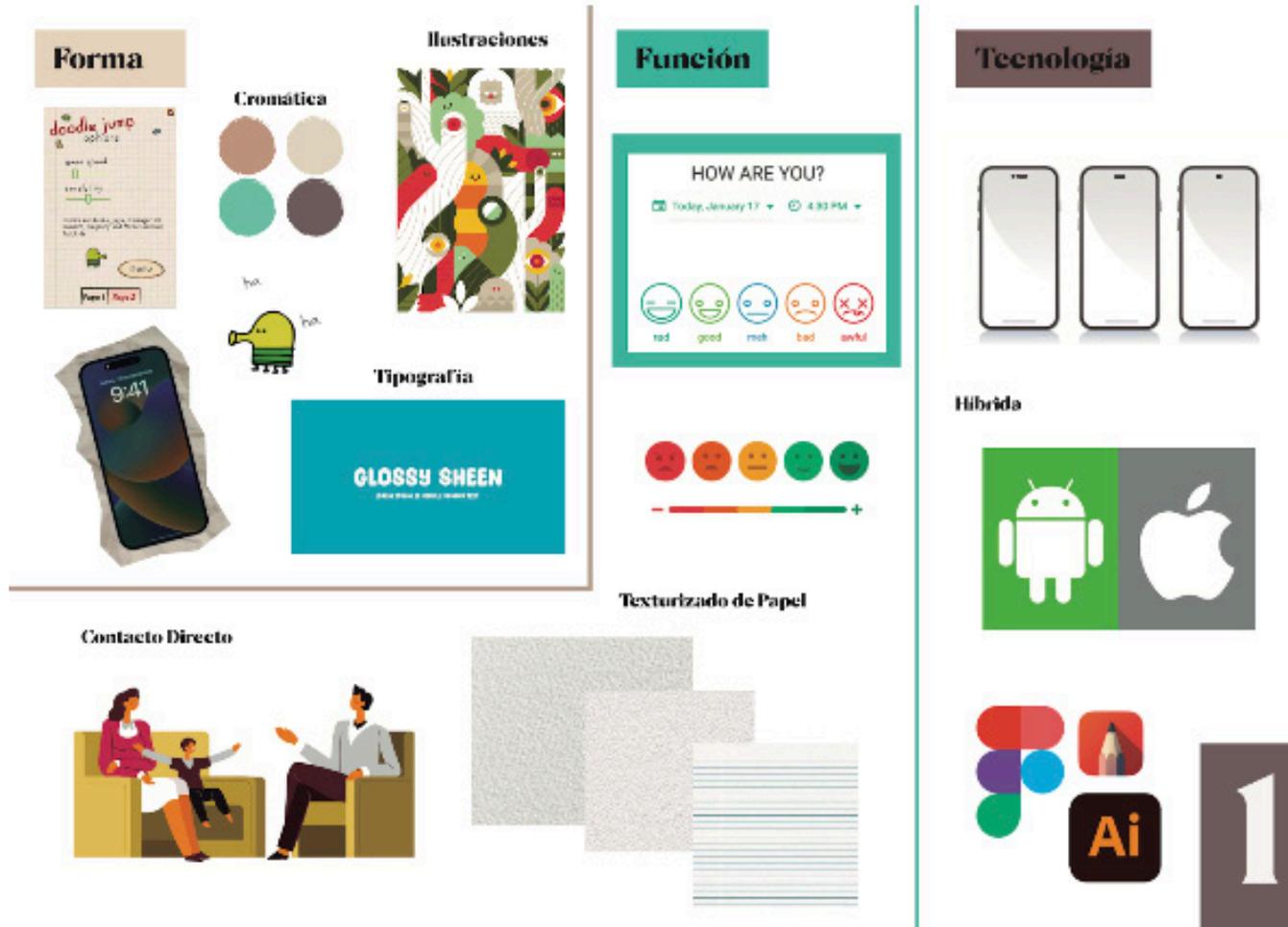
En esta propuesta número 1, se buscó referencias simples pero que cumplan el principal factor de relajación y de acuerdo a esto se dividió en partidos de diseño para hacerlo más efectivo con la forma, función, tecnología.

En la forma se busco referencias de ilustración plana o flat design, con esto se tomó como referencia al juego doodle jump la cual maneja este tipo de ilustración con fondo de texturizado de papel, en cuanto a la tipografía se pretende trabajar con glossy sheen ya que tiene un tono amigable para las personas y la cromática basada en earth tones.

En la función se pretende que al momento de iniciar la aplicación cuente con un mood check que ayude y retroalimente a la información de la aplicación y mediante esto recomiende ejercicios específicos, al igual que el contacto directo con psicólogos profesionales que pueden complementar el estado mental de la persona.

En la tecnología se pretende trabajar en pantalla móvil y con diferentes programas profesionales de diseño como lo son: Figma para el diseño de la aplicación, Ilustrador para las ilustraciones de la misma y como programa complementario sería Adobe XD.

PROPUESTA1



3.1

En esta propuesta 2 al igual que la anterior se buscó referencias simples y amigables para personas con este tipo de enfermedad mental, igual se dividió en partidos de diseño para hacerlo más efectivo.

En la parte de forma se busco referencias de flat design para la ilustración y se encontró ilustraciones inspiradas en James Jarvis y su trabajo es muy amigable por lo que se lo tomó como referencia, en cuanto a la cromatica se busco al igual earth tones pero basado en una investigación de color se encontro que el color azul y verde contribuyen a la calma y el mindfulness por lo que se tomo como color principal y los demas como secundarios, la tipografia es wheat smile la cual calza perfectamente con el tono amigable que se le pretende dar a la aplicacion y el fondo acuarela el cual tambien se pretende que transmita paz y calma.

En la función se pensó en el implemento de minijuegos relajante que ayudan a las personas a relajarse mientras se mantienen entretenidos y enganchados en la aplicación, como vimos el texturizado o fondo de acuarela cumple la función de transmitir paz y calma, al igual que la anterior propuesta se pretende el contacto directo con psicólogos y un botón directo de emergencia.

En la tecnología al igual que en la propuesta anterior se pretende trabajar en pantalla móvil y con diferentes programas profesionales de diseño como lo son: Figma para el diseño de la aplicación, Ilustrador para las ilustraciones de la misma y como programa complementario sería Adobe XD.

PROPUESTA 2

Forma



Cromática



Ilustraciones



Tipografía

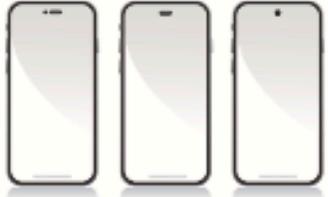


Función

Mini Juegos



Tecnología



Híbrida



Contacto Directo y Botón



Texturizado de Acuarela



Ai



2

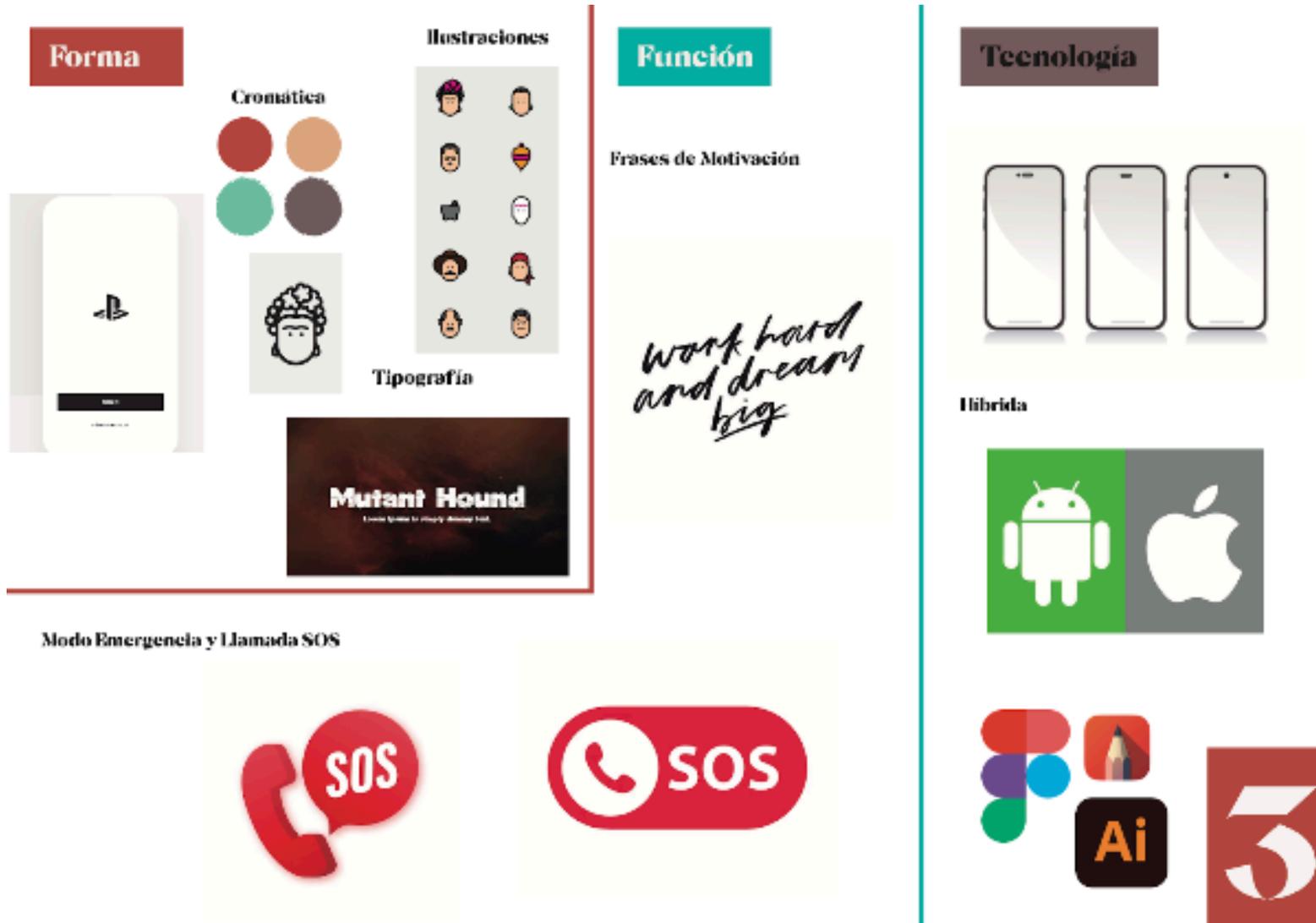


En esta propuesta 3 es la más minimalista y se pretende que con este las personas con este trastorno sienten que están siendo respaldadas y como en anteriores ocasiones se pretende que su interfaz cree calma y paz, igualmente se dividió en partidos de diseño.

Comenzando con la forma se analizó referencias de diseño minimalista hasta que se encontró a este ilustrador mexicano el cual cumple perfectamente con lo que se pretendía en esta propuesta, en cuanto a la cromática para diferenciar un poco de las anteriores propuestas se usaron colores un poco más vivos para balancear un poco la ilustración igual se pretende no hacer mucho uso del color sino el lugares o partes específicas e importantes de la aplicación y la tipografía que pretende dar más peso con el mismo propósito de balancear.

En cuanto a la función se pretende que esta propuesta funcione como una app tipo journaling en la cual en la pantalla de inicio y en general las personas se puedan encontrar con frases motivacionales las cuales tratan de hacer que el usuario confíe más en la app y en el proceso, igual también se pretende que tenga un apartado de llamada de emergencia.

PROPUESTA 3



3.2 IDEA FINAL

Para la idea final se tomó un poco de todas pero en particular se usó la segunda propuesta debido a que era la más original y la que más tenía sentido en cuanto al target y la que se veía mejor y cumplía con los objetivos pero se tomó la idea del contacto directo de la segunda propuesta y de la tercera no se tomó mucho ya que se consideraba que era la menos fuerte.

En este capítulo también se desarrollaron maquetas para representar la ideación planeada y de acuerdo cada estudiante representó cada una de las propuestas, en mi caso presenté una maqueta de un iPhone 14 en tamaño grande, en el cual las pantallas o propuestas anteriormente vistas se muestran de manera desplegable y cada una de las propuestas contaba con 3 pantallas representativas en la cual los profesores pueden ir viendo la interfaz de cada una de las propuestas y puntos claves de las mismas.

3.2



Imagen 27: (DavidM, 2023)



Imagen 28: (DavidM, 2023)

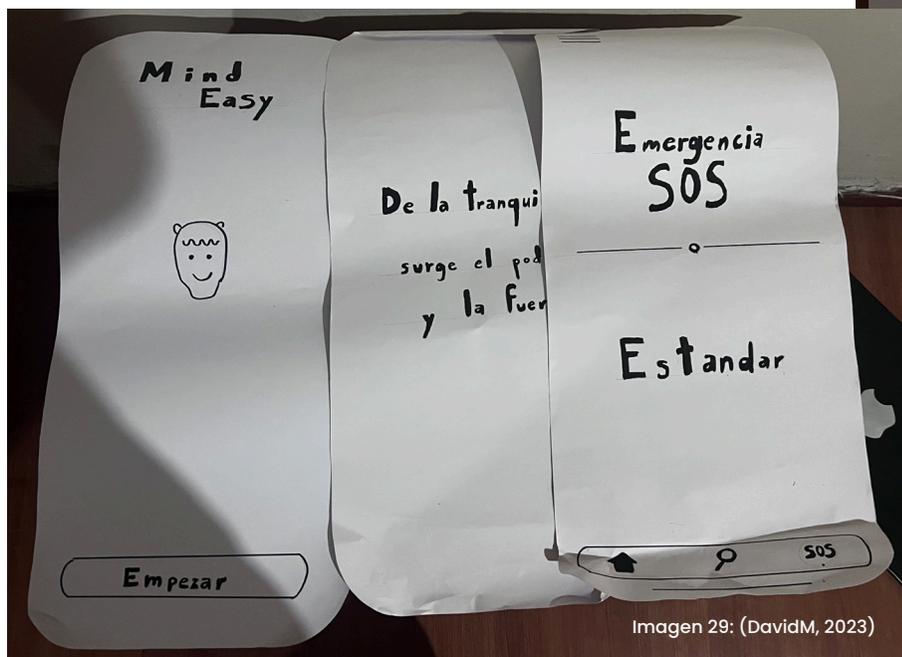
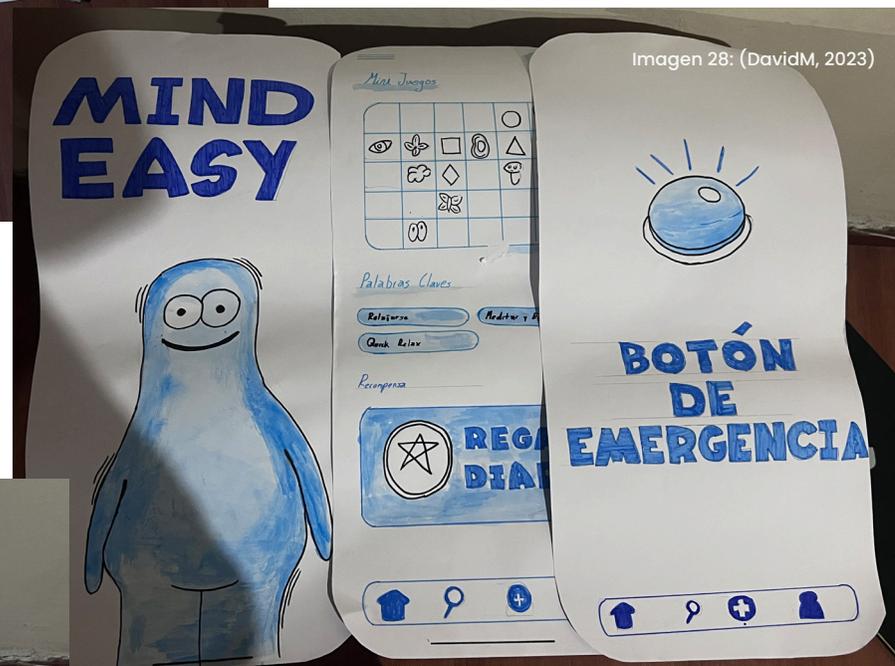
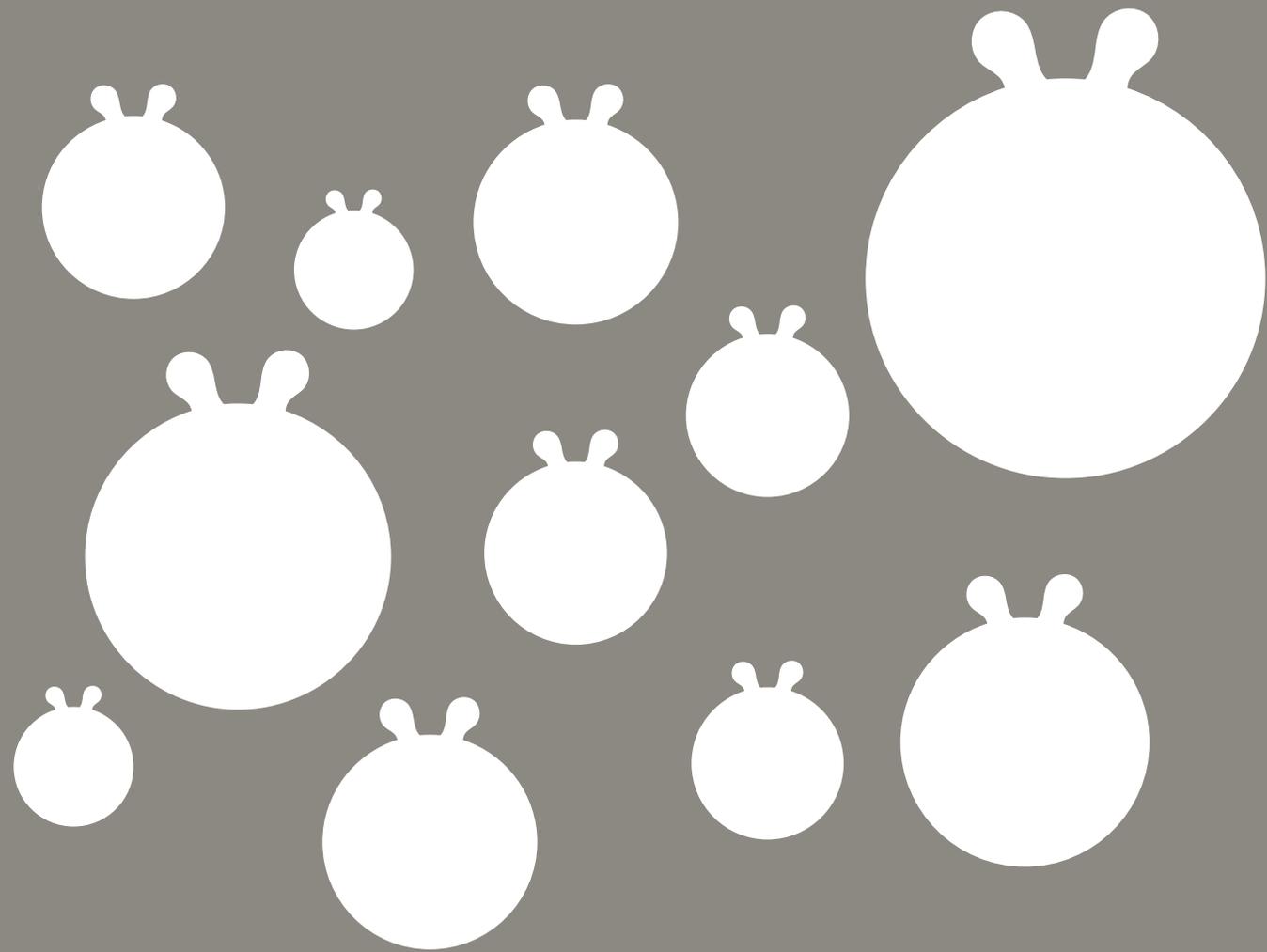


Imagen 29: (DavidM, 2023)

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

En este capítulo de la tesis, se exploraron diferentes propuestas para el diseño de una aplicación móvil centrada en la ideación y el bienestar emocional. Cada propuesta se dividió en tres aspectos clave: forma, función y tecnología.

En conclusión, este capítulo de la tesis exploró tres propuestas de diseño para una aplicación móvil enfocada en la ideación y el bienestar emocional. Cada propuesta presentó características únicas en términos de forma, función y tecnología, pero todas comparten la intención de brindar una experiencia agradable, accesible y motivadora para los usuarios en su camino hacia el bienestar mental. Estas propuestas sientan las bases para el desarrollo futuro de la aplicación, teniendo en cuenta la importancia de la estética, la funcionalidad y la tecnología para lograr una solución completa y efectiva.



F DISEÑO

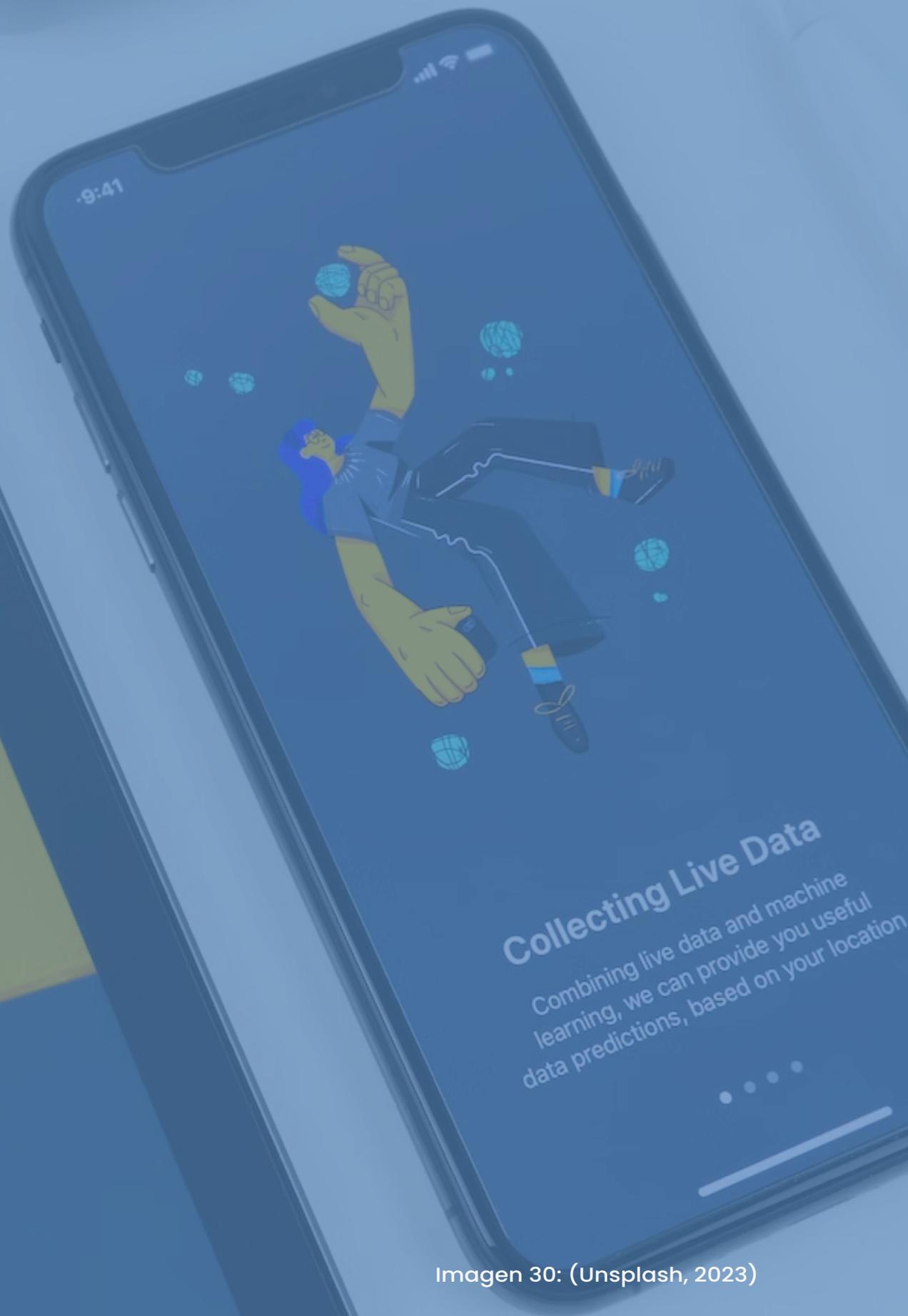
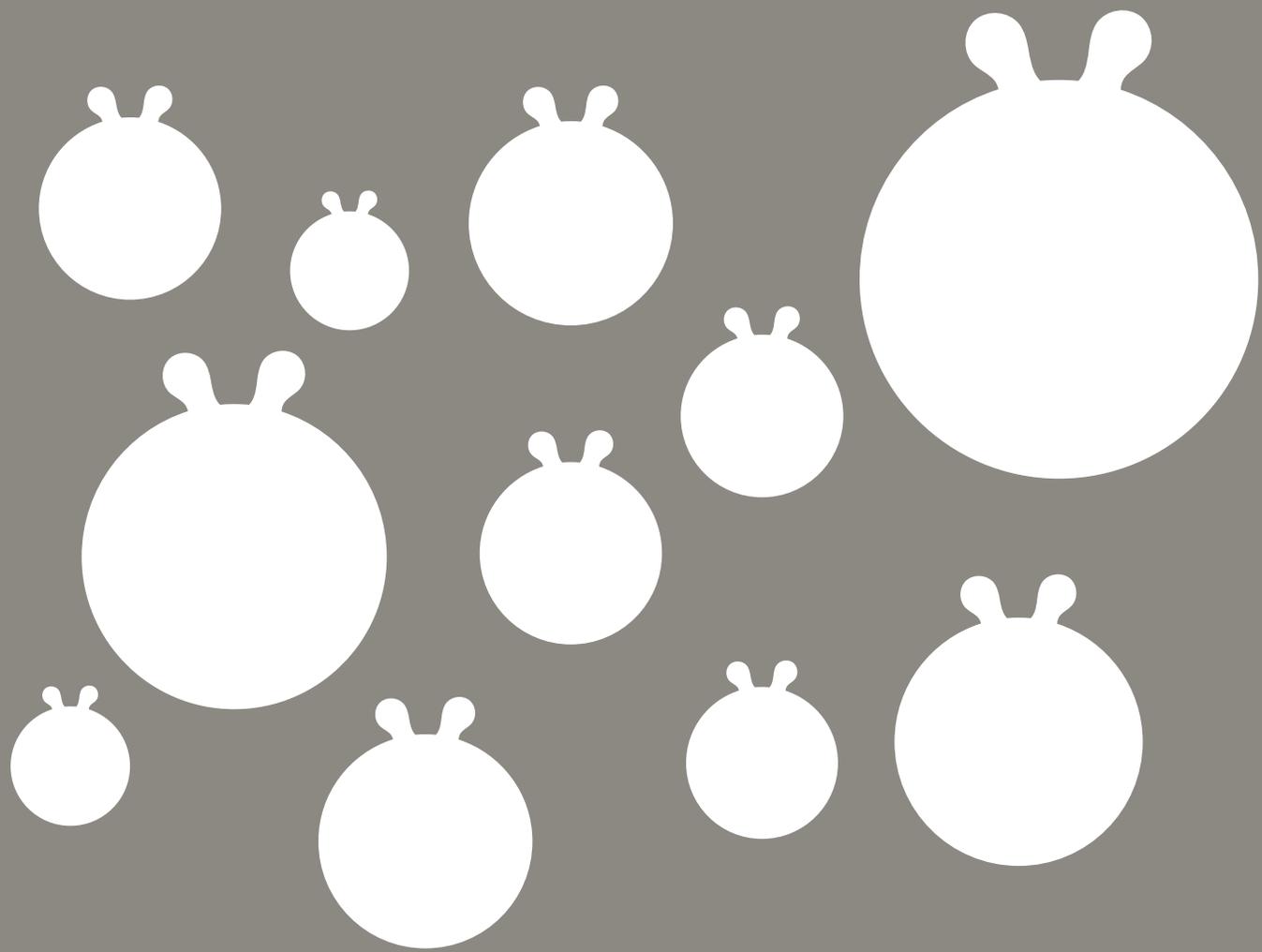
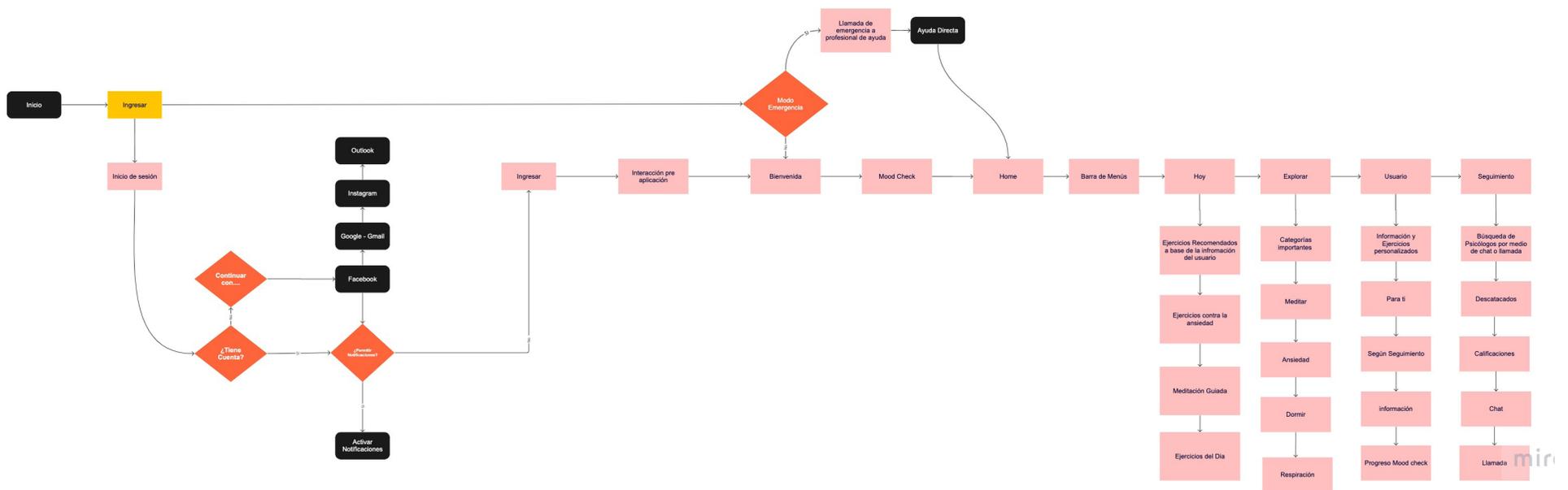


Imagen 30: (Unsplash, 2023)



4.1 SISTEMA GRÁFICO

ARQUITECTURA DE LA INFORMACIÓN

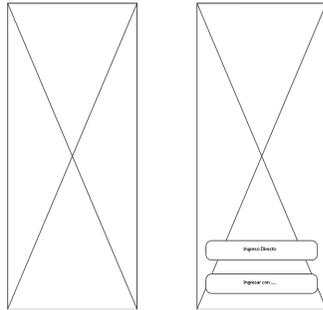


La Arquitectura de información y los wireframes son una herramienta fundamental en la organización sobre todo en la fase previa a la aplicación por lo visto en la imagen la aplicación pasa por filtros e inicios de sesión o inicio directo y además esta dividida en 4 menús.

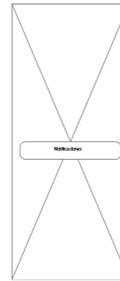
4.1

WIREFRAMES

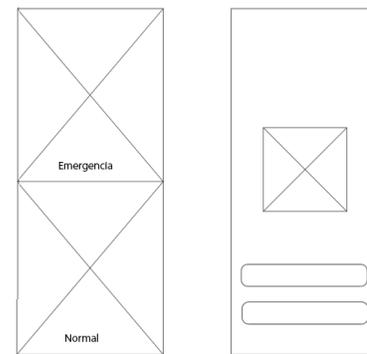
INGRESO



NOTIFICACIONES



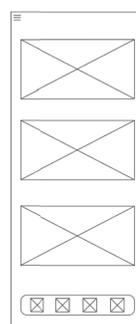
MODO APP



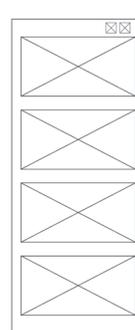
MOOD CHECK



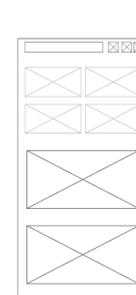
INICIO



HOY



EXPLORAR



USUARIO





A continuación vemos el identificador con sus respectivas aplicaciones de color.



Aplicación de Color



Aplicación de Color



Aplicación de Color

USOS CORRECTOS E INCORRECTOS



ELEMENTOS

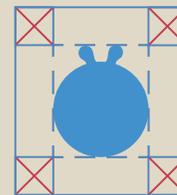


Isotipo



Logotipo

AREA DE PROTECCIÓN



En el area de protección se pretende crear un espacio para que el logo no sea invadido, para esto deberá tener una forma circular y estar libre de cualquier otro elemento gráfico o de texto alrededor del logo. Su tamaño mínimo debe ser igual al ancho del logo, aunque puede ser mayor según la complejidad del logo. Además, se debe tener en cuenta la ubicación del logo dentro de un diseño o página para garantizar su legibilidad y reconocimiento.

CROMÁTICA

La cromática se puso basado en una investigación donde se descubrió que los colores mas relev antes o los colores que mas promovían la calma y tranquilidad fuer on los tonos fríos y pasteles por lo que se decidió partir de allí ademas de confinarlos con Earth tones.



TIPOGRAFÍA I Fuentes y Variables

PRINCIPAL

E

WHEAT SMILE

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
0123456789 (! \$%& . * @ ,?;:)

PENULTIMATE
THE SPIRIT IS WILLING BUT THE FLESH IS WEAK
SCHADENFREUDE
3964 ELM STREET AND 1370 RT. 21
THE LEFT HAND DOES NOT KNOW WHAT THE RIGHT HAND IS DOING.
MAIL@EXAMPLE.COM HTTP: WWW.CUFONFONTS.COM

Para la tipografía principal se ah elegido "Wheat Smile" es una buena elección para este tipo de aplicación que ayuda a person as con ansiedad, ya que transmite una sensación de calidez y bienestar, es fácil de leer y legible, y sugiere una sensación de armonía y equilibrio o que se relaciona con la idea central de la aplicación..

SECUNDARIA

Metropolis

M

A B C D E
F G H I J K L
M N O P Q R
S T U V W
X Y Z

a b c d e
f g h i j k l
m n o p q r
s t u v w
x y z

La tipografía Metrópolis puede ser una buena elección como tipografía secundaria en el proyecto de desarrollo de marca de una aplicación para personas con ansiedad, ya que tiene un estilo geométrico y moderno que proporciona contraste y equilibrio visual, es fácil de leer y tiene una amplia variedad de pesos y estilos para aplicar en diferentes secciones de la aplicación.

SECUNDARIA

P

Poppins

Poppins

The quick brown fox
jumps over the lazy dog.

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh
Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq
Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 @ ! ? &

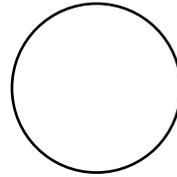
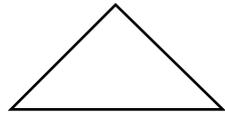
Designed by
Jonny Pinhorn

Family of
18 fonts

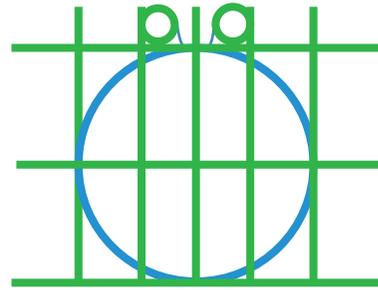
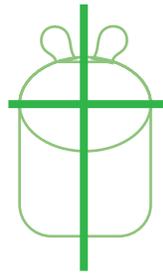
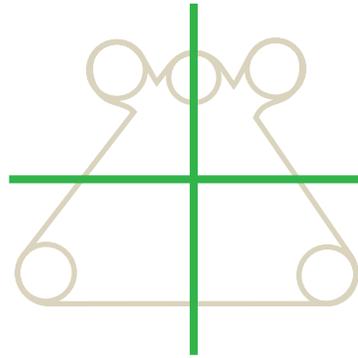
Publisher
Indian Type Foundry

La tipografía Poppins puede ser una buena elección como tipografía secundaria en el proyecto, ya que tiene un estilo geométrico y moderno que proporciona contraste y equilibrio visual, es fácil de leer y tiene una amplia variedad de pesos y estilos para aplicar en diferentes secciones de la aplicación.

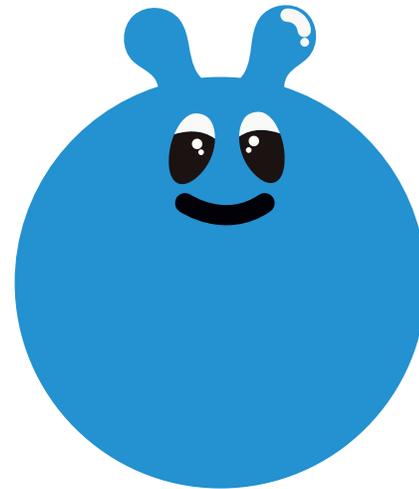
PATRONES



NIVEL1



NIVEL2

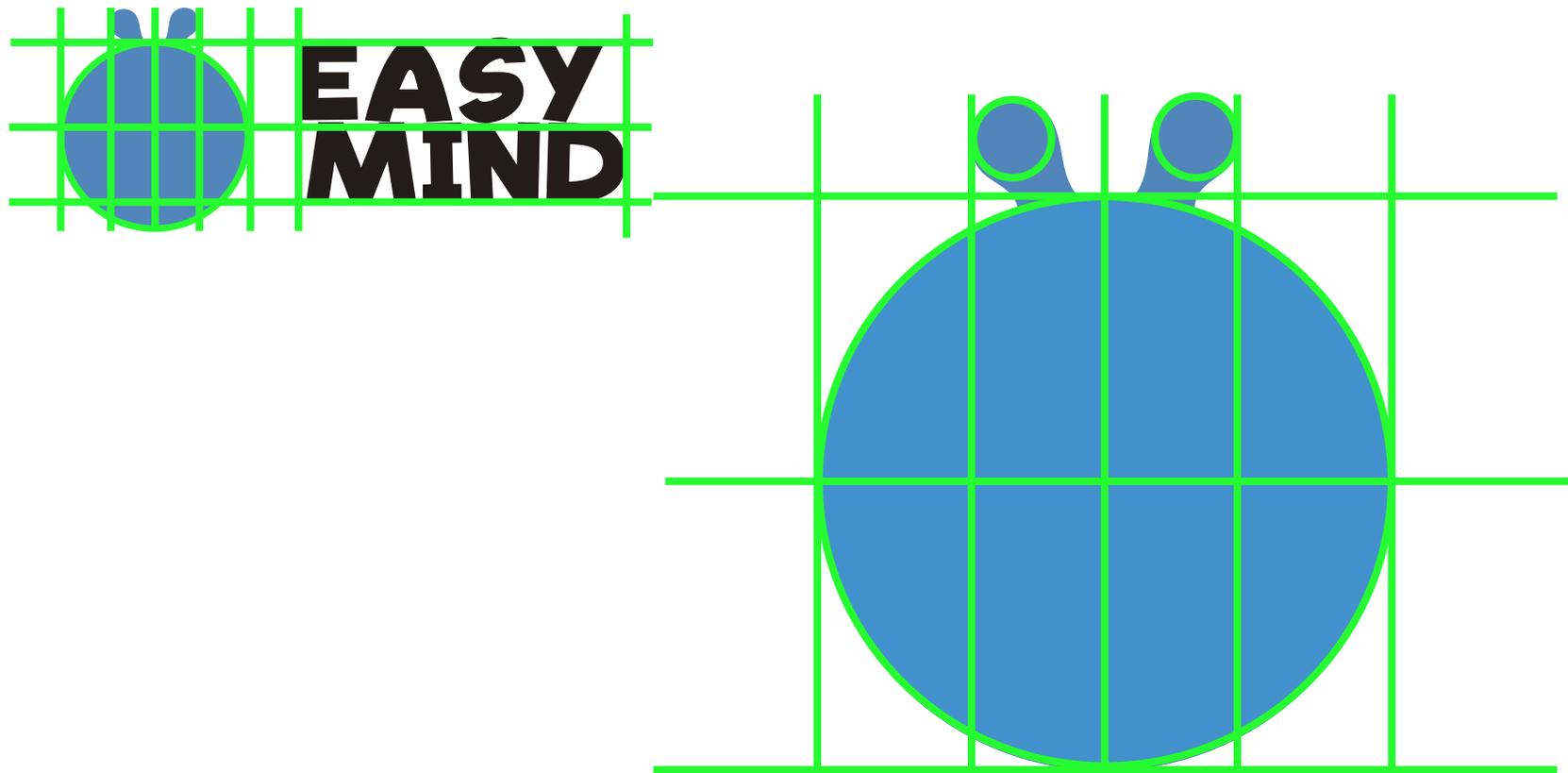


FINAL

Se pretende que las ilustraciones tengan un tono amigable y tranquilizante para las personas.

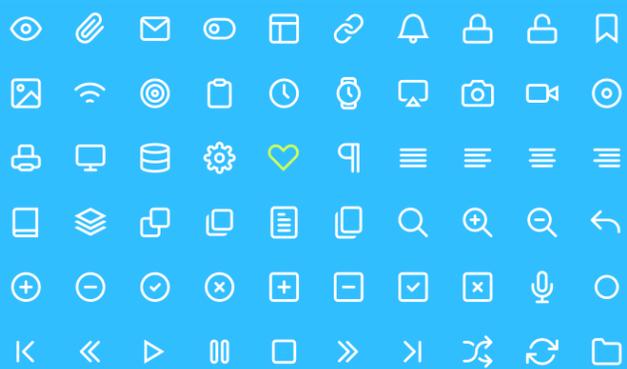
s

MALLA



La malla se encuentra construida a partir de rectangulos y circulos distribuidos de manera uniforme.

ICONOGRAFÍA



Se basa en la necesidad de reducir la sobrecarga visual y generar una sensación de claridad y simplicidad en la aplicación, mejorar la legibilidad y comprensión de la información, ser versátil y adaptable, y crear un estilo visual coherente y fácilmente reconocible. Todo esto puede contribuir a una mejor experiencia de usuario y a una mayor efectividad de la aplicación en la ayuda a las personas que sufren de ansiedad.

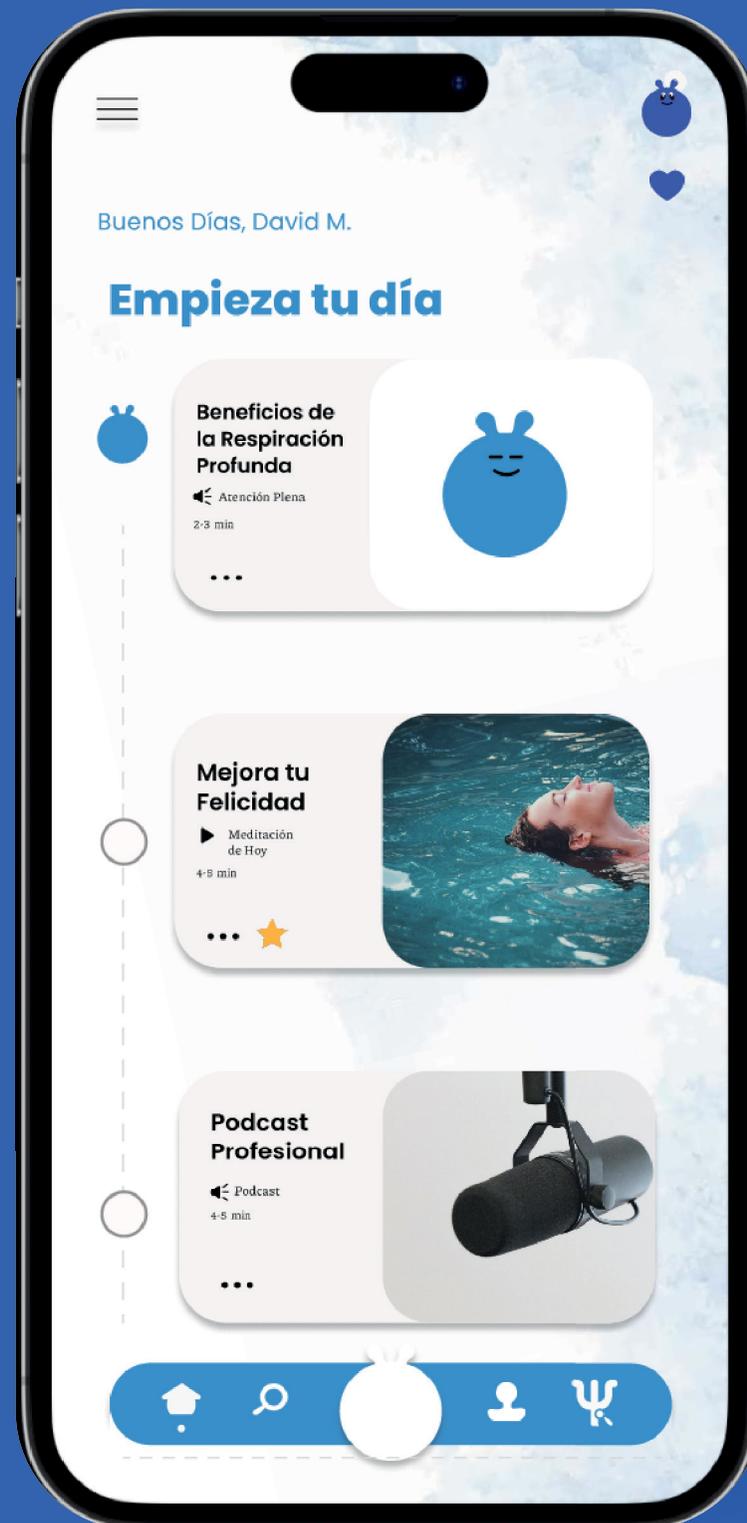
APLICACIÓN



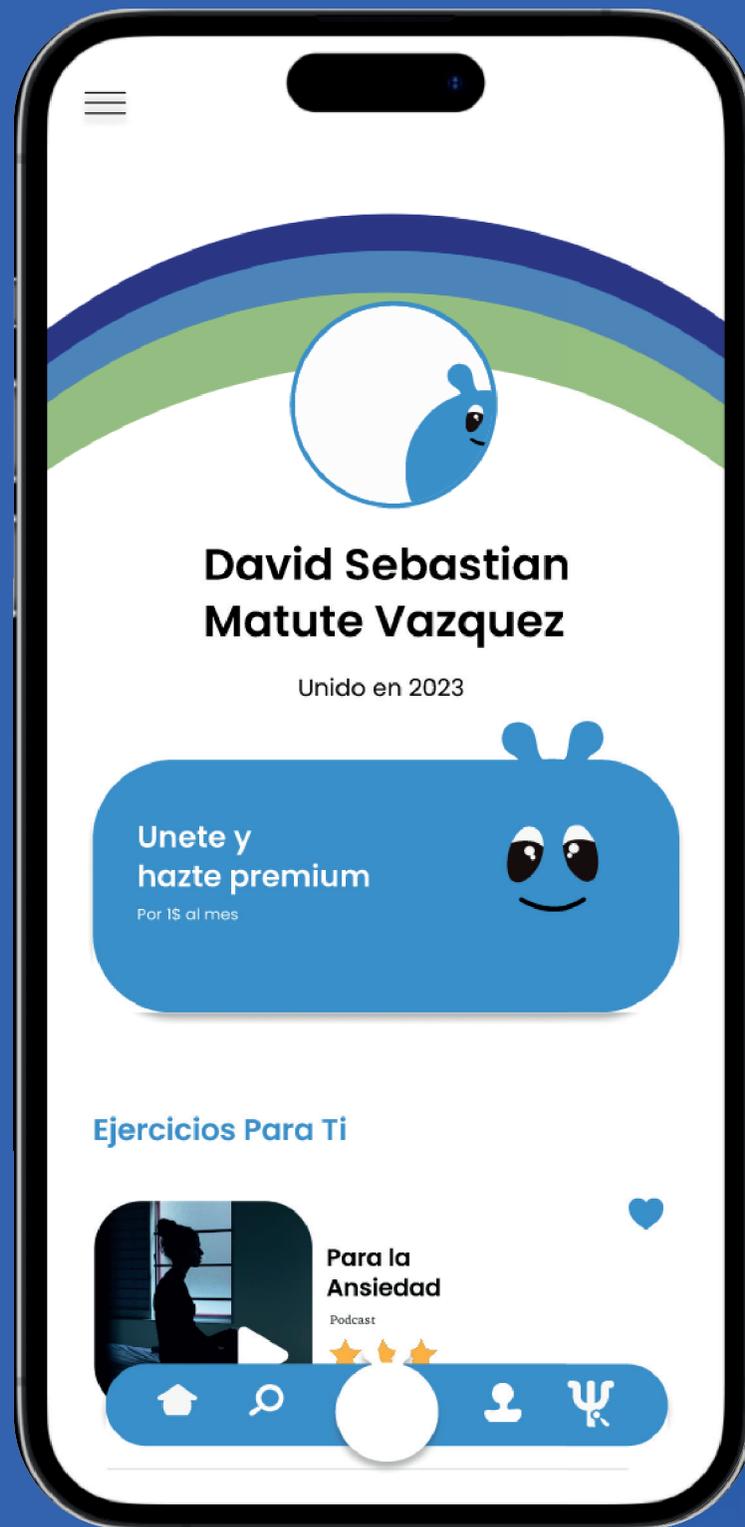
4.2

**EASY
MIND**





Pantalla dia de Hoy



Pantalla Usuario

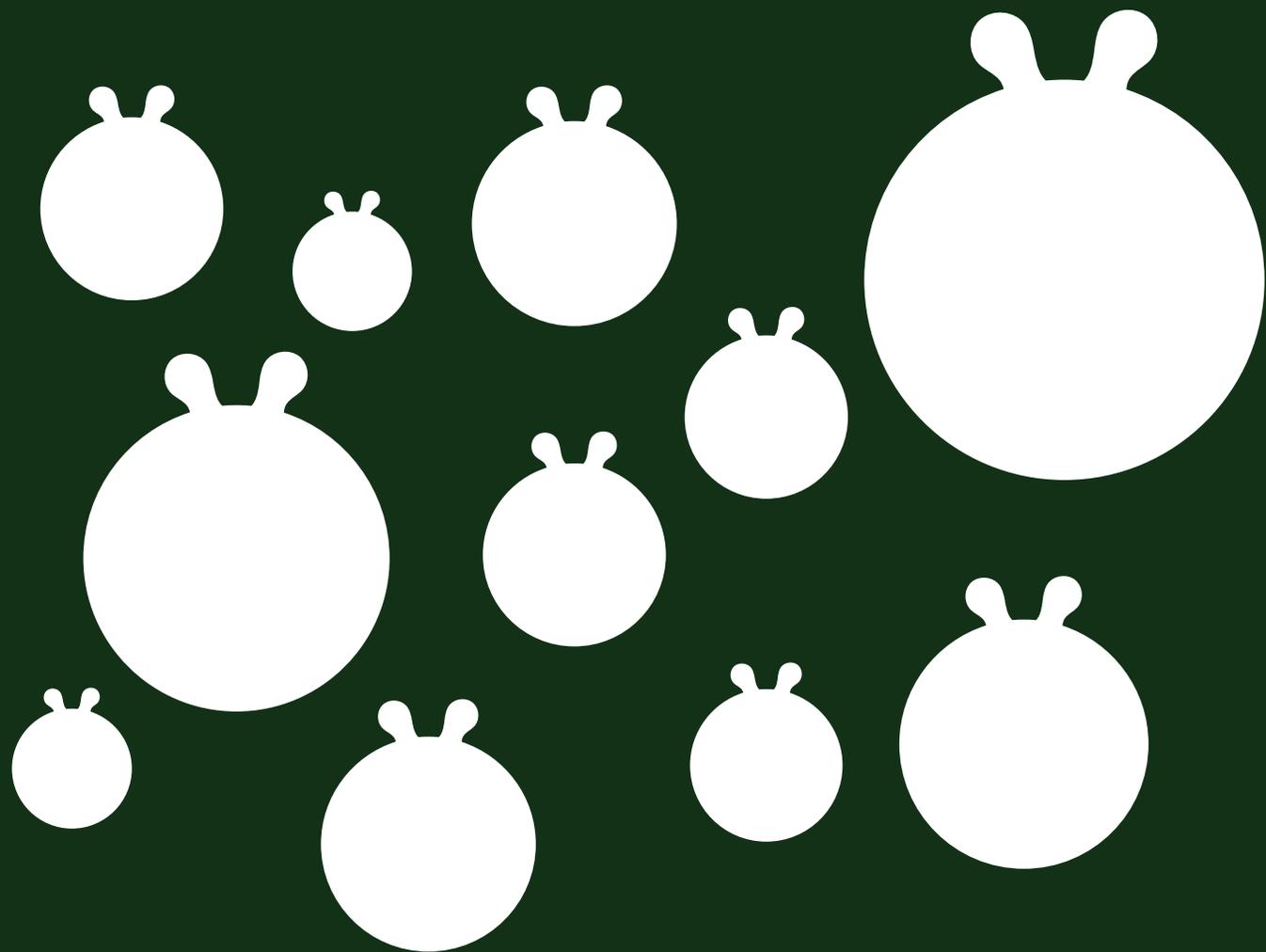
CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

En conclusión, el presente capítulo ha explorado y justificado el uso de un sistema gráfico que emplea colores fríos, específicamente azul y verde, debido a su capacidad para generar una sensación de relajación en las personas que experimentan ansiedad. Además, se ha destacado el papel de la tipografía en el diseño, utilizando Wheat Smile como la fuente principal y Metropolis y Poppins como fuentes secundarias. Estas selecciones tipográficas contribuyen a transmitir un tono amigable y accesible.

Asimismo, se ha introducido una ilustración clave en el sistema gráfico, representada por una mascota circular con un aspecto tierno. Esta ilustración se ha diseñado estratégicamente para generar una sensación de empatía y comodidad en el público objetivo. Además, se ha utilizado un fondo de acuarela para agregar un elemento visualmente relajante y armonioso.

En conjunto, este sistema gráfico ha sido diseñado con el objetivo de brindar una experiencia visual agradable y relajante para las personas que padecen ansiedad. La combinación de colores fríos, tipografía amigable, ilustración tierna y fondo de acuarela busca crear un entorno visual que promueva la tranquilidad y la sensación de calma.

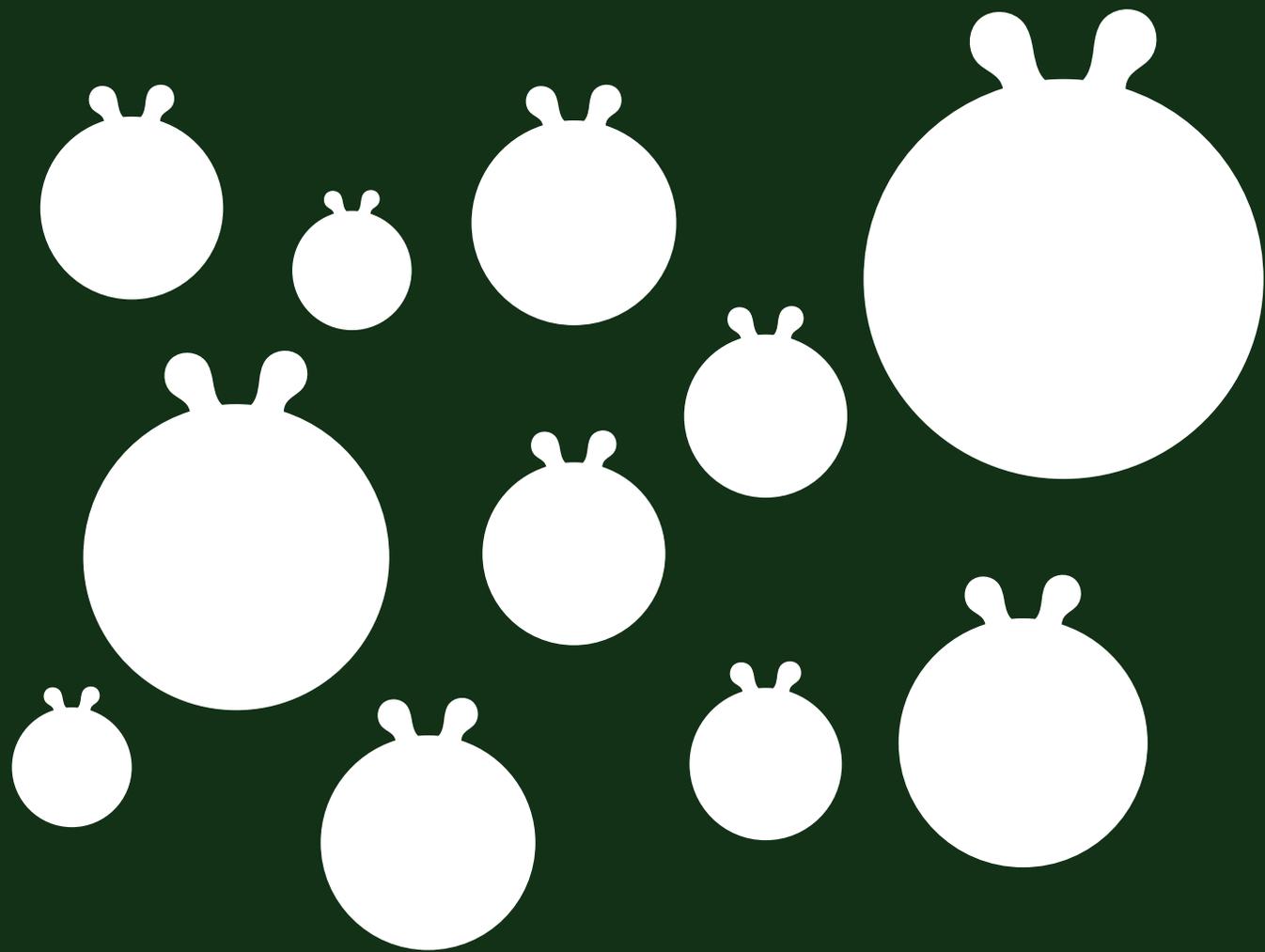
A través de este enfoque, se espera que el sistema gráfico contribuya de manera significativa a mejorar la experiencia de los usuarios y a fomentar un ambiente propicio para la relajación y el bienestar emocional. En futuras investigaciones, se podrían realizar estudios empíricos para evaluar la eficacia y el impacto de este sistema gráfico en la reducción de la ansiedad y el aumento del bienestar en las personas que lo experimentan.



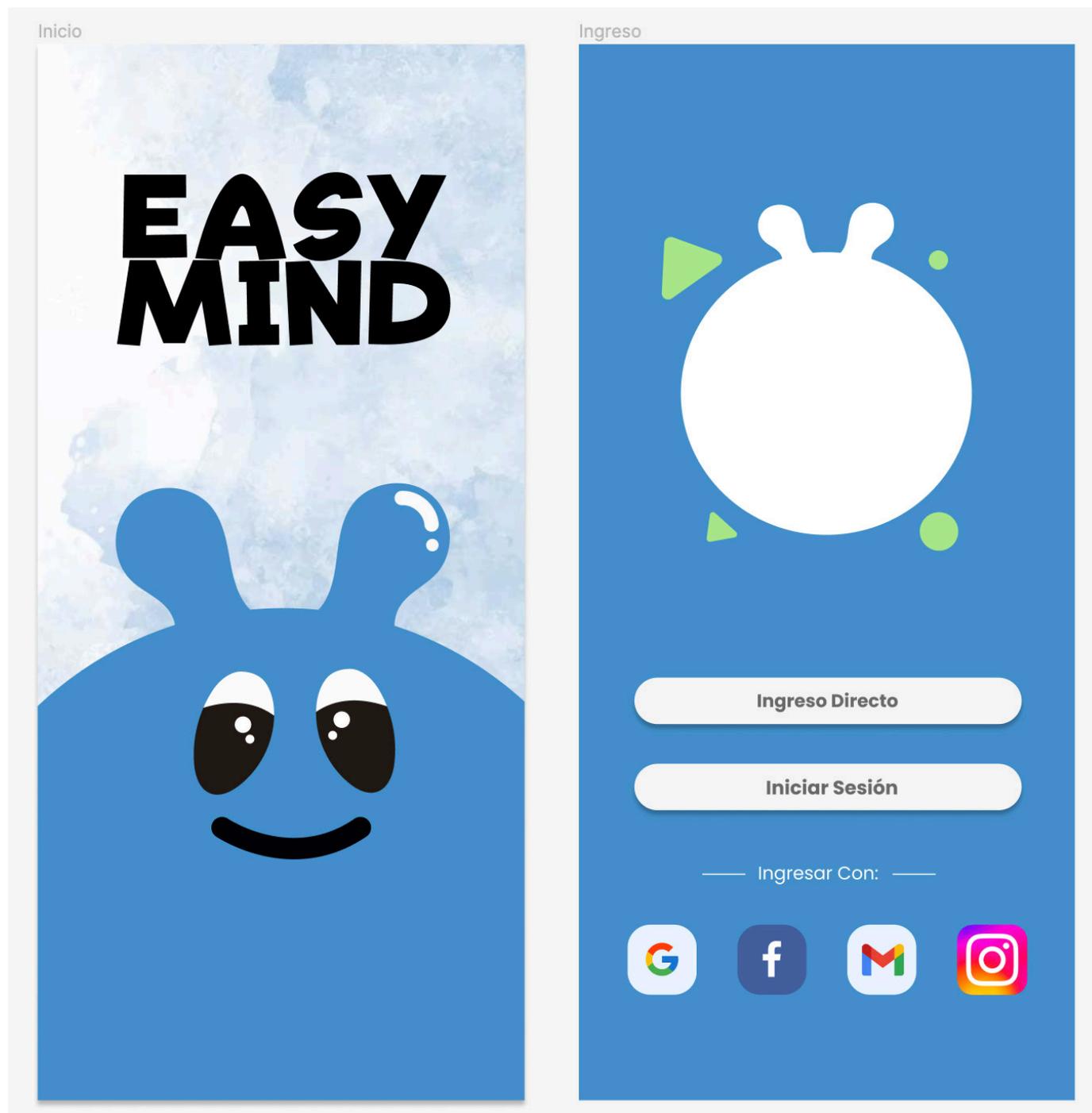
5 VALIDACIÓN



Imagen 31: (Unsplash, 2023)



5.1 DISEÑO FINAL APP



En la primera pantalla vemos la portada de la aplicación y mediante una pequeña animación nos lleva a la página de ingreso la cual tiene un acceso directo que nos lleva al modo de aplicación y el inicio de sesión la cual puede ser mediante registro o ingreso directo con aplicaciones vinculadas.

Modo

NO CRISIS

CRISIS

Modo Emergencia

Psicólogos Recomendados



Psic. Monica Ulloa



Experiencia



Estudios



Respuesta



Calificación



Online ●



Psic. Juan Carrera



Experiencia



Estudios



Respuesta



Calificación

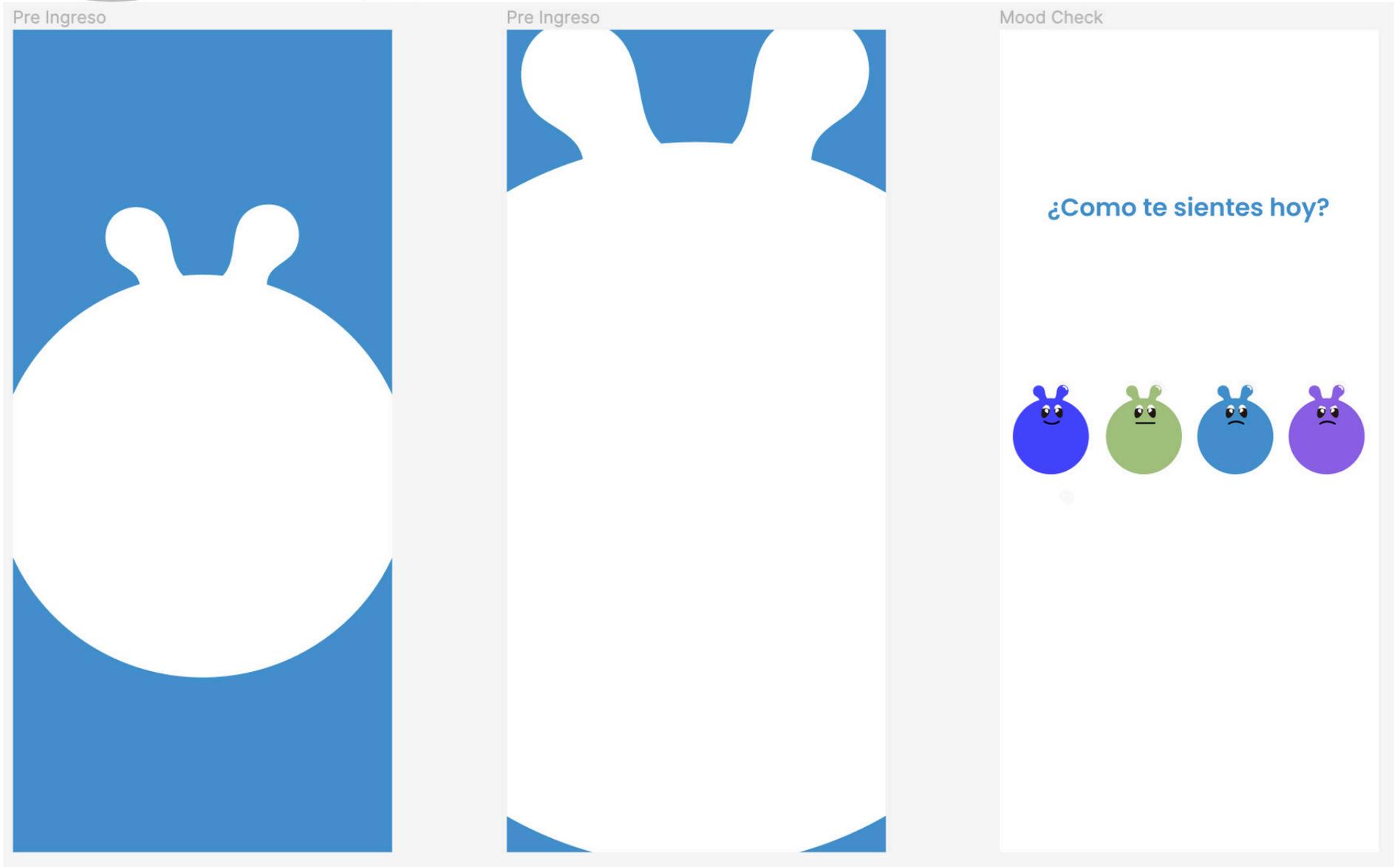


Online ●



Después de la primera pantalla nos encontramos en el modo de la app la cual funciona o te redirige dependiendo de las necesidades de las personas y si es una emergencia, en el caso de ser emergencia te pre-selecciona dos psóales psicólogos que están además cerca de tu área para acceder rápidamente.

5.1



Luego de iniciar sesión existe una animación de reingreso que simula una respiración profunda, lo cual nos lleva a la ventana de Modo Check la cual alimenta a la aplicación con respecto a como te sientes y le da recomendaciones e información sabiendo esto.

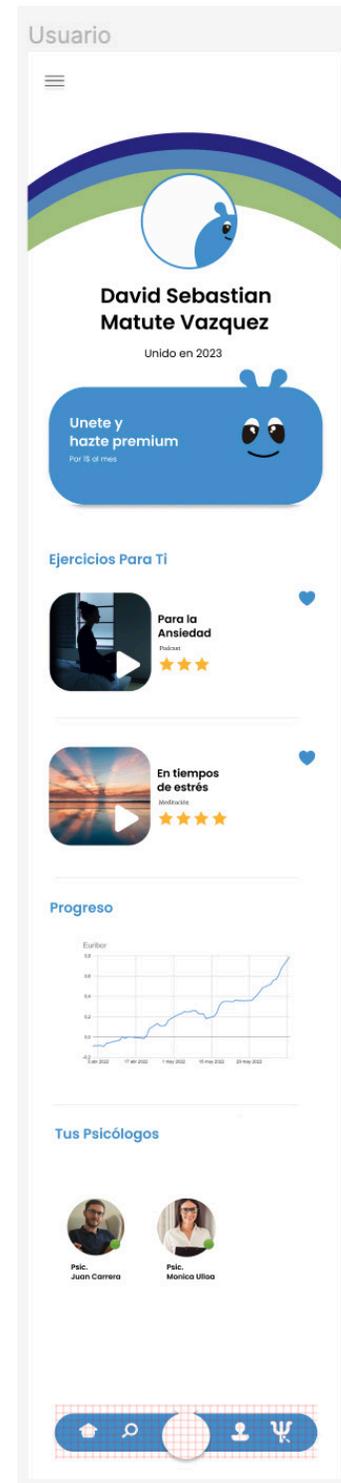
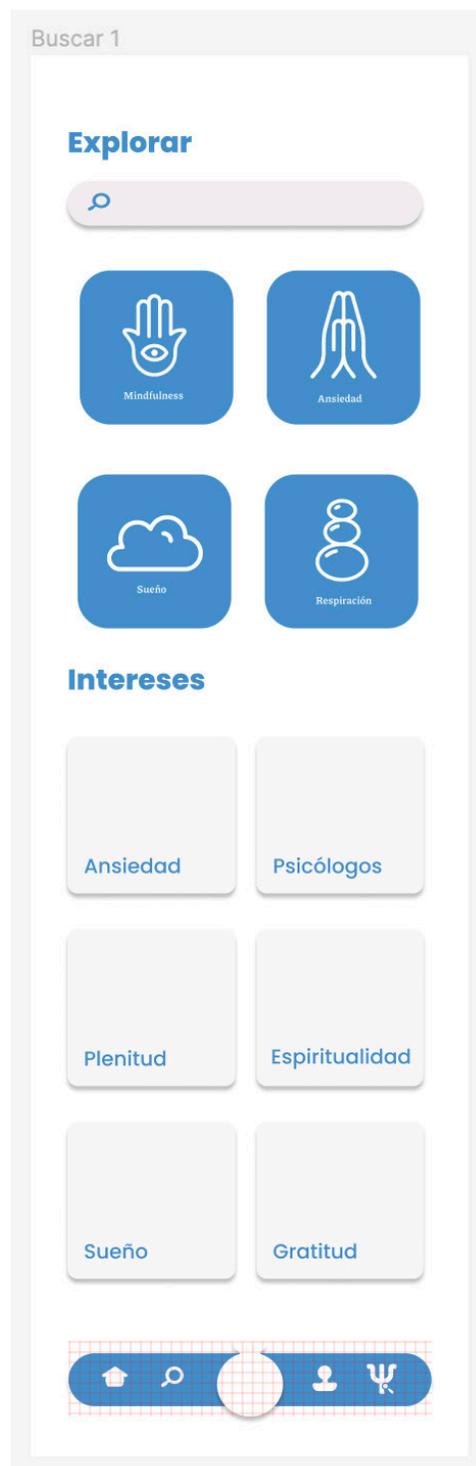
Hoy 1

lección 2

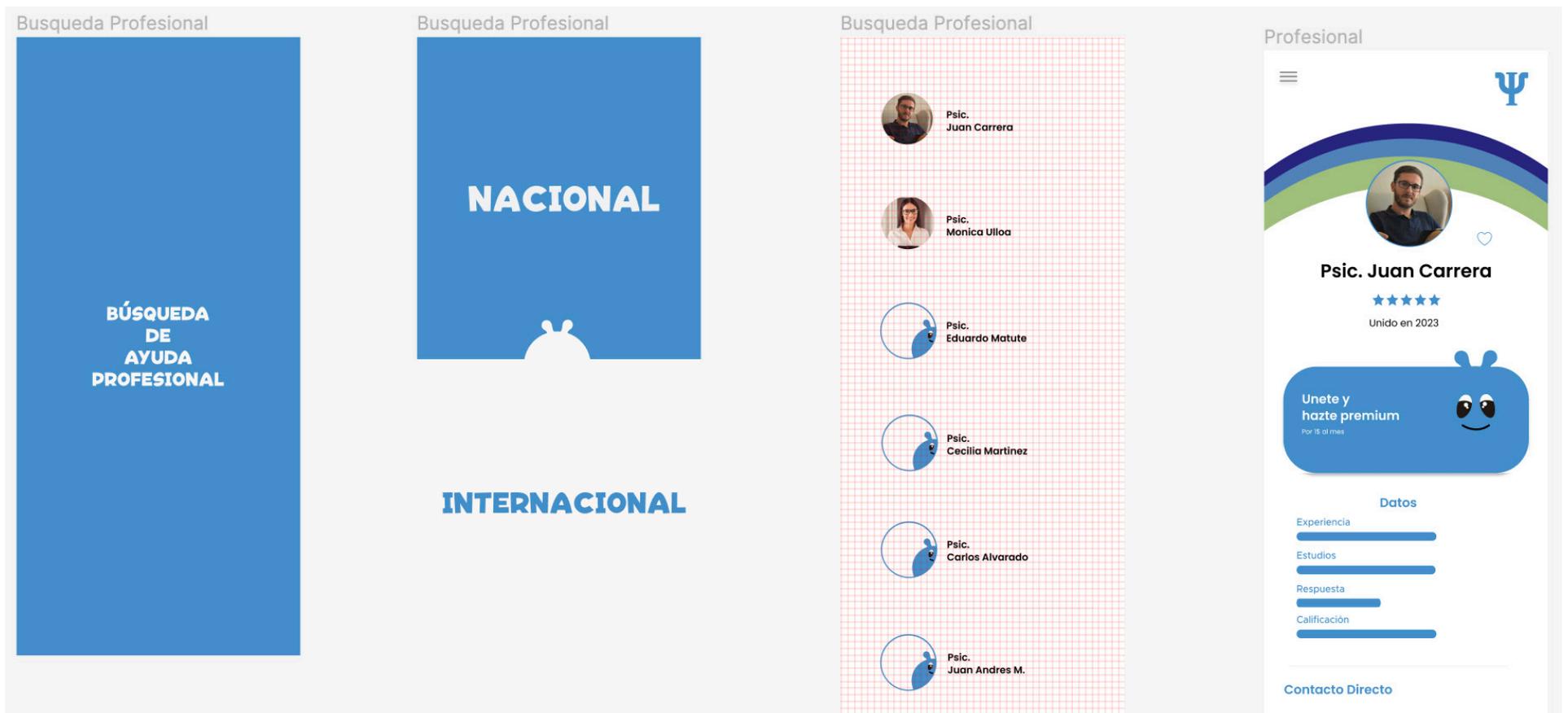
Leccion 1-2

Leccion 1-2

Esto nos lleva a la pantalla de inicio o de hoy la cual es un paso a paso en el día ya que recomienda ejercicios a través del día algunas en la mañana, tarde y noche, también podemos ver un pequeño símbolo de color dependiendo en nuestro humor y como se menciono anteriormente ejercicios personalizados en nuestro humor, también vemos que la barra de menús se divide en la pantalla de hoy, búsqueda, usuario y seguimiento psicológico.



En la ventana de búsqueda contiene temas relevantes primero lo que las personas son mas probables a buscar y luego están los intereses subtemas que las personas son menos propensas a buscar pero aun así es información relevante, luego pasamos a la otra ventana de usuario de la cual la aplicación se alimenta para recomendar ejercicios e información del mismo, aquí se encuentra la información personal, ejercicios personalizados, progreso y psicólogos recientes.



Por último la ventana mas distintiva de la aplicación la búsqueda de ayuda profesional la cual la aplicación nos da la opción de buscar a nivel nacional o internacional para tener mas opciones de búsqueda y ser mas probables a recibir ayuda, la ventana se abre luego de seleccionar de una variada lista de psicólogos disponibles, la ventana principal es parecida a la de usuario donde se puede encontrar información del psicólogo sobre todo el contacto directo.

5.2 VALIDACIÓN APP

RESULTADOS

- Se observó que la persona llegó a tener una opinión positiva y parecía estar o dejarse llevar por la interfaz y no tener problema en entrar, dijo que le pareció fácil de usar.
- Las imágenes fueron de gran ayuda al dar el mensaje

El estilo de las ilustraciones parecían hacer que la persona tenga más interés en su uso sobre todo si se menciona o se visualiza a la mascota de la misma.

- Aunque cabe mencionar que la persona dijo que en ciertos casos la aplicación se traba y que eso distrae de los ejercicios y también que se puede añadir más información, más apartados y más ideas.

5.2

También se realizó algunas preguntas:

¿Te parece que la aplicación funciona de manera fluida ?

¿Utilizarías la aplicación ?

¿En que se puede mejorar ?

¿Calmo tu ansiedad ?

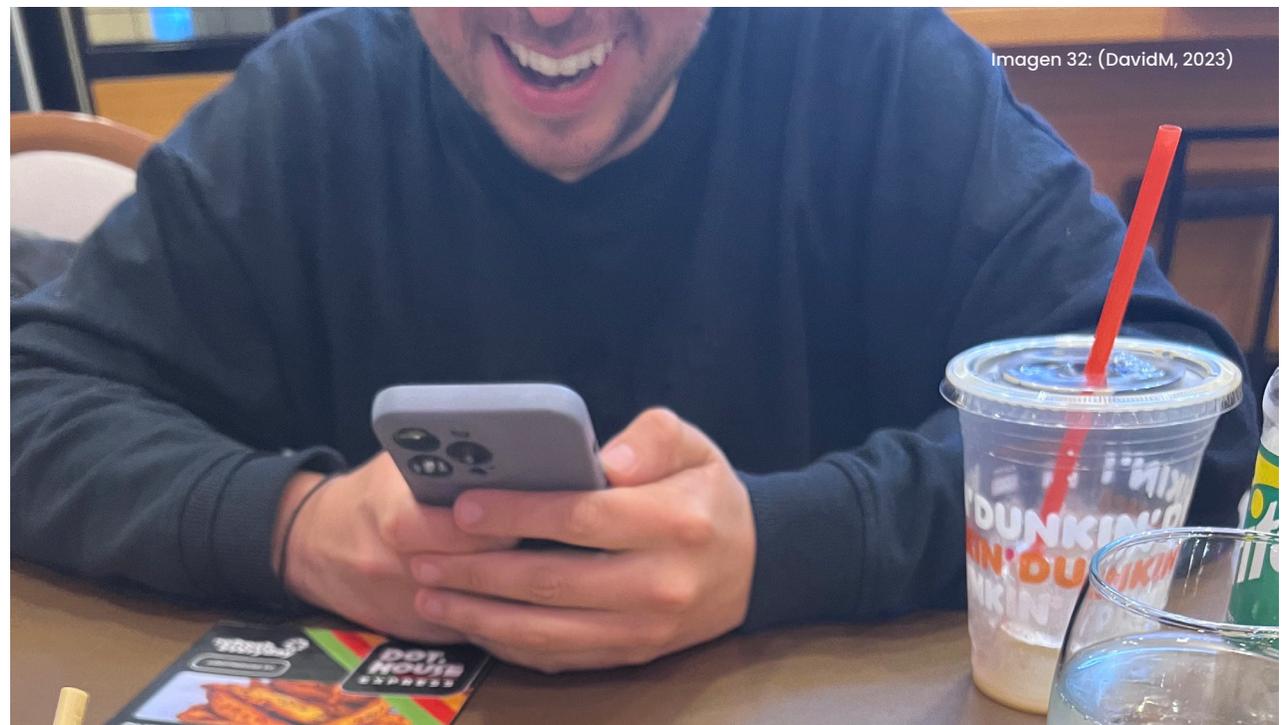


Imagen 32: (DavidM, 2023)

CONCLUSIÓN FINAL

En conclusión, esta tesis ha abordado el diseño de un sistema gráfico dirigido a personas con ansiedad, utilizando colores fríos como el azul y el verde, tipografías amigables como Wheat Smile, Metropolis y Poppins, así como una ilustración de una mascota circular y un fondo de acuarela.

A lo largo de los diferentes capítulos, se ha llevado a cabo una exhaustiva investigación teórica sobre los efectos de los colores y las tipografías en el estado emocional de las personas, especialmente aquellas que experimentan ansiedad. Además, se ha explorado el poder de las ilustraciones y los fondos visuales en la creación de entornos relajantes y acogedores.

En la etapa de implementación y pruebas, se realizaron evaluaciones con usuarios que padecen ansiedad, obteniendo resultados positivos. Se observó que el sistema gráfico diseñado, con su combinación de colores fríos, tipografías amigables, ilustración tierna y fondo de acuarela, logró generar un impacto significativo en la reducción de la ansiedad y en el aumento del bienestar emocional de los participantes.

Estos resultados respaldan la hipótesis inicial de que un sistema gráfico diseñado específicamente para personas con ansiedad puede tener un impacto positivo en su estado emocional y proporcionarles una experiencia más placentera. El enfoque holístico y cuidadosamente diseñado de este sistema gráfico demuestra cómo el uso estratégico de elementos visuales puede contribuir a la creación de entornos relajantes y a la mejora del bienestar emocional.

Estos hallazgos sugieren que el diseño de sistemas gráficos adaptados a las necesidades emocionales de los usuarios puede ser una herramienta valiosa en el ámbito de la salud mental. Además, abren nuevas oportunidades de investigación para explorar aún más el impacto del diseño visual en la ansiedad y otras condiciones relacionadas.

5.4 BIBLIOGRAFÍA

Alarcon, A., & Cohen, D. (2014). Guía Rápida de las Principales Teorías del Diseño Instruccional - Shift. Shift eLearning.

Retrieved April 22, 2023, from <https://www.shiftlearning.com/blogshift/una-guia-rapida-de-las-principales-teorias-del-diseno-instruccional-infografia>

Avila, A., & MEYER, R. (2015). 11 Principios de Aprendizaje Multimedia. Alejandra Ávila. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.alejandraavila.com/11-principios-de-aprendizaje-multimedia/>

Barnhill, J. W. (2020, Abril). Trastorno de ansiedad generalizada - Trastornos de la salud mental - Manual MSD versión para público general.

MSD Manuals. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.msdmanuals.com/es-ec/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-de-ansiedad-generalizada>

Bedoya, A. G. (2017).

¿Qué es interactividad? Retrieved April 22, 2023, from <http://penta3.ufrgs.br/midiasedu/modulo6/etapa1/biblioteca/interactividad.pdf>

The Bridge.tech. (2021, September 15). ¿Qué es una Interfaz de usuario (UI)? The Bridge. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.thebridge.tech/blog/interfaz-de-usuario>

Cigna. (2022, Octubre 20). Trastorno de ansiedad social. Cigna HealthCare. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/trastorno-de-ansiedad-social-hw177276>

Conectar Igualdad [CI]. (2023). Fascículo 5 Diseño multimedia. El diseño multimedia I. Retrieved April 22, 2023, from https://www.lanubeartistica.es/Diseno/bloque2/DI2_U3_T4_Contenidos_v01/index.html

Corbin, J. A., Segal, Z., Williams, M., Teasdale, J., Salinas, D., Ruiz, L., Montañud, N., Castellero, O., Molina, X., & Ruz, S. (2017, January 16).

Los 4 tipos de Mindfulness y sus características. Psicología y Mente. Retrieved April 22, 2023, from <https://psicologiaymente.com/meditacion/tipos-mindfulness>

Elurnet. (2023). ¿Qué es la interactividad en e-learning? y por qué es importante • Elurnet. Elurnet. Retrieved April 22, 2023, from <https://elurnet.net/que-es-la-interactividad-en-e-learning/>

5 técnicas de Mindfulness para reducir el estrés - BLOG | Utel. (2021, October 26). UTEL. Retrieved April 22, 2023, from <https://utel.mx/blog/estudia-en-linea/5-tecnicas-de-mindfulness-para-reducir-el-estres/>

GraciAds. (2021, November 3). Diseño Emocional Los tres niveles de diseño emocional de Norman. Graciads. Retrieved April 22, 2023, from <https://graciads.com/disenio-emocional/>

Gutián, A. S. (2017). Diseño emocional, una contribución a la sostenibilidad. México. <https://www.redalyc.org/journal/5475/547569057003/html/>

Guzman, J. D. (2020, November 6). La importancia de la usabilidad en la ingeniería de software. Consulting Group. Retrieved April 22, 2023, from <https://cgclatam.com/Blog/La-importancia-de-la-usabilidad-en-la-ingenier%C3%ADa-de-software>

Herazo, L. (2020). ¿Qué es una aplicación móvil? Anincubator. Retrieved April 22, 2023, from <https://anincubator.com/que-es-una-aplicacion-movil/>

Hermanas Hospitalarias. (2010, Marzo 25). La ansiedad, la enfermedad del siglo XXI. Red Menni. Retrieved April 22, 2023, from <https://xn--daoce-rebral-2db.es/la-ansiedad-la-enfermedad-del-siglo-xxi/>

Irurtia, J., Caballo, V. E., & Ovejero, A. (2020, Abril). TRASTORNO DE ANSIEDAD PROVOCADO POR SUSTANCIAS PSICOACTIVAS. España. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Irurtia_17-1oa-1.pdf

iso25000. (2022). Usabilidad - NORMAS ISO 25000. ISO/IEC 25000. Retrieved April 22, 2023, from <https://iso25000.com/index.php/normas-iso-25000/iso-25010/23-usabilidad>

La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición [CSSN]. (2021, Febrero 2). Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19. CSSN Revista Científica, 13(1), 13. <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/667>

Mansaray, S. (2023, April 18). Diseño instruccional: qué es, modelos y fases. iSpring. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.ispring.es/blog/disenio-instruccional>

Mayo Clinic. (2021, agosto 20). para Trastornos de ansiedad - Síntomas y causas. Mayo Clinic. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

MedlinePlus, M. (2021, August 2). Enfermedades mentales. MedlinePlus. Retrieved April 22, 2023, from <https://medlineplus.gov/spanish/mentaldisorders.html>

NIMH » Anxiety Disorders. (n.d.). NIMH. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>

Pacheco, B., & Ventura, T. (2009, enero 26). Trastorno de ansiedad por separación. Actualidad, 11. <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v80n2/art02.pdf>

Pérez, A. (2017, agosto 28). ¿Cuáles son los tipos de aplicaciones móviles? - 480 Cuatroochenta. Cuatroochenta. Retrieved April 22, 2023, from <https://cuatroochenta.com/cuales-son-los-tipos-de-aplicaciones/>

Polo, C. (2023). QUÉ ES EL DISEÑO DE INTERFACES MÓVILES | Web Oficial. Euroinnova. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.euroinnova.ec/blog/que-es-el-diseno-de-interfaces-moviles>

Revista Politécnica. (2020, Mayo 30). Dispositivos móviles en la educación: tendencias e impacto para la innovación. Revista Politécnica. <https://doi.org/10.33571/rpolitec.v16n31a8>

rockcontent. (2019, November 3). UI y UX: ¿qué son y cómo se distinguen en el diseño web? Rock Content. Retrieved April 22, 2023, from <https://rockcontent.com/es/blog/ui-ux/>

Soria, P. (2019, June 23). Mercado de las aplicaciones para meditación - Apps - Tecnología. ELTIEMPO.COM. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/apps/mercado-de-las-aplicaciones-para-meditacion-379592>

Universidad de Valencia. (2010). Modelos de Diseño Instruccional. eva4 - Recursos tecnológicos en Educación y Logopedia. Retrieved April 22, 2023, from <https://www.uv.es/bellochc/pedagogia/EVA4.wiki?1>

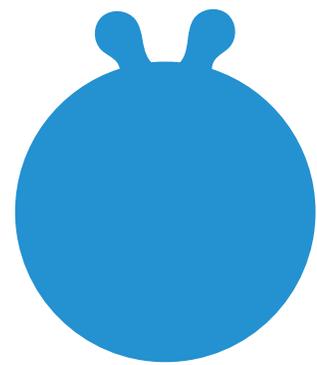
UOC. (2023). Interactividad: definición y tipos. UOC. Retrieved April 22, 2023, from http://cv.uoc.edu/UOC/a/moduls/90/90_574b/web/main/m1/c2/5.html

Vallejo, M. A. (2006). MINDFULNESS (PRESENCIA REFLEXIVA Y ATENTA). Madrid, España. Retrieved abril 22, 2023, from https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/06.Vallejo_14-3oa.pdf

Vásquez, E. R. (2016, enero). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista de Neuro-Psiquiatría vol79. no1., 79(1). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006

Web desde Cero. (2015). Wireframes: Que son y como crearlos. Web desde cero. Retrieved April 22, 2023, from <https://webdesdecero.com/wireframes-que-son-y-como-crearlos/>

Abstract of the project	
Title of the project	Design of a mobile application with mindfulness themes for people with generalized anxiety
Project subtitle	#VALUE!
Summary:	The misinformation about generalized anxiety disorder and the tendency to self-medication in adults has ignored the seriousness of the issue at the local and national level. To address this problem, it is intended through the design of a mobile application to integrate meditation techniques, cognitive-behavioral therapy as well as mindfulness theories, instructional design and emotional design and thus help people control their anxiety symptoms effectively .
Keywords	Mindfulness, adults, emotional design, instructional design, breathing
Students	MATUTE VAZQUEZ DAVID SEBASTIAN
C.I.	0106197445
Code	86340
Director	TRIPALDI TOA
Codirector:	
Para uso del Departamento de Idiomas >>>	Revisor:  UNIVERSIDAD DEL AZUAY UNIDAD DE IDIOMAS
	Nombre profesor revisor
	N° Cédula Identidad 0104842760



**EASY
MIND**