



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

**FACULTAD DE
DISEÑO
ARQUITECTURA Y ARTE**

ESCUELA DE DISEÑO GRÁFICO

DISEÑO DE UN PRODUCTO MULTIMEDIA PARA LA DISMINUCIÓN DE LA
ANSIEDAD EN LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE LA UNIVERSIDAD DEL
AZUAY



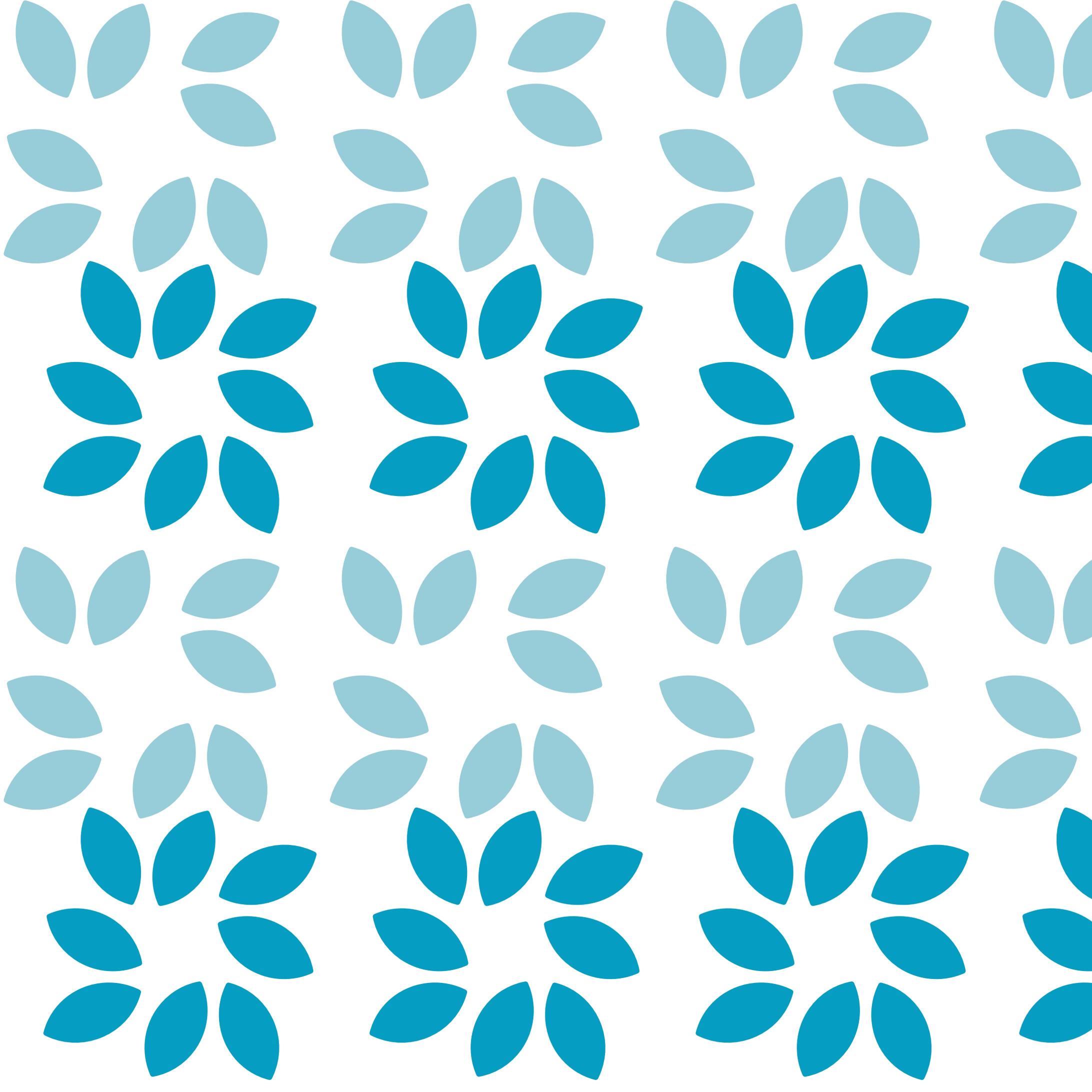
Trabajo de Graduación previo a la obtención del título:

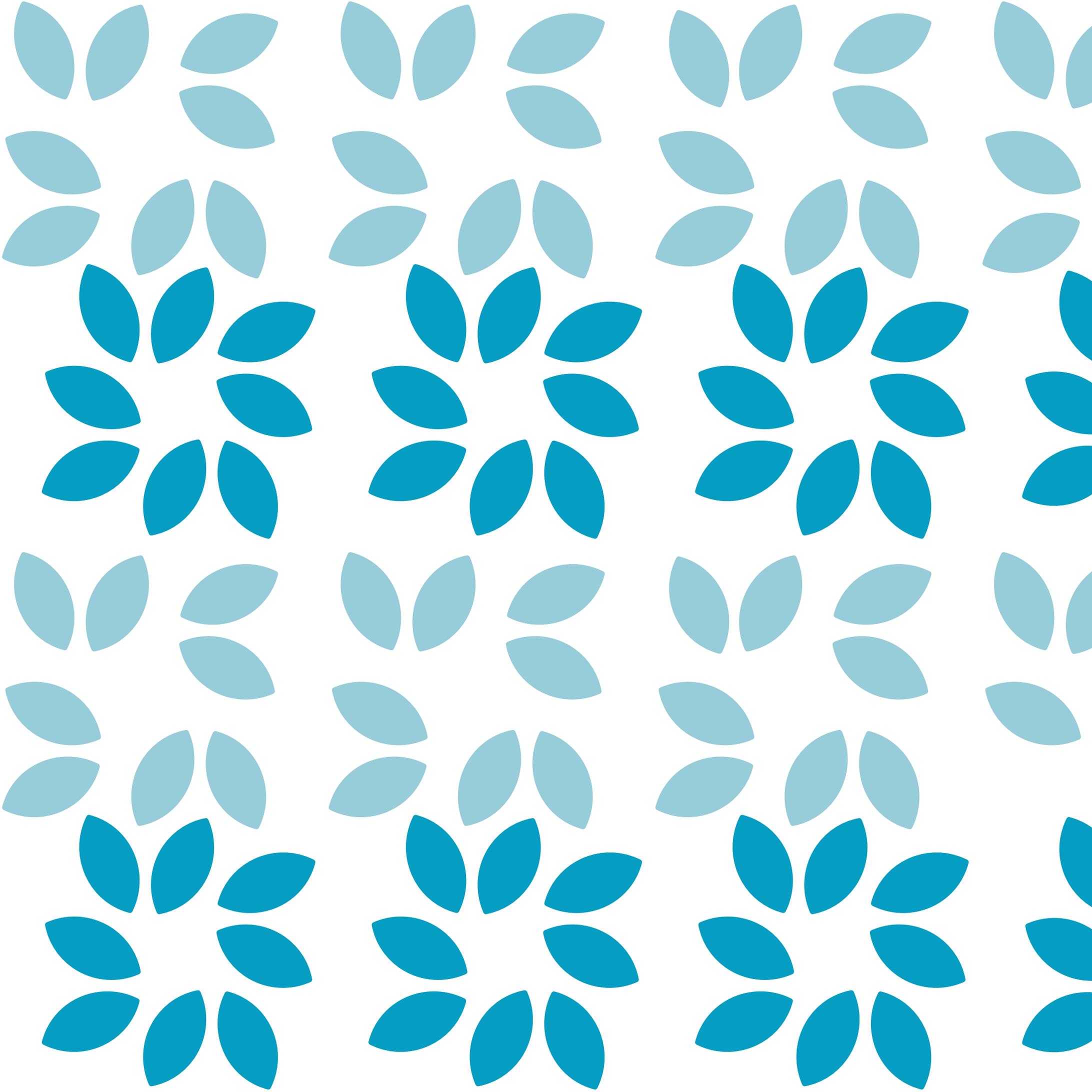
Licenciada en Diseño Gráfico

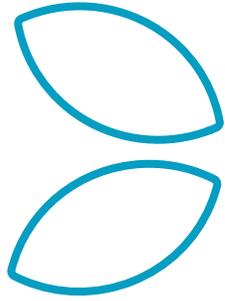
Autora: Samantha Isabel Chiriboga Pastor

Directora: Anna María Tripaldi Proaño

Cuenca, Ecuador 2024





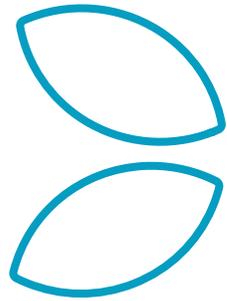


Dedicatoria

A mis abuelos que me miran desde el cielo y que siempre me han guiado con su amor y sabiduría, les dedico este logro con profunda gratitud. Sus enseñanzas y su ejemplo han sido una fuente constante de inspiración y fortaleza en mi camino.

A mis abuelas a quienes aún tengo la dicha de abrazar, gracias por su inquebrantable apoyo, por sus palabras de aliento en los momentos difíciles y por su fe incondicional en mí. Cada paso que he dado en mi carrera ha sido impulsado por su amor y dedicación.

Este triunfo es tanto mío como suyo. Con todo mi corazón, les agradezco por ser mi faro de esperanza y mi pilar de apoyo.



Agradecimiento

Quisiera agradecer este logro a mis padres, quienes han hecho un gran esfuerzo para que este día llegara; a mi hermana, mi confidente y protectora desde nuestra infancia, cuya sabiduría y amor me han guiado en los momentos más difíciles y alegrado en los más felices; a mi novio Emilio, cuya comprensión y apoyo me ha inspirado a alcanzar siempre lo mejor de mí misma; a mis amigas, que me han visto cambiar desde el colegio hasta hoy; y a mis amigos, con quienes hemos evolucionado juntos desde el primer año.

Índice

Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción.....	11
Problemática.....	13
CONTEXTUALIZACIÓN.....	15
1.1 Estado del arte.....	18
1.2 Marco teórico.....	22
1.3 Investigación de campo.....	30
1.4 Analisis de homólogos.....	36

1.5 Conclusión.....	43
PROGRAMACIÓN.....	44
2.1 Analisis de usuario/ Persona design.....	46
2.2 Mapa de empatía.....	48
2.3 Brief del producto.....	50
2.4 Partidos de Diseño.....	57
2.5 Definición de contenido.....	60
2.6 Proceso de diseño.....	64
2.7 Conclusión.....	65
IDEACIÓN.....	67
3.1 Proceso de generación de ideas.....	69
3.2 Evaluación de ideas.....	72
3.3 Idea final.....	73
3.4 Arquitectura de la APP.....	78
3.4 Conclusión.....	79
DISEÑO.....	80
4.1 Bocetación.....	82
4.2 Desarrollo de la marca.....	83
4.3 Propuestas.....	84
4.4 Construcción de la marca.....	85
4.5 Final.....	86
4.6 Positivo/Negativo.....	87
4.7 Tamaños.....	88
4.8 Escala de grises_B/N.....	89
4.9 Uso correcto.....	90
4.10 Uso incorrecto.....	91
4.11 Sistema gráfico.....	92
4.12 Pantallas.....	102
4.13 Aplicaciones.....	119
4.14 Conclusión.....	120
Referencias.....	121

Índice de imágenes

Imagen 1: Rodríguez, V. T. (2023, July 28). Salud mental de menores en la web: La problemática de salud pública. Abogacía. <https://www.revistaabogacia.com/salud-mental-de-menores-en-la-web-la-problematica-de-salud-publica/>

Imagen 2: Thanc, F., & Thanc, F. (2022, June 2). Mes de la concienciación sobre la salud mental -Guía del THANC. Guía THANC - Conocimiento. Esperanza. Apoyo. <https://thancguide.org/es/2022/05/the-journey/mental-health-awareness-month/>

Imagen 3: Cómo superar el estrés: Consejos prácticos. (n.d.). <https://www.therapyside.com/post-es/como-superar-el-estres-consejos-practicos>

Imagen 4: Legali. (n.d.). Legali. Legali. <https://legaliguatemala.com/informaci%C3%B3n>

Imagen 5: Equipamiento Esencial para el Diseñador Gráfico de Hoy. (n.d.). <https://www.coonstudio.es/guia/herramientas-esenciales-para-el-disenador-grafico-moderno/>

Imagen 6: G, A. J. G., & G, A. J. G. (2023, December 5). Tendencias actuales del diseño gráfico en el 2023 - Dogo Comunicación Visual. Dogo Comunicación Visual - Blog de diseño. <https://dogocomunicacionvisual.com/tendencias-actuales-del-diseno-grafico-en-el-2023/>

Imagen 7: Fotografía tomada de Santiago Vintimilla, Psicólogo.

Imagen 8: Fotografía tomada de Ma. Augusta Ruilova, Psicóloga.

Imagen 9: Fotografía tomada de Nicole Acosta, Estudiante de

Psicología de Universidad del Azuay.

Imagen 10: Fotografía tomada de Estefania Chalco, Estudiante de Arquitectura de la Univesidad del Azuay.

Imagen 11: Alptekin, A. (2021, December 11). Headspace App Wearable Device Integration - Asil Alptekin - Medium. Medium. <https://medium.com/@asilalptekin/headspace-app-wearable-device-integration-32f947a7d0a>

Imagen 12: Descarga gratis | Logotipo de la aplicación Calm, empresas tecnológicas, png | PNGWing. (n.d.). <https://www.pngwing.com/es/free-png-aaqcf/download>

Imagen 13: APKMODY. (2023, March 31). Mindfulness App MOD APK v5.28.6 (Desbloqueadas) - ApkMody. <https://apkmody.mobi/es/apps/mindfulness-app>

Imagen 14: Reseña de *Privacidad no incluida: Wysa. (n.d.). Mozilla Foundation. <https://foundation.mozilla.org/es/privacynotincluded/wysa/>

Imagen 15: Pacifica. (2016, March 7). Psiquiatria.com. <https://psiquiatria.com/trastornos-de-ansiedad/pacifica>

Imagen 16: MoodFit | Fitness for your mental health. (n.d.). Moodfit. <https://www.getmoodfit.com/>

Imagen 17: Waiting Room. (n.d.). Rootd. <https://www.nclwaitinroom.nhs.uk/rootd>

Imagen 18: <https://www.freepik.es/search?format=search&query=mujeres%20estresadas%20>

Imagen 19: Download Foto gratuita muchacha que se sienta en la tabla con la lectura de los cuadernos for free. (2021, May 7). Freepik. https://www.freepik.es/foto-gratis/muchacha-que-sienta-tabla-lectura-cuadernos_1268191.htm#query=angustia%20estudiantes&position=4&from_view=keyword&track=ais_user&uid=b98251eb-95d1-474e-bbae-40cb75ecbd0d

Imagen 20: Diseñadora web femenina con papeles y notas en la oficina | Foto Gratis. (n.d.). Freepik. https://www.freepik.es/foto-gratis/disenadora-web-femenina-papeles-notas-oficina_32520518.htm#fromView=search&page=1&position=7&uid=ac18fec0-3e82-4619-b48c-d7746e5762e3

Imagen 21: Captura de pantalla

Imagen 22: Captura de pantalla

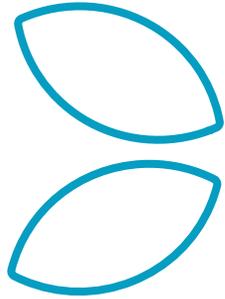
Imagen 23: Arquitectura de Pantalla



Resumen

El primer capítulo de la tesis abordó de manera exhaustiva la ansiedad, desde sus orígenes hasta sus consecuencias, haciendo hincapié en la necesidad de abordarla de manera efectiva. El diseño gráfico y multimedia se emplearon como herramientas clave en la gestión de la salud mental, utilizando recursos que van desde imágenes simples hasta aplicaciones interactivas. Se propuso una aplicación móvil dirigida a la comunidad universitaria, respaldada por una investigación detallada. Su diseño minimalista y selección de colores transmitían calma y reflejaban la identidad institucional. La aplicación proporcionaba información educativa y actividades de autoayuda, con un enfoque centrado en el usuario y una interfaz fácil de usar, constituyendo así una herramienta valiosa en la gestión de la salud mental universitaria.

Palabras clave: Diseño Gráfico, Salud Mental, Aplicación Móvil, Bienestar Emocional, Diseño Centrado en el Usuario, Diseño Plano, Gestión de la Ansiedad.



Abstract

The first chapter of the thesis comprehensively addressed anxiety, from its origins to its consequences, emphasizing the need to address it effectively. Graphic and multimedia design were employed as key tools in mental health management, utilizing resources ranging from simple images to interactive applications. A mobile application aimed at the university community was proposed, supported by detailed research. Its minimalist design and color selection conveyed calmness and reflected institutional identity. The application provided educational information and self-help activities, with a user-centered approach and an easy-to-use interface, thus constituting a valuable tool in university mental health management.

Keywords: Graphic Design, Mental Health, Mobile Application, Emotional Well-being, User-Centered Design, Flat Design, Anxiety Management.



Objetivo general

Mejorar el rendimiento, la salud mental y emocional de los estudiantes de la Universidad del Azuay, mediante el diseño de un producto multimedia que asista de manera virtual las terapias que se desarrollan para los jóvenes en el departamento de psicología de la institución.



Objetivos específicos

1. Analizar la problemática y los posibles abordajes teóricos del proyecto.
2. Definir los elementos y condicionantes centrales con los que el proyecto trabajará.
3. Diseñar un producto multimedia de asistencia a las terapias psicológicas en la Universidad del Azuay.



Introducción

En el vertiginoso mundo actual, la ansiedad se ha convertido en un desafío omnipresente que afecta a una proporción significativa de la población, incluyendo a estudiantes universitarios y profesionales. Reconociendo la importancia de abordar este problema de manera innovadora y accesible, este proyecto de tesis se centra en el desarrollo de una aplicación móvil diseñada específicamente para el manejo de la ansiedad. La aplicación combina principios de diseño centrado en el usuario y técnicas de relajación probadas, con el objetivo de ofrecer una herramienta integral y fácil de usar que pueda ser utilizada por una amplia audiencia.

El Capítulo 1 de esta tesis explora las bases

teóricas de la ansiedad, examinando su origen, causas y consecuencias, así como los métodos tradicionales y emergentes para su gestión. Se destaca el potencial del diseño gráfico y multimedia como herramientas eficaces para abordar la ansiedad, enfatizando la importancia de la accesibilidad y el diseño UX en la creación de intervenciones interactivas.

En el Capítulo 2, se presenta un análisis exhaustivo de cómo una aplicación dedicada al manejo de la ansiedad puede contribuir significativamente al bienestar emocional y académico dentro de la comunidad universitaria. La aplicación se posiciona como un recurso integral y accesible, capaz de proporcionar apoyo emocional y educativo en momentos críticos.

El Capítulo 3 se centra en el diseño y desarrollo de la aplicación, detallando las funcionalidades específicas y los principios de diseño centrado en el usuario que guiaron su creación. Utilizando el estilo de Flat Design, la aplicación ofrece una interfaz visualmente atractiva y fácil de usar. Se describen características como la exploración de técnicas de manejo de la ansiedad, la creación de planes personalizados, el seguimiento del progreso, y recursos educativos interactivos, todo diseñado para promover el bienestar general de los usuarios.

Finalmente, el Capítulo 4 documenta la fase creativa y meticulosa del diseño de la aplicación, desde la conceptualización del nombre y el desarrollo del logo, hasta la implementación de un sistema gráfico cohesivo. La elección de una paleta de colores calmantes y tipografías elegantes, junto con una iconografía minimalista y animaciones delicadas, ha sido fundamental para crear una experiencia de usuario que refleje

los valores de tranquilidad y mindfulness. El logo, que simbólicamente combina un cerebro y una flor de loto, encapsula la misión de la aplicación: ayudar a los usuarios a alcanzar un estado de equilibrio mental y bienestar.

A lo largo de esta tesis, se abordan los retos enfrentados durante el desarrollo de la aplicación, así como los resultados obtenidos, subrayando el impacto positivo que una herramienta bien diseñada puede tener en la gestión de la ansiedad. Esta investigación no solo aporta una solución práctica para el manejo de la ansiedad, sino que también ofrece un modelo para futuras intervenciones digitales en el ámbito de la salud mental.



Problemática

El origen de la palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, congoja o aflicción. Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desasosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida (Virues. 2005).

Según Villanueva y Ugarte (2017), la ansiedad entre estudiantes universitarios emerge como un desafío generalizado que repercute negativamente en el rendimiento académico y la calidad de vida. Problemas como calificaciones bajas, crisis vocacionales y faltas académicas son manifestaciones comunes.

La problemática identificada se centra en la ansiedad experimentada por los estudiantes de la Universidad del Azuay. A pesar de

contar con un entorno académico enriquecedor, además de ayuda psicológica por parte de UDA Salud y un taller para el manejo de ansiedad de igual forma dirigido por UDA Salud (Vintimilla 2023), se observa una creciente preocupación en cuanto a la salud mental de los estudiantes, específicamente relacionada con niveles elevados de ansiedad.

Los estudiantes universitarios, al enfrentarse a una combinación de desafíos académicos, presiones sociales y transiciones significativas, experimentan manifestaciones de ansiedad que pueden afectar su bienestar general y su rendimiento académico. Vintimilla, (2023) explica que el estudiante experimenta estrés debido a responsabilidades laborales, evaluaciones, exámenes y la

presión social proveniente de profesores o compañeros.

La ansiedad, caracterizada por síntomas como dificultad para concentrarse, irritabilidad, trastornos del sueño y sensación de peligro inminente, se convierte en un obstáculo que puede retrasar la experiencia universitaria de los estudiantes. En este contexto, resulta imperativo abordar esta problemática de manera integral, considerando las particularidades del entorno universitario y las necesidades específicas de los estudiantes de la Universidad del Azuay.

Es evidente que la aplicación de estrategias de gestión de la ansiedad, respaldadas por la incorporación de tecnologías y enfoques multimedia, podría constituir una respuesta efectiva para mitigar los impactos negativos de este fenómeno en la población estudiantil. El diseño de intervenciones personalizadas, accesibles y basadas en principios de UX podría ofrecer soluciones innovadoras que se adapten a las dinámicas

y demandas específicas de los estudiantes universitarios en el entorno de la Universidad del Azuay.

1

CONTEXTUALIZACIÓN



Imagen 1: Rodríguez, V. T.

El presente capítulo ofrece una exploración exhaustiva de la ansiedad, abordando sus múltiples facetas, desde su origen y manifestaciones hasta sus implicaciones en el bienestar estudiantil.

Se destaca la preocupación compartida por el impacto de este trastorno en la comunidad universitaria, respaldada por estudios que profundizan en su naturaleza compleja y su relación con el rendimiento académico.

El análisis detallado de diversos estudios

sobre la ansiedad en estudiantes universitarios revela la necesidad imperativa de abordar este problema desde una perspectiva científica y empática. Desde la identificación de los desencadenantes específicos de la ansiedad hasta el desarrollo de intervenciones personalizadas, se resalta la importancia de comprender y adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes.

Asimismo, se explora el papel fundamental del diseño gráfico y multimedia como he-

herramienta clave en la gestión de la ansiedad, aprovechando recursos que van desde imágenes simples hasta aplicaciones interactivas. Se evidencia el potencial de estas herramientas para ofrecer soluciones innovadoras y efectivas que promuevan el bienestar emocional y académico en el ámbito universitario.

A través de entrevistas con expertos y análisis de aplicaciones similares, se delinean estrategias efectivas para abordar la ansiedad, destacando la importancia de la accesibilidad y la experiencia del usuario en el diseño de soluciones prácticas y centradas en las necesidades del usuario.

En conclusión, este capítulo sienta las bases para comprender la complejidad de la ansiedad en estudiantes universitarios y propone el diseño de una aplicación móvil como una herramienta integral y accesible para gestionar este trastorno y promover el bienestar estudiantil en la Universidad del Azuay.



1.1 Estado del arte

En los estudios revisados sobre la ansiedad en estudiantes universitarios, se destaca la preocupación compartida por el impacto de este trastorno en el bienestar estudiantil. Según el informe de Diaz Kuaik y de la Iglesia (2019), la ansiedad es un tema complejo que requiere una comprensión clara y precisa. Su análisis exhaustivo ofrece una visión profunda de la ansiedad, destacando la importancia de abordarla desde una perspectiva científica y empática.

Agudelo Vélez et al. (2007) amplían esta perspectiva al examinar las características de la ansiedad en estudiantes universitarios. Su enfoque meticuloso evita redundancias y ofrece una comprensión completa del fenómeno. Por su parte, Cardona-Arias (2018) resaltan la prevalencia de la ansiedad entre

los estudiantes y su impacto en el bienestar. Su estudio metodológico proporciona una comprensión profunda de este problema de salud mental.

Bertoglia Richards (2005) profundiza en la relación entre la ansiedad y el aprendizaje, identificando cómo esta puede afectar el rendimiento académico. Su análisis detallado subraya la importancia de abordar la ansiedad de manera cuidadosa y empática en el ámbito educativo. Finalmente, Villanueva Kuong y Ugarte Concha (2017) exploran los niveles de ansiedad y su influencia en la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Su estudio destaca la necesidad de estrategias efectivas para abordar este problema y promover el bienestar estudiantil.

Estos estudios resaltan la importancia de comprender y abordar la ansiedad en estudiantes universitarios desde una perspectiva integral y empática. Se han empleado diversos métodos, como la terapia cognitivo-conductual, mindfulness y servicios de apoyo psicológico, para mejorar la ansiedad y promover el bienestar estudiantil.

En el ámbito del diseño centrado en el usuario y la experiencia de usuario (UX), se ha observado un creciente interés por comprender y aplicar los principios y métodos que contribuyen a crear productos y servicios digitales satisfactorios para los usuarios. Los informes revisados proporcionan una visión detallada y fundamentada sobre diversos aspectos relacionados con la UX, cada uno destacando elementos específicos que influyen en la percepción y la interacción del usuario.

El informe de Yusef Hassan Montero, se centra en los principios fundamentales y

los métodos esenciales en el diseño de UX, ofreciendo una visión comprensiva de cómo estos aspectos conforman la experiencia del usuario. Montero subraya la importancia de evitar redundancias y mantener un tono profesional para garantizar la claridad y la seriedad del análisis en el ámbito académico y profesional (Montero, 2005).

En su informe, Hassan Montero (2015) y Martín Fernández (2005) profundizan en la importancia de la experiencia de usuario en el diseño de productos y servicios digitales, resaltando aspectos como la usabilidad, la accesibilidad y la estética. Su enfoque se enfoca en proporcionar ejemplos claros y casos de estudio para ilustrar cómo estos elementos impactan la percepción y satisfacción del usuario final.

Rodrigo Ronda León (2013) , por otro lado, aborda las etapas, actividades, técnicas y herramientas involucradas en el proceso de diseño de experiencia de usuario. Su enfo-

que se caracteriza por su precisión y estructura, lo que facilita una comprensión clara y efectiva de los elementos que contribuyen a una experiencia de usuario positiva.

El informe de Bragean Luis Vargas Márquez, Luis Angel Inga Hanampa y Mauricio Gonzalo Maldonado Portilla destaca la aplicación del design thinking en el diseño de experiencia de usuario, destacando su utilidad para resolver problemas complejos a través de la creatividad y la empatía. Presentan ejemplos claros y casos de estudio que ilustran cómo esta metodología puede generar soluciones innovadoras que mejoren la experiencia del usuario (Vargas Márquez, Inga Hanampa y Maldonado Portilla, 2021).

Keren Ramírez-Acosta, en su estudio sobre la interfaz y experiencia de usuario, resalta la importancia de considerar diversos parámetros al diseñar una interfaz efectiva, desde la usabilidad hasta la estética. Su enfoque concreto y práctico facilita la apli-

cación de los conceptos presentados, permitiendo a los diseñadores web mejorar la experiencia del usuario en sus proyectos (Ramírez-Acosta, 2017).

Finalmente, Daniel González aborda el diseño web adaptable como una técnica fundamental para mejorar la experiencia del usuario en diferentes dispositivos. Su enfoque se caracteriza por su seriedad y precisión, lo que garantiza una presentación efectiva de la información y una comprensión clara de los principios y prácticas para mejorar la experiencia del usuario en el entorno digital (González, 2020).

En el desarrollo de Bruno Munari sobre "Diseño y Comunicación Visual", se ahonda en la relación intrínseca entre el diseño y la comunicación visual. Munari, reconocido diseñador y teórico del diseño, explora cómo los elementos estéticos, la legibilidad y la claridad influyen en la efectividad de la comunicación a través de medios visuales. A través de ejemplos concretos y análisis detallados, Munari ilustra cómo el diseño

puede influir en la percepción y comprensión de la información por parte del espectador. Su enfoque se caracteriza por su practicidad y accesibilidad, lo que permite que tanto diseñadores como no diseñadores puedan apreciar y aplicar los conceptos discutidos (Munari, 2016).

La contribución de Munari (2016) añade una capa adicional al panorama del diseño centrado en el usuario, al resaltar la importancia de la estética y la comunicación visual como componentes fundamentales en la creación de experiencias satisfactorias para los usuarios. En conjunto con los otros informes revisados, se refuerza la idea de que la experiencia de usuario exitosa no solo depende de la usabilidad y la funcionalidad, sino también de la forma en que se presenta la información y se comunica visualmente.



1.2 Marco teórico

Salud Mental:

La World Health Organization: indica que la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y

contribuir a la mejora de su comunidad. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental, y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (WHO, 2022)

El Programa de Salud Mental (2020). promueve, coordina e implementa actividades de cooperación técnica dirigidas a fortale-

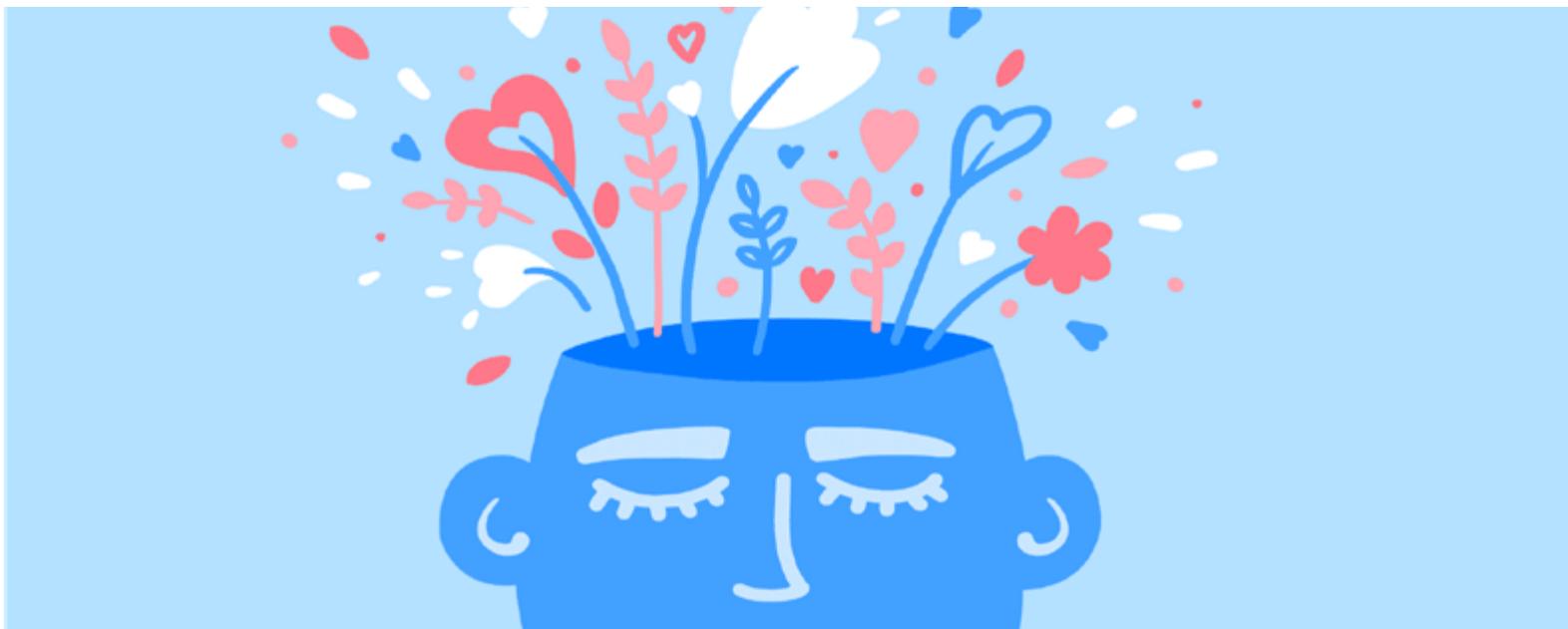


Imagen 2: Thanc, F., & Thanc, F.

cer las capacidades nacionales para desarrollar políticas, planes, programas y servicios, contribuyendo a promover la salud mental, reducir la carga que significan las enfermedades psíquicas, prevenir las discapacidades y desarrollar la rehabilitación.

Ansiedad:

Bertoglia, L (2005) indica que, la ansiedad es una reacción emocional individual que depende, por lo tanto, de la naturaleza de cada persona; es decir, la intensidad del temor experimentado va a depender de la

forma en que cada uno de nosotros percibe la situación ansiógena.

Instituto Nacional de la Salud Mental, (2022), Las personas con este trastorno pueden:

- Preocuparse demasiado por las cosas diarias;
- Tener problemas para controlar sus preocupaciones o sentimientos de nerviosismo;
- Ser conscientes de que se preocupan mucho más de lo que deberían;



Imagen 3: Cómo superar el estrés: Consejos prácticos.

- Sentirse inquietas o tener dificultad para relajarse;
- Tener problemas para concentrarse;
- Sorprenderse fácilmente;
- Tener problemas para dormir o para permanecer dormidas;
- Cansarse fácilmente o sentirse cansadas todo el tiempo;
- Tener dolores de cabeza, musculares o estomacales, o molestias inexplicables;
- Tener dificultad para tragar;
- Tener temblores o tics (movimientos nerviosos);
- Sentirse irritables o con los nervios de punta;
- Estudiar mucho, sentirse mareadas o que les falta el aire;
- Tener que ir al baño a menudo.

Diseño gráfico:

Lautrec (2021), el diseño gráfico comunica ciertas ideas o mensajes de manera visual. Estos gráficos pueden ser como un logotipo de negocio o como diseños de página en un sitio web. El diseño gráfico toma elementos gráficos y textuales y los implementa en múltiples tipos de medios. Ayuda al productor a conectarse con el consumidor y transmitir el mensaje de un proyecto, evento, campaña o producto.

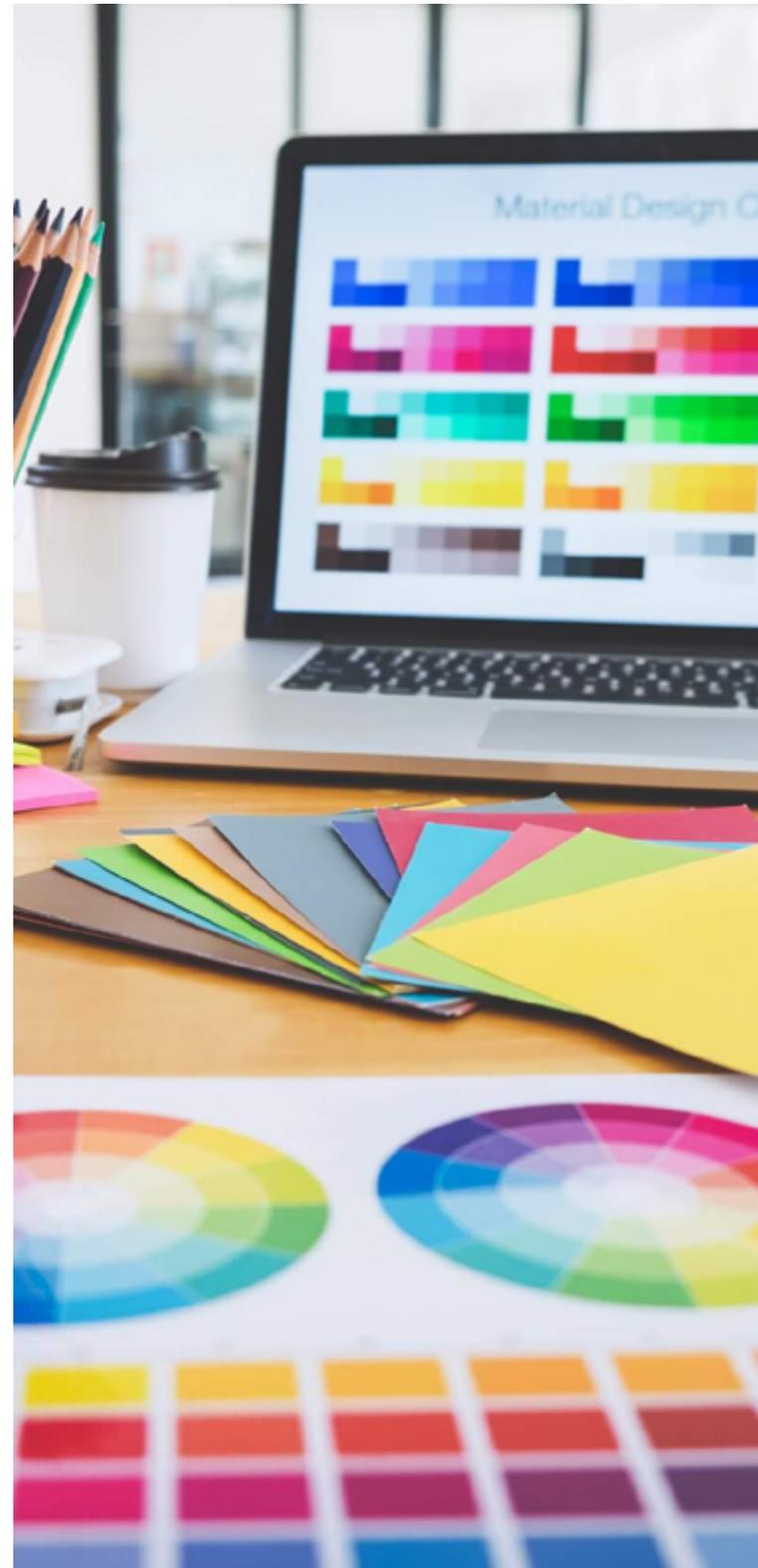


Imagen 4: Legali.

Diseño de multimedia:

“Ya no se trata tan solo del artista como productor de imágenes, sino de un artista involucrado en la producción integral del audiovisual de una manera más completa y cercana, capaz de producir sonidos con imágenes e imágenes con sonido”. Díaz, M (2005). Enfocando la integración de varios elementos gráficos, creando así una herramienta enfocada en la experiencia atractiva e interactiva, tanto para el artista como para el cliente.

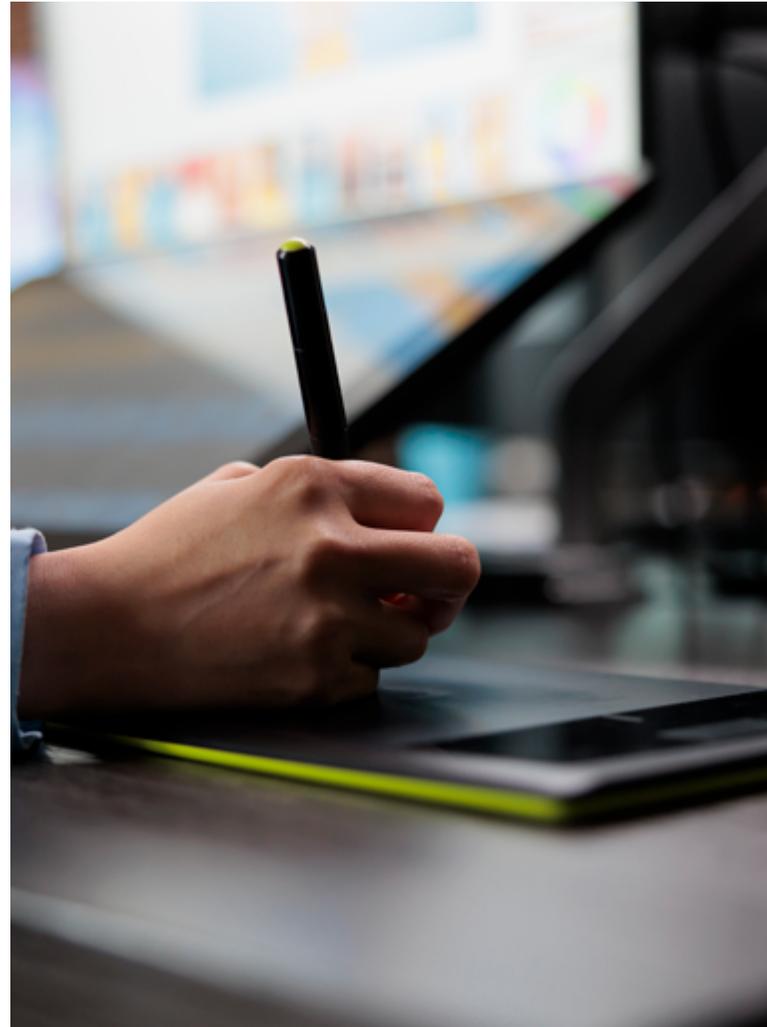


Imagen 5: Equipamiento Esencial para el Diseñador Gráfico de Hoy.

Accesibilidad:

Según Montero (2015), la accesibilidad es un atributo del producto que se refiere a la posibilidad de que pueda ser usado sin problemas por el mayor número de personas posibles, independientemente de las limitaciones propias del individuo o de las derivadas del contexto de uso.



Imagen 6: G, A. J. G., & G, A. J. G.



Imagen 5: Equipamiento Esencial para el Diseñador Gráfico de Hoy.

Diseño UX:

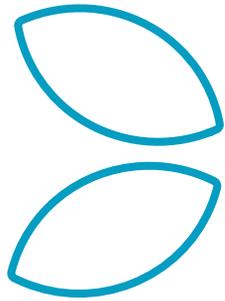
El diseño de experiencia de usuario (UX) se define como “el proceso de diseñar productos o sistemas digitales con un enfoque centrado en las necesidades, expectativas y comportamientos de los usuarios” (Monte-ro, 2015).

Este enfoque busca “crear experiencias sa-

tisfactorias y significativas para los usuarios al interactuar con un producto o servicio” (Munari, (2016)). Implica “comprender las emociones, percepciones y comportamientos de los usuarios durante todo el proceso de diseño, desde la investigación inicial hasta la implementación y evaluación” (Munari, (2016)).

El objetivo principal del diseño de UX es “mejorar la usabilidad, accesibilidad y satis-

facción del usuario al garantizar que el producto cumpla con sus necesidades y expectativas de manera efectiva y eficiente” (Munari, (2016)).



1.3 Investigación de campo

Entrevista Al Psicólogo De La Universidad Del Azuay Santiago Vintimilla



Los signos comunes de ansiedad en estudiantes universitarios incluyen preocupación excesiva, nerviosismo, irritabilidad y dificultad para concentrarse. El proceso de

diagnóstico implica una evaluación psicológica y el uso de pruebas para diferenciar los tipos de ansiedad. En el entorno universitario, la crítica de profesores y compañeros puede intensificar la ansiedad, donde las expectativas académicas y sociales desempeñan un papel importante en su desarrollo.

Para gestionar la ansiedad, se emplean estrategias como ayuda psicológica, talleres y terapias en grupo. En la Universidad del Azuay, hay recursos como ayuda psicológica y talleres para el manejo de ansiedad proporcionados por UD Salud. En cuanto a la prevención, las instituciones educativas pueden ofrecer apoyo y talleres sobre

el manejo de la ansiedad. La educación en salud mental es crucial para reducir la ansiedad entre los estudiantes. En intervenciones y tratamientos, se destacan opciones como la terapia cognitivo-conductual, terapia de exposición, medicamentos, mindfulness y ejercicio regular.

La colaboración interdisciplinaria se fomenta animando a los estudiantes a unirse a grupos de apoyo. En la Universidad del Azuay, las terapias en grupo han sido exitosas en abordar la ansiedad.

En conclusión, se aconseja a los estudiantes no temer acudir a terapia, ya que puede ser de gran ayuda tanto para tratar síntomas depresivos como para cambiar hábitos. La sociedad puede contribuir reduciendo el estigma asociado a la ansiedad y brindando apoyo.

Entrevista a la psicóloga clínica Ma. Augusta Ruilova



La ansiedad en la comunidad universitaria es un fenómeno significativo, influenciado por el estrés académico, las presiones sociales y la incertidumbre sobre el futuro. Los signos comunes de ansiedad incluyen preocupación excesiva, síntomas físicos, dificultades para concentrarse y problemas de sueño. El diagnóstico se basa en entre-

vistas clínicas, cuestionarios y evaluación del historial médico y psicosocial.

Los factores universitarios que intensifican la ansiedad incluyen la presión académica, la transición a la vida universitaria y la falta de apoyo adecuado. Las expectativas académicas y sociales contribuyen al desarrollo de la ansiedad, generando miedo al fracaso y presión social.

Estrategias efectivas para manejar la ansiedad incluyen prácticas de respiración, mindfulness, ejercicio físico y búsqueda de apoyo social. Las instituciones educativas pueden prevenir la ansiedad mediante programas de orientación, promoción de habilidades de afrontamiento y acceso a servicios de salud mental. La educación en salud mental es clave para aumentar la conciencia, reducir el estigma y fomentar la búsqueda de ayuda.

Intervenciones y tratamientos efectivos incluyen psicoeducación, terapia cognitivo-conductual y mindfulness. La colaboración entre profesionales de la salud mental y personal académico es fundamental para abordar la ansiedad, mediante reuniones regulares, programas de capacitación conjunta y desarrollo de programas de intervención colaborativa.

La creación de una app de apoyo para la ansiedad puede ser beneficiosa, ofreciendo técnicas de respiración, mindfulness, seguimiento del estado de ánimo y ejercicios de autoayuda. En cuanto a la contribución de la sociedad en general, promover la comprensión, proporcionar recursos y fomentar entornos saludables son aspectos clave para reducir la ansiedad en la comunidad universitaria.

Entrevista a estudiantes de la Universidad del Azuay

Entrevista #1



La entrevista aborda la experiencia personal de un estudiante con ansiedad en el contexto académico. El entrevistado describe cómo la ansiedad se manifiesta durante períodos de entregas finales y exámenes,

generando nerviosismo y presión.

Para manejarla, recurre a métodos como consumir aguas calmantes y valeriana. Expresa interés en una aplicación que ofrezca métodos de aprendizaje menos estresantes y ejercicios de relajación.

Destaca la importancia de una interfaz fácil de usar y diversidad de recursos. Además, señala que nunca ha experimentado ataques de pánico, pero sugiere que la aplicación incluya técnicas de respiración, meditación y recursos para mejorar el sueño en caso de necesidad. En resumen, la entrevista resalta la necesidad de una aplicación efectiva y accesible que brinde apoyo a estudiantes que enfrentan ansiedad en su vida académica.

Entrevista #2



La ansiedad ha sido un obstáculo constante en mi experiencia como estudiante, dificultando la realización de tareas y generando nerviosismo en situaciones como exposiciones o interacciones sociales.

Para enfrentar estos desafíos, he recurrido a técnicas de mindfulness como medio para gestionar el estrés y la ansiedad. En

una aplicación diseñada para ayudar a manejar la ansiedad en el contexto académico, valoraría especialmente funciones que me ayuden a organizar mejor mis tiempos y tareas, así como un espacio para relajarme cuando sea necesario.

Además, sugeriría la inclusión de recordatorios para tareas, momentos de relajación y afirmaciones positivas para mejorar la eficacia de la aplicación. Durante un ataque de pánico, encontraría útiles recursos como ejercicios de respiración y herramientas para disminuir los síntomas, especialmente en el entorno escolar o universitario.



1.4 Analisis de homólogos

Headspace:

Forma: Tiene un diseño simple y atractivo, con una interfaz intuitiva que guía al usuario a través de las diferentes funciones.

Función: Ofrece meditaciones guiadas y técnicas de respiración para reducir el estrés y la ansiedad.

Tecnología: Utiliza tecnología de reproducción de audio y video para presentar las meditaciones y ejercicios de respiración. Está disponible en dispositivos iOS y Android.

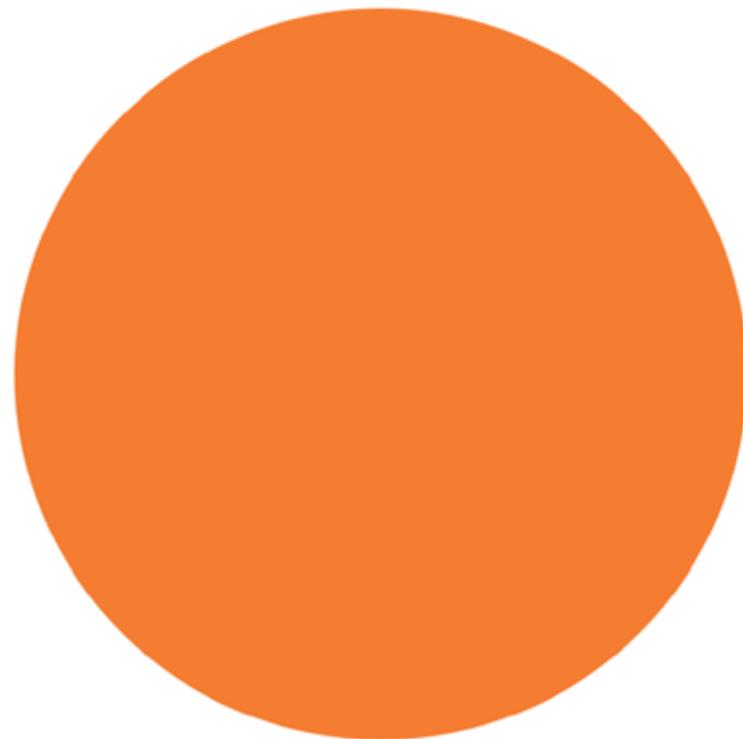


Imagen 11: Alptekin, A. Headspace App Wearable Device Integration -

Calm:

Forma: Su diseño es relajante y minimalista, con imágenes y colores que promueven la tranquilidad.

Función: Proporciona meditaciones guiadas, música relajante y sonidos de la naturaleza para ayudar a relajarse y mejorar el bienestar mental.

Tecnología: Al igual que Headspace, utiliza tecnología de reproducción de audio y video. Está disponible en dispositivos iOS y Android.



Imagen 12: Descarga gratis | Logotipo de la aplicación Calm, empresas tecnológicas, png

Mindfulness:

Forma: Su diseño puede variar dependiendo de la versión, pero generalmente es sencillo y fácil de navegar.

Función: Se centra en la práctica de la atención plena y la meditación, ofreciendo ejercicios y herramientas para reducir el estrés.

Tecnología: Utiliza funciones básicas de reproducción de audio y video. Disponible en dispositivos iOS y Android.

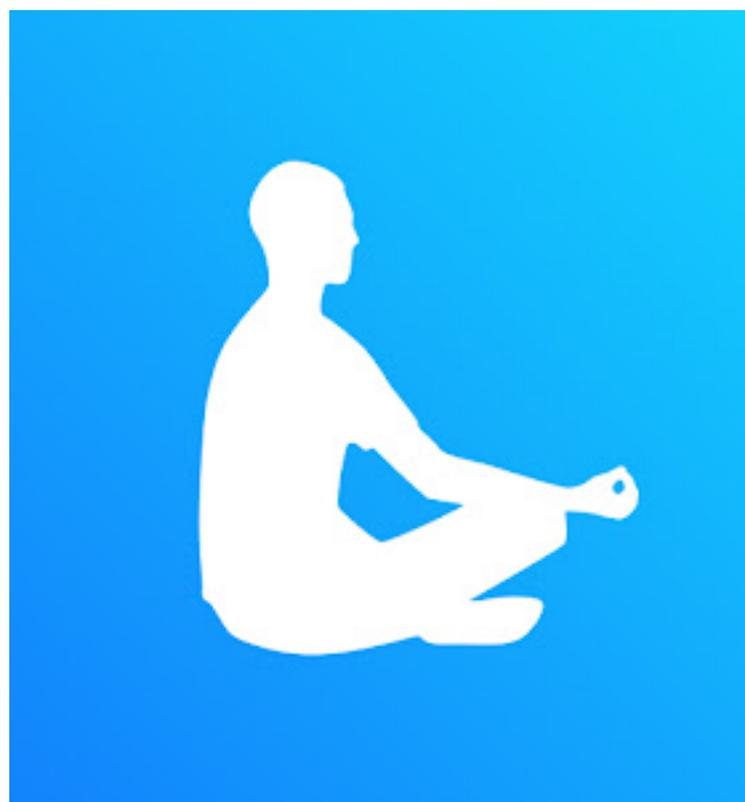


Imagen 13: APKMODY. (2023, March 31). Mindfulness App MOD APK v5.28.6

Wysa:

Forma: Utiliza un diseño interactivo y amigable, con un chatbot que guía al usuario a través de las sesiones de terapia.

Función: Emplea la terapia cognitivo-conductual (TCC) para ayudar a abordar la ansiedad y el estrés a través de conversaciones interactivas.

Tecnología: Utiliza inteligencia artificial para simular conversaciones humanas. Disponible como una aplicación móvil en dispositivos iOS y Android.



Imagen 14: Reseña de *Privacidad no incluida: Wysa.

Pacifica:

Forma: Su diseño es moderno y atractivo, con una interfaz que permite un fácil acceso a las herramientas de manejo del estrés.

Función: Ofrece herramientas para el manejo del estrés y la ansiedad, incluyendo seguimiento del estado de ánimo, meditaciones y técnicas de respiración.

Tecnología: Utiliza tecnología de seguimiento del estado de ánimo y reproducción de audio. Está disponible en dispositivos iOS y Android.



Imagen 15: Pacifica.

Moodfit:

Forma: Tiene un diseño simple y ordenado, con una interfaz fácil de navegar.

Función: Combina la terapia cognitivo-conductual con ejercicios de bienestar para ayudar a desarrollar habilidades para manejar la ansiedad.

Tecnología: Utiliza técnicas de interacción basadas en la terapia cognitivo-conductual. Disponible en dispositivos iOS y Android.



Imagen 16: MoodFit | Fitness for your mental health.

Rootd:

Forma: Su diseño es limpio y centrado en la funcionalidad, con una interfaz que permite acceder rápidamente a las herramientas de afrontamiento.

Función: Diseñada específicamente para la ansiedad y ataques de pánico, proporciona ejercicios de respiración, meditaciones y herramientas de afrontamiento.

Tecnología: Utiliza técnicas de interacción simples y efectivas. Disponible en dispositivos iOS y Android.



Imagen 17: Waiting Room. Rootd.



1.5 Conclusión

El presente capítulo nos ha llevado a explorar nuevas ramas de la ansiedad, desde su origen, sus causas, sus consecuencias y lo más importante, los métodos para superarlo. Entendemos que la ansiedad es algo normal en cada día, por otro lado, puede afectar de gran manera si no lo trabajamos de manera correcta.

El Diseño gráfico y multimedial tiene gran potencial siendo una gran herramienta para trabajar con en la salud mental, en la ansiedad en general. Desde recursos básicos como imágenes hasta recursos interactivos como por ejemplo aplicaciones, trabajando creativamente desde el ojo del diseño abordando problemas.

Investigando algunos recursos dinámicos como por ejemplo hacer ejercicio, técnicas

de relajación, etc. que son fundamentales para el trabajo de la ansiedad.

2

PROGRAMACIÓN

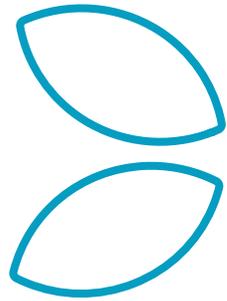
En este capítulo, nos sumergimos en el proceso de diseño y desarrollo de una aplicación destinada a abordar la ansiedad dentro de la comunidad estudiantil y docente de la Universidad del Azuay.

Comenzamos explorando las necesidades y desafíos específicos de nuestros usuarios objetivo, identificando los elementos clave que influirán en la experiencia de usuario. A través de una investigación exhaustiva y un análisis competitivo, delineamos un producto multimedia centrado en ofrecer soluciones prácticas y accesibles para mejorar el bienestar emocional y académico.

El diseño de la aplicación se basa en principios de usabilidad y accesibilidad, con una estética minimalista y una paleta de colores que transmite serenidad y calma. Con una tecnología de vanguardia, la aplicación estará disponible en plataformas iOS y Android, garantizando su accesibilidad para una amplia gama de usuarios. El contenido de la aplicación se ha diseñado

cuidadosamente para proporcionar información educativa sobre la ansiedad, consejos prácticos, actividades de autoayuda y herramientas interactivas.

A lo largo del proceso de diseño, nos hemos centrado en la experiencia del usuario, desde la planificación inicial hasta la implementación y la monitorización continua. Nuestro objetivo es ofrecer un recurso integral y efectivo que tenga un impacto positivo en la vida de los estudiantes y profesores de la Universidad del Azuay, proporcionando apoyo emocional y educativo en un momento crucial de sus vidas.



2.1 Analisis de usuario/ Persona design

Nombre: María Torres

Edad: 35 años

Ubicación: Cuenca, Ecuador

Ocupación: Administrativa en la Universidad del Azuay



Imagen 18: <https://www.freepik.es/search?format=search&query=mujeres%20estresadas%20>

Características:

- María es una mujer trabajadora y dedicada, con una trayectoria laboral estable en la Universidad del Azuay, donde se desempeña como administrativa.
- Su trabajo implica la coordinación de eventos académicos, la atención a estudiantes y profesores, así como la gestión de documentos y reuniones.
- María se enfrenta a una carga laboral exigente con plazos ajustados y altas expectativas de rendimiento, lo que contribuye a su estrés y ansiedad.
- Además de su trabajo, María tiene responsabilidades familiares que incluyen cuidar de sus hijos y apoyar a su esposo, lo que añade más presión a su vida diaria.

Principales Fuentes de Estrés y Ansiedad:

- Plazos ajustados: María se siente presionada por cumplir con plazos estrictos para informes, eventos y otras responsabilidades laborales.
- Carga laboral exigente: Las múltiples responsabilidades de María en la universidad requieren un alto nivel de organización y gestión del tiempo, lo que contribuye a su estrés.
- Equilibrio trabajo-familia: La necesidad de equilibrar su trabajo con las responsabilidades familiares la deja sintiéndose abrumada y experimentando ansiedad por no poder dedicar suficiente tiempo a su familia.

Nombre: Valentina Andrade

Edad: 23 años

Ubicación: Cuenca, Ecuador

Ocupación: Estudiante universitaria de medicina y trabajadora a tiempo parcial en un centro de salud comunitario.
Situación Económica: Valentina enfrenta una carga financiera significativa al pagar su educación universitaria, lo que la obliga a trabajar a tiempo.



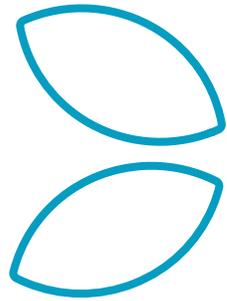
Imagen 19: Download Foto gratuita muchacha que se sienta en la tabla con la lectura de los cuadernos for free.

Desafíos y Obstáculos:

- **Carga Académica:** Valentina se enfrenta a una carga académica intensa y a menudo se siente abrumada por la cantidad de trabajo y estudio requerido en su programa de medicina.
- **Responsabilidades Laborales:** La presión de trabajar a tiempo parcial mientras estudia medicina agrega un nivel adicional de estrés a su vida diaria.
- **Presión por el Rendimiento:** Siente la constante presión de destacarse académicamente y alcanzar los estándares exigentes de su carrera elegida.
- **Balance Entre la Vida Personal y Académica:** Lucha por encontrar un equilibrio saludable entre su vida académica, laboral y personal, lo que a menudo resulta en una falta de tiempo para el autocuidado y el bienestar emocional.

Necesidades y Metas:

- **Apoyo Emocional y Social:** Valentina necesita un fuerte sistema de apoyo emocional y social para ayudarla a sobrellevar el estrés y la ansiedad asociados con sus responsabilidades académicas y laborales.
- **Recursos Educativos y de Aprendizaje:** Busca acceso a recursos educativos y herramientas de aprendizaje que la ayuden a fortalecer sus habilidades y conocimientos en el campo de la medicina.
- **Manejo del Estrés:** Está interesada en aprender estrategias efectivas para manejar el estrés y promover su bienestar emocional y mental.
- **Oportunidades de Crecimiento Profesional:** Valentina está buscando oportunidades para crecer y desarrollarse profesionalmente en el campo de la medicina, como pasantías clínicas o oportunidades de investigación.



2.2 Mapa de empatía

Mapa de Empatía de María Torres

¿Qué ve?

Plazos ajustados y demandas laborales.
Responsabilidades familiares y personales.
Entorno universitario dinámico y exigente.

¿Qué escucha?

Presión de colegas y superiores para cumplir con plazos y expectativas.
Necesidades y preocupaciones de estudiantes y profesores.
Consejos y sugerencias de familiares y amigos sobre el equilibrio trabajo-vida.



Imagen 18: <https://www.freepik.es/search?format=search&-query=mujeres%20estresadas%20>

¿Qué piensa y siente?

Se siente abrumada por la cantidad de trabajo y las expectativas laborales.
Preocupada por no poder cumplir con todos los plazos y responsabilidades.
Desea encontrar formas de manejar el estrés y encontrar equilibrio entre su trabajo y su vida personal.

¿Qué dice y hace?

Trabaja arduamente para cumplir con las tareas y responsabilidades laborales.
Busca apoyo y consejo de colegas y superiores cuando se siente abrumada.
Intenta encontrar formas de manejar el estrés y equilibrar su vida laboral y personal.

Frustraciones

Falta de tiempo para cumplir con todas las responsabilidades.
Sensación de estar constantemente bajo presión y estrés.
Dificultad para encontrar un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida familiar.

Mapa de Empatía de Valentina Andrade

¿Qué ve?

Ve la importancia crítica de tener éxito en sus estudios de medicina para asegurar su futuro profesional y financiero.

Observa una carga de trabajo abrumadora en la universidad y en su trabajo a tiempo parcial en el centro de salud comunitario.

¿Qué escucha?

Escucha los comentarios y consejos de sus profesores y mentores sobre cómo manejar el estrés y la carga de trabajo en medicina. Escucha las historias y experiencias de sus colegas y compañeros de clase, lo que puede proporcionarle una sensación de solidaridad, pero también aumentar su ansiedad.



Imagen 19: Download Foto gratuita muchacha que se sienta en la tabla con la lectura de los cuadernos for free.

¿Qué piensa y siente?

Piensa en su futuro y en cómo lograr sus metas profesionales en el campo de la medicina.

Siente una presión constante para destacarse académicamente y cumplir con las expectativas tanto en la universidad como en su trabajo.

¿Qué dice y hace?

Se esfuerza por mantener una actitud positiva y enfocada a pesar de los desafíos que enfrenta.

Busca activamente recursos y estrategias para manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional.

¿Cuáles son sus frustraciones?

Frustrada por la sensación de nunca tener suficiente tiempo o energía para hacer frente a todas sus responsabilidades.

Frustrada por la presión constante de alcanzar altos estándares académicos y profesionales.



2.3 Brief del producto

Fecha: 26/02/2024

Cliente: Comunidad de la Universidad del Azuay

Producto: Aplicación

Objetivo: Desarrollar una aplicación con una experiencia de usuario optimizada para apoyar en la gestión de la ansiedad de estudiantes, profesores y personal administrativo de la Universidad del Azuay.

Breve descripción: Un producto multimedia (aplicación) enfocada a la comunidad de la Universidad del Azuay, apoyar y mejorar la salud mental, con información compartida por la comunidad de UDA SALUD.

Ventajas competitivas: Enfocado en una

comunidad, comunicación directa con profesionales de la salud.

Ciclo de vida del producto: El ciclo de vida de la aplicación de ansiedad y mindfulness comienza con la concepción, donde se identifica la necesidad de la herramienta y se realizan investigaciones de mercado. En la etapa de desarrollo, se planifica el alcance, se diseñan prototipos en Figma, se desarrolla la aplicación y se integra contenido relevante, seguido de pruebas rigurosas.

[Tras un pre-lanzamiento para obtener feedback, se lanza oficialmente la aplicación. En la fase de crecimiento, se enfoca en adquirir y retener usuarios mediante actualizaciones regulares. Durante la madurez, se optimiza la aplicación basándose en análi-

sis de datos y personalización. Finalmente, en la etapa de declive, se monitorean las métricas de uso para decidir entre renovar la aplicación con nuevas funciones o cerrarla de manera ordenada.

Particularidades del sector: El sector de aplicaciones de ansiedad y mindfulness requiere proporcionar contenido científicamente respaldado y actualizado, abordando temas de salud mental con sensibilidad y empatía para asegurar la inclusión y accesibilidad para todos los usuarios. Diseñar interfaces intuitivas y accesibles. Mantener la aplicación actualizada con las últimas investigaciones, integrar feedback de profesionales y usuarios, y colaborar con expertos para validar el contenido es esencial. Además, se deben implementar herramientas para medir la eficacia de las técnicas y ajustar estrategias basadas en los resultados.

Tendencias del mercado: La tendencia de los “Wellness Pragmatists” surge como respuesta a la creciente conciencia global sobre la importancia del bienestar y la salud personal. En un mundo caracterizado por ritmos de vida acelerados y una mayor preocupación por el estrés y los problemas de salud, esta tendencia refleja un enfoque pragmático hacia el bienestar, donde los consumidores buscan soluciones prácticas y accesibles para mejorar su calidad de vida.

Los Wellness Pragmatists valoran la eficacia y la conveniencia por encima de las modas pasajeras o las soluciones complejas. Optan por productos, servicios y estilos de vida que se integren fácilmente en su día a día y que les proporcionen beneficios tangibles y medibles. Esto puede incluir desde alimentos y bebidas funcionales hasta tecnologías de seguimiento de la salud y programas de bienestar en el lugar de trabajo. En términos de productos, los Wellness Pragmatists buscan opciones que ofrezcan

un equilibrio entre salud y conveniencia, como alimentos y bebidas fortificados con vitaminas y minerales, snacks saludables para consumir sobre la marcha y productos de cuidado personal con ingredientes naturales y beneficios demostrados para la piel y el cabello.

En cuanto a servicios, estos consumidores valoran las opciones que les permiten optimizar su bienestar sin sacrificar su estilo de vida ocupado. Esto puede manifestarse en programas de fitness flexibles y accesibles, aplicaciones móviles de seguimiento de la salud y el estado físico, y servicios de bienestar en el lugar de trabajo que promueven el ejercicio, la nutrición y el manejo del estrés.

Para las marcas y empresas, abordar la tendencia de los Wellness Pragmatists implica ofrecer soluciones prácticas y accesibles que se alineen con las necesidades y valores de este segmento de consumidores. Esto puede implicar el desarrollo de productos innovadores que combinen conveniencia y salud, así como la creación de programas

de marketing y promoción que destaquen la utilidad y eficacia de sus ofertas en el bienestar personal.

Competencia Directa

WYSA: Wysa es un chatbot de salud mental que utiliza la terapia cognitivo-conductual (TCC) para ayudarte a abordar la ansiedad y el estrés. Wysa es un chatbot de salud mental que utiliza la terapia cognitivo-conductual (TCC) para ayudarte a abordar la ansiedad y el estrés.



Imagen 14: Reseña de *Privacidad no incluida: Wysa.

ROODT: Diseñada específicamente para la ansiedad y ataques de pánico, Rootd proporciona ejercicios de respiración, meditaciones y herramientas de afrontamiento.



Imagen 17: Waiting Room. Rootd.

Competencia Indirecta

Redes sociales y aplicaciones de mensajería que pueden tener un impacto negativo en la salud mental de los usuarios debido a la exposición a contenido estresante o relaciones tóxicas.

Aplicaciones de juegos y entretenimiento que podrían servir como una forma de escape temporal pero no abordan directamente la gestión del estrés y la ansiedad.

Servicios de streaming de video que ofrecen contenido educativo sobre salud mental y bienestar, pero no proporcionan herramientas interactivas para la gestión personal.

Análisis del consumidor: estudiante de diseño gráfico de 18 años de Cuenca, Ecuador, es crucial comprender sus desafíos y necesidades.

Estudiante que enfrenta una intensa presión académica y una competencia percibida en su entorno universitario.

Esta presión se ve agravada por su necesidad de trabajar a tiempo parcial para financiar sus estudios. Como resultado, el estudiante busca desesperadamente apoyo emocional y recursos educativos que lo ayuden a manejar su estrés y mejorar su autoestima.

Aunque está comprometido con su éxito académico, la falta de tiempo y la constante preocupación por el rendimiento lo dejan en un estado de constante tensión y ansiedad. Estudiante de diseño gráfico de 18 años de Cuenca, Ecuador, es crucial comprender sus desafíos y necesidades. El estudiante enfrenta una intensa presión académica y una competencia percibida en su entorno universitario. Esta presión se ve agravada por su necesidad de trabajar a tiempo parcial para financiar sus estudios.

Como resultado, el estudiante busca desesperadamente apoyo emocional y recursos educativos que lo ayuden a manejar su estrés y mejorar su autoestima. Aunque está comprometido con su éxito académico, la falta de tiempo y la constante preocupación por el rendimiento lo dejan en un estado de constante tensión y ansiedad.



2.4 Partidos de Diseño

El diseño de la aplicación para la gestión de la ansiedad en la Universidad del Azuay se basa en un enfoque centrado en el usuario, garantizando una experiencia accesible, intuitiva y visualmente atractiva.

Accesibilidad: Creación de una interfaz que sea fácilmente utilizable por personas con diversas capacidades y limitaciones. Uso de colores con alto contraste, textos legibles y navegación intuitiva.

Simplicidad y Usabilidad: Utilizando el estilo de Flat Design, la aplicación presenta una interfaz limpia y minimalista que facilita la navegación y la comprensión de las distintas funciones.

Paleta de Colores Calmantes: Elección de colores derivados de tonos azules para inducir una sensación de calma y tranquili-



Imagen 20: Diseñadora web femenina con papeles y notas en la oficina | Foto Gratis

dad. Estos colores se complementan con otros tonos suaves para crear un ambiente visual sereno.

Tipografía Clara: Selección de tipografías como Josefin Sans y Antipasto Pro por su claridad y elegancia, garantizando una lectura cómoda y una presentación profesional.

Iconografía y Gráficos Minimalistas: Uso de iconografía simple y gráficos minimalistas que ayudan a los usuarios a navegar la aplicación de manera intuitiva. Ilustraciones suaves y animaciones delicadas para una experiencia de usuario fluida y agradable.

Identidad Visual Coherente: Desde el nombre de la aplicación hasta el diseño del logo, se busca construir una identidad visual coherente. El logo, que combina simbólicamente un cerebro y una flor de loto, representa la misión de la aplicación: ayudar a los usuarios a alcanzar un equilibrio mental y bienestar a través del mindfulness.

Forma:

La aplicación ofrece una variedad de funciones interactivas diseñadas para involucrar activamente a los usuarios y hacer que el proceso de gestión de la ansiedad sea dinámico y efectivo: Exploración y Selección de Técnicas: Los usuarios pueden explorar diversas técnicas de manejo de la ansiedad, como ejercicios de respiración, meditación y técnicas de relajación.

Seguimiento del Progreso: La aplicación permite a los usuarios realizar un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo, registrando sus niveles de ansiedad y las técnicas utilizadas.

Recursos Educativos: Provisión de recursos educativos interactivos, como artículos, videos y tutoriales, para

técnicas utilizadas.

Recursos Educativos: Provisión de recursos educativos interactivos, como artículos, videos y tutoriales, para ayudar a los usuarios a comprender mejor la ansiedad y cómo manejarla.

Juegos Interactivos: Juegos diseñados para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional de manera lúdica y atractiva.

Comunidad y Apoyo: Sección para la comunidad y el apoyo, donde los usuarios pueden conectarse con otros, compartir experiencias y recibir apoyo emocional. Esta característica fomenta un sentido de pertenencia y solidaridad entre los usuarios.

Tecnología:

La implementación de la aplicación se basa en tecnologías modernas y eficientes para asegurar una experiencia de usuario óptima:

Diseño de Interfaz:

Figma: Utilizado para el diseño de la interfaz de usuario, permitiendo la creación

de prototipos interactivos y colaborativos. Figma facilita la iteración rápida del diseño y la colaboración en tiempo real entre los diseñadores y desarrolladores.

Adobe Illustrator y Adobe Photoshop: Utilizados para la creación de gráficos, iconos e ilustraciones. Estas herramientas permiten diseñar elementos visuales detallados y de alta calidad que contribuyen a la estética minimalista y atractiva de la aplicación.

En conjunto, estos elementos del diseño, las funciones y las tecnologías utilizadas buscan proporcionar una herramienta integral que apoye de manera efectiva la gestión de la ansiedad entre los miembros de la comunidad universitaria de la Universidad del Azuay, promoviendo su bienestar emocional y académico.



2.5 Definición de contenido

Videos, imágenes y sonidos.

Según el Medical New To Day (2021), La música afecta la cantidad de hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol, que libera el cuerpo, y reducir estas hormonas puede ayudar a aliviar los síntomas de ansiedad.

- Todo lo que necesitas saber sobre la ansiedad: <https://youtube.com/watch?v=S1g1cQjUgul>
- Beautiful Relaxing Music, Peaceful soothing Piano Music "Air Of Love" By Omar Diaz: <https://www.youtube.com/watch?v=L8emEyNyguY>
- Música Curativa para Trastornos de Ansiedad, Estrés y Fatiga Crónica | Calmar la Mente y Meditación: <https://www.youtube.com/watch?v=4EuknxA6ZtQ>

Ejercicios mindfulness, ejercicios de respiración guiada.

Qué es el Mindfulness: ¿Es lo mismo que meditar?

Los ejercicios de mindfulness para la ansiedad permiten reducirla, aunque el objetivo de la técnica no es la relajación en sí. Su finalidad es poder mantener la atención focalizada en el momento presente, sin pretender juzgar la experiencia ni valorarla como buena o mala, permitiendo así reducir la ansiedad de forma indirecta.

- Meditación guiada con Mindfulness para reducir la ansiedad: <https://www.youtube.com/watch?v=LE2tlZLmzG4>
- Meditación para principiantes: <https://www.youtube.com/watch?v=IShkpOm-63gg>

Identificador de Emociones.

- **Autoconocimiento emocional:** Reconocer y comprender tus propias emociones te permite estar más en sintonía con tu estado mental y emocional. Cuando estás ansioso o estresado por la carga académica, identificar específicamente qué emociones estás experimentando (como ansiedad, frustración, preocupación, etc.) te brinda la oportunidad de abordar esas emociones de manera más efectiva.
- **Regulación emocional:** Una vez que identificas tus emociones, puedes desarrollar estrategias para regularlas de manera saludable. Por ejemplo, si identificas que estás experimentando ansiedad debido a la presión académica, puedes practicar técnicas de respiración profunda, meditación o ejercicios de relajación para reducir el estrés y calmar la mente.
- **Prevención del desbordamiento emocional:** Identificar las emociones puede ayudarte a prevenir el desbordamiento

emocional. Cuando eres consciente de las señales de que estás comenzando a sentirte abrumado por el estrés académico, puedes tomar medidas proactivas para cuidarte antes de que las emociones se intensifiquen, como tomar un descanso, hablar con alguien de confianza o buscar ayuda profesional si es necesario.

- **Toma de decisiones más consciente:** Ser consciente de tus emociones te ayuda a tomar decisiones más conscientes y racionales en momentos de estrés académico. En lugar de dejar que la ansiedad te domine, puedes tomar decisiones basadas en una comprensión clara de tus necesidades y prioridades, lo que puede ayudarte a manejar mejor la carga de trabajo y evitar la sobrecarga emocional.
- **Comunicación efectiva:** Identificar y expresar tus emociones de manera

clara y respetuosa puede ayudarte a comunicarte de manera más efectiva con profesores, compañeros de clase y personas de apoyo. Compartir tus preocupaciones y necesidades puede abrir el camino para recibir el apoyo y la comprensión que necesitas para manejar el estrés académico de manera más efectiva.

Las señales de que estás comenzando a sentirte abrumado por el estrés académico, puedes tomar medidas proactivas para cuidarte antes de que las emociones se intensifiquen, como tomar un descanso, hablar con alguien de confianza o buscar ayuda profesional si es necesario.

- **Toma de decisiones más consciente:** Ser consciente de tus emociones te ayuda a tomar decisiones más conscientes y racionales en momentos de estrés académico. En lugar de dejar que la ansiedad te domine, puedes tomar decisiones basadas en una comprensión clara de tus necesidades y prioridades, lo que puede ayudarte a manejar mejor la carga de trabajo y evitar la sobrecarga emocional.

- **Comunicación efectiva:** Identificar y expresar tus emociones de manera clara y respetuosa puede ayudarte a comunicarte de manera más efectiva con profesores, compañeros de clase y personas de apoyo. Compartir tus preocupaciones y necesidades puede abrir el camino para recibir el apoyo y la comprensión que necesitas para manejar el estrés académico de manera más efectiva.

Juegos para disipar la ansiedad

- **Juegos de rompecabezas:** Juegos como Sudoku, crucigramas, o juegos de palabras pueden ayudar a distraer la mente y reducir la ansiedad al enfocar la atención en resolver problemas.
- **Juego de tiro al blanco:** Mejora la concentración y ayuda a disipar la ansiedad y el estrés.

Recordatorio de seguimiento.

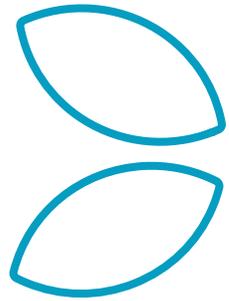
- **Organización y planificación:** Utilizar recordatorios para establecer fechas límite,

horarios de estudio y tareas pendientes puede ayudar a mantenerse organizado y reducir la sensación de abrumo. Saber exactamente qué se necesita hacer y cuándo puede ayudar a disminuir la ansiedad relacionada con la incertidumbre y la falta de control.

- **Evitar la procrastinación:** Los recordatorios pueden servir como recordatorios regulares para trabajar en tareas académicas, lo que puede ayudar a prevenir la procrastinación. Abordar las tareas de manera oportuna puede reducir la acumulación de estrés y ansiedad asociada con la prisa de última hora.
- **Mantener la motivación:** Los recordatorios también pueden incluir mensajes motivadores o metas a corto plazo para ayudar a mantener la motivación y la concentración en momentos de estrés académico. Recordarte a ti mismo tus objetivos y el propósito detrás de tus esfuerzos puede ayudar a mantener una actitud positiva y a superar los desafíos.
- **Auto-cuidado y descanso:** Además de

recordatorios para tareas académicas, también es importante programar recordatorios para el autocuidado y el descanso. Establecer recordatorios para tomar descansos regulares, hacer ejercicio, practicar la relajación o dormir lo suficiente puede ayudar a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y el bienestar emocional.

- **Perspectiva y gestión del tiempo:** Los recordatorios pueden ayudar a mantener una perspectiva realista sobre el tiempo disponible y los recursos necesarios para completar las tareas académicas.



2.6 Proceso de diseño

En el proceso de diseño podemos diferenciar entre las siguientes etapas:

- **Planificación/Investigación:** Se define conceptualmente el producto en base a la investigación de la audiencia objetivo (necesidades, motivaciones, características, hábitos, modelo mental, actividades...) y al análisis competitivo (qué otros productos existen con audiencias y funciones similares).
- **Diseño/Prototipado:** Se toman decisiones de diseño partiendo de su dimensión más general (arquitectura de información y diseño de interacción) hasta su dimensión más específica (diseño gráfico en detalle y micro-interacciones). Estas decisiones se documentan y se prototipa con objetivos de evaluación.
- **Evaluación:** Aquellas decisiones de diseño y procesos críticos del producto se ponen a prueba mediante métodos de evaluación que pueden involucrar a usuarios.
- **Implementación:** Una vez el diseño ha alcanzado el nivel requerido de calidad, se procede a su implementación o puesta en producción.
- **Monitorización:** Una vez lanzado el producto se estudia el uso que de él hacen los usuarios, con el fin de identificar oportunidades de mejora.



2.7 Conclusión

La creación de una aplicación dirigida a la comunidad estudiantil y docente de la Universidad del Azuay para abordar la ansiedad es una iniciativa crucial en el panorama actual de salud mental. Con un enfoque centrado en el usuario y respaldado por una investigación exhaustiva sobre las necesidades y desafíos específicos de la audiencia objetivo, este proyecto busca ofrecer una solución práctica y accesible para mejorar el bienestar emocional y académico de los usuarios.

La aplicación se distingue por su diseño minimalista y una paleta de colores cuidadosamente seleccionada, que no solo refleja la identidad de la Universidad del Azuay, sino que también transmite una sensación de calma y serenidad, elementos esencia-

les para combatir la ansiedad. Además, la integración de tecnología de vanguardia garantiza que la aplicación esté disponible en plataformas iOS y Android, lo que amplía su accesibilidad y alcance.

El contenido de la aplicación, que incluye información educativa sobre la ansiedad, consejos prácticos, actividades de autoayuda, animaciones, ilustraciones y audios, se ha diseñado con el propósito de proporcionar a los usuarios herramientas efectivas para gestionar su ansiedad de manera efectiva.

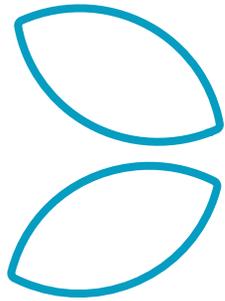
A través de un proceso de diseño centrado en el usuario que abarca desde la planificación y la investigación hasta la implementación y la monitorización, se ha priorizado la experiencia del usuario en cada etapa

del desarrollo de la aplicación. La evaluación continua del producto garantizará su eficacia y relevancia a lo largo del tiempo, permitiendo ajustes y mejoras basados en el feedback de los usuarios.

3

IDEACIÓN

El capítulo 3 de este estudio se centra en la etapa crucial de ideación, donde se exploran las necesidades del usuario tanto a nivel estético como funcional. En este proceso, se examinan diez ideas iniciales como punto de partida para desarrollar la idea principal que satisfaga de manera óptima las demandas identificadas. Esta fase es fundamental para el diseño efectivo de la solución, ya que establece las bases para crear una aplicación que sea tanto intuitiva como útil tanto para los estudiantes, como para los profesores y personal administrativo que enfrentan ansiedad en su entorno académico.



3.1 Proceso de generación de ideas

<p>1. La aplicación se enfoca en ofrecer ejercicios de mindfulness breves y efectivos para reducir la ansiedad en momentos de estrés. Incluye meditaciones guiadas de 5 minutos, ejercicios de respiración diseñados para calmar la mente y reducir la tensión corporal, y consejos prácticos para integrar la atención plena en la vida diaria. Además, cuenta con un espacio para que los usuarios puedan registrar y reflexionar sobre sus emociones diarias, fomentando la autoconciencia y el seguimiento del progreso personal en la gestión del estrés y la ansiedad. El objetivo principal es proporcionar una herramienta accesible y efectiva que permita a los usuarios manejar el estrés y la ansiedad de manera proactiva y consciente, mejorando su calidad de vida y promoviendo el bienestar mental y emocional.</p>	
<p>2. La aplicación transporta a los usuarios a entornos virtuales tranquilos y relajantes, como playas, bosques o jardines zen, utilizando imágenes en 3D y sonidos envolventes. Los usuarios pueden explorar estos paisajes virtuales mientras practican técnicas de relajación y mindfulness, proporcionando una experiencia inmersiva que promueve la calma y el bienestar mental.</p>	
<p>3. La aplicación de seguimiento de la ansiedad permite a los usuarios registrar sus síntomas, desencadenantes y niveles de estrés a lo largo del tiempo, utilizando gráficos y estadísticas para ayudarles a identificar patrones y comprender mejor su ansiedad.</p>	
<p>4. La aplicación se centra en la respiración y ofrece una variedad de ejercicios de respiración guiada diseñados para reducir la ansiedad. Incluye temporizadores personalizables, sonidos de fondo relajantes, seguimiento del progreso y un organizador de actividades, proporcionando una herramienta completa para la gestión del estrés y la mejora del bienestar.</p>	
<p>5. La aplicación se centra en la creación de hábitos saludables para mejorar el bienestar emocional y reducir la ansiedad. Ofrece consejos y actividades basadas en la ciencia del comportamiento para ayudar a los usuarios a establecer rutinas positivas y afrontar el estrés, proporcionando una herramienta eficaz para la gestión del bienestar mental y emocional.</p>	

Para la elección las 3 ideas principales, se le mostró a 10 personas la cual cada elección fue representada con una figura de diferente color.

<p>6. Se propone una red social diseñada específicamente para personas que experimentan ansiedad, donde los usuarios pueden conectarse entre sí, compartir sus experiencias y ofrecer apoyo mutuo. La plataforma incluye grupos de discusión, salas de chat en vivo y recursos útiles, proporcionando un espacio seguro y colaborativo para abordar los desafíos relacionados con la ansiedad y promover el bienestar emocional.</p>	
<p>7. Se propone una aplicación de diario de gratitud diseñada para ayudar a los usuarios a cultivar una mentalidad positiva y reducir la ansiedad mediante la práctica diaria de la gratitud. La aplicación permite a los usuarios escribir sobre las cosas por las que se sienten agradecidos y visualizar su progreso a lo largo del tiempo, brindando una herramienta efectiva para fomentar el bienestar emocional y la resiliencia ante el estrés.</p>	
<p>8. Se presenta una aplicación de emergencia diseñada para asistir a las personas en la gestión de ataques de pánico y ansiedad aguda. Esta aplicación ofrece técnicas de autocayuda inmediatas, tales como ejercicios de respiración de emergencia, distracciones visuales, y recursos de contacto rápido con profesionales de la salud mental. Su propósito es proporcionar un apoyo inmediato y efectivo durante momentos de crisis, contribuyendo así a la mitigación de los efectos adversos asociados con la ansiedad aguda.</p>	
<p>9. Se propone una aplicación que envía notificaciones diarias con consejos, citas inspiradoras, recordatorios para practicar mindfulness y pequeñas tareas diseñadas para fomentar la relajación y reducir la ansiedad en la vida cotidiana. Esta herramienta busca proporcionar un apoyo constante y accesible para los usuarios, facilitando la integración de prácticas saludables y promoviendo el bienestar emocional en su día a día.</p>	
<p>10. Se presenta una aplicación que ofrece experiencias virtuales de relajación y bienestar, incluyendo sesiones de masaje, terapia de sonido, visualizaciones guiadas y yoga suave. Los usuarios tienen la posibilidad de personalizar su experiencia seleccionando entre una variedad de actividades, como juegos, adaptando así la aplicación a sus preferencias individuales. El propósito de esta herramienta es proporcionar un espacio digital que promueva la relajación y el bienestar, ofreciendo opciones diversas para el cuidado personal y la gestión del estrés en la vida cotidiana.</p>	

Se tomó en cuenta las ideas con más votaciones, tomando en cuenta cada una de sus sugerencias.

las ideas más votadas son:

- Una aplicación que se enfoque en ofrecer ejercicios de mindfulness breves y efectivos para reducir la ansiedad en momentos de estrés. Incluye meditación guiada de 5 minutos, ejercicios de respiración y consejos para integrar la atención plena en la vida diaria, además un espacio para poder registrar sus emociones.
- Una aplicación centrada en la respiración que ofrece una variedad de ejercicios de respiración guiada para ayudar a los usuarios a calmarse y reducir la ansiedad. Incluye temporizadores personalizables, sonidos de fondo relajarse y seguimiento de progreso, además de organizador de actividades.
- Una red social diseñada especialmente para personas que experimentan ansiedad, donde los usuarios puedan conectarse entre sí, compartir sus experiencias y ofrecer apoyo mutuo. Incluye grupos de discusión, salas de chat en vivo y recursos útiles.
- Una aplicación que ofrece experiencias virtuales de relajación y bienestar, como sesiones de yoga suave. Los usuarios pueden personalizar su experiencia eligiendo entre una variedad de actividades como por ejemplo juegos.

3 IDEAS PRINCIPALES

En base a la encuesta interior podemos deducir que las actividades principales son:

- Ejercicios mindfulness.
- Juegos.
- Sonidos/Música para la relajación.
- Espacios de registro.
- Identificador de sentimientos.



3.2 Evaluación de ideas



Para la estética se escogieron 3 principales:

Estética Flat (plano): es un enfoque minimalista y moderno en el diseño de interfaces de usuario. Se caracteriza por el uso de colores sólidos, formas simples y ausencia de sombras o efectos tridimensionales. Prioriza la simplicidad, la claridad y la legibilidad para ofrecer una experiencia de usuario intuitiva y visualmente atractiva.

Estética Minimalista: Se centra en la sim-

plicidad y la reducción de elementos innecesarios en la interfaz. Utiliza espacios en blanco, líneas limpias y tipografía simple para crear una experiencia de usuario elegante y fácil de usar.

Estética Neumorfismo: Esta tendencia de diseño se inspira en el diseño físico de objetos, utilizando sombras y luces para crear elementos que parezcan salir de la pantalla. Se caracteriza por su aspecto tridimensional y su énfasis en la textura y la profundidad.



3.3 Idea final



ESTÉTICA ESCOGIDA FLAT DESIGN:

Simplicidad: En el diseño plano, se eliminan elementos visuales innecesarios para crear una interfaz limpia y directa. Se busca simplificar la experiencia del usuario eliminando cualquier adorno superfluo.

Colores vibrantes: El diseño plano hace uso de colores sólidos y vibrantes para destacar elementos importantes y crear contraste visual. Se prefieren colores brillantes y llamativos para captar la atención del usuario.

Tipografía clara: Se utilizan fuentes tipográficas simples y legibles, sin adornos excesivos. La tipografía se elige cuidadosamente para garantizar la máxima legibilidad en diferentes tamaños de pantalla.

Iconos y botones planos: En lugar de uti-



lizar sombras y efectos tridimensionales, los iconos y botones en el diseño plano se diseñan con formas geométricas simples y colores sólidos. Se evitan las sombras y los gradientes para mantener un aspecto plano y minimalista.

Espacios en blanco: El espacio en blanco se utiliza de manera efectiva para mejorar la legibilidad y la organización visual de la interfaz. Se crea un equilibrio entre los elementos en pantalla mediante el uso inteligente del espacio en blanco.

Uso mínimo de texturas y sombras: Se evitan las texturas complejas y las sombras realistas en el diseño plano. En su lugar, se utilizan sombras sutiles o se prescinde completamente de ellas para mantener un aspecto plano y limpio.

Interfaz intuitiva: El diseño plano prioriza la usabilidad y la facilidad de navegación. Los elementos de la interfaz se disponen de manera lógica y coherente para garan-

tizar una experiencia de usuario intuitiva y sin complicaciones.



FUNCIONAMIENTO

Exploración y Selección de Técnicas de Manejo de la Ansiedad:

La aplicación ofrece una variedad de técnicas de manejo de la ansiedad, como respiración profunda, meditación guiada, relajación muscular progresiva, visualización y más.

Los usuarios pueden explorar estas técnicas y seleccionar las que mejor se adapten a sus necesidades y preferencias personales.

Creación de un Plan de Manejo Personalizado: Los usuarios pueden crear un plan de manejo personalizado basado en las técnicas seleccionadas.

Seguimiento de Síntomas y Progreso:

La aplicación permite a los usuarios registrar diariamente sus niveles de ansiedad y síntomas relacionados.

Proporciona gráficos y análisis de datos para ayudar a los usuarios a identificar patrones y tendencias en su ansiedad y seguimiento

de su progreso a lo largo del tiempo.

Recursos Educativos: La aplicación ofrece una sección educativa donde los usuarios pueden aprender sobre la ansiedad, sus causas, síntomas y diferentes estrategias para manejarla.

Proporciona contenido educativo en forma de artículos, videos y audios informativos.

Juegos para el Manejo de la Ansiedad:

La aplicación incluye juegos interactivos diseñados específicamente para ayudar a los usuarios a reducir la ansiedad y el estrés.

Estos juegos ofrecen una forma divertida y efectiva de distraer la mente y promover la relajación.

Comunidad y Apoyo:

La aplicación ofrece una comunidad en línea donde los usuarios pueden conectarse con otros que estén pasando por experiencias similares.

Incluye un foro de discusión, grupos de apoyo y chat en vivo con profesionales de la salud mental para obtener apoyo y com-

experiencias similares.

Incluye un foro de discusión, grupos de apoyo y chat en vivo con profesionales de la salud mental para obtener apoyo y compartir experiencias.

Perfil del Usuario:

Cada usuario tiene un perfil personal donde pueden ver su información, configurar ajustes de cuenta y revisar su historial de prácticas y logros.

Permite a los usuarios realizar un seguimiento de su progreso y ver cómo están avanzando en su viaje hacia una mejor salud mental.

Acerca de la Aplicación:

Proporciona información detallada sobre la

partir experiencias.

Perfil del Usuario:

Cada usuario tiene un perfil personal donde pueden ver su información, configurar ajustes de cuenta y revisar su historial de prácticas y logros.

Permite a los usuarios realizar un seguimiento de su progreso y ver cómo están avanzando en su viaje hacia una mejor salud mental.

Acerca de la Aplicación:

Proporciona información detallada sobre la aplicación, su propósito y cómo utilizarla. Incluye enlaces de contacto para soporte técnico y atención al cliente, así como recursos adicionales de ayuda.



3.4 Conclusión

El diseño de la aplicación para el manejo de la ansiedad se basa en principios de diseño centrados en el usuario y funcionalidades específicas para abordar sus necesidades. Utilizando el estilo del Flat Design, la aplicación ofrece una interfaz visualmente atractiva y fácil de usar, enfocada en la simplicidad y la usabilidad.

La aplicación proporciona una variedad de funciones, incluyendo la exploración y selección de técnicas de manejo de la ansiedad, la creación de un plan personalizado, el seguimiento del progreso, recursos educativos, juegos interactivos, comunidad y apoyo, perfil del usuario y detalles sobre la aplicación.

Estas características combinadas ofrecen a los usuarios una experiencia completa para aprender sobre la ansiedad, practicar

técnicas efectivas, realizar un seguimiento de su progreso y conectarse con otros. La aplicación está diseñada para ayudar a los usuarios a manejar su ansiedad y promover su bienestar general.

4

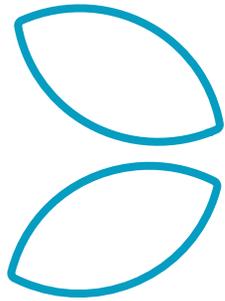
DISEÑO

En este capítulo, exploraremos en detalle el proceso de diseño utilizando Figma, una de las herramientas de diseño colaborativo más populares y versátiles disponibles en la actualidad. Figma permite a los diseñadores crear interfaces de usuario de alta calidad, prototipos interactivos y colaborar en tiempo real con otros miembros del equipo, todo desde una plataforma basada en la web.

Comenzaremos con una introducción a las características y funcionalidades básicas de Figma, incluyendo su interfaz intuitiva, las herramientas esenciales de diseño y cómo configurar un nuevo proyecto. A lo largo de este capítulo, aprenderemos a aprovechar al máximo las capacidades de Figma, destacando cómo la herramienta facilita la comunicación y el trabajo conjunto entre diseñadores, desarrolladores y otros stakeholders. También abordaremos la integración de Figma con otras herramientas y plataformas, lo que nos permitirá mantener una continuidad en el proceso de diseño y

desarrollo.

Al finalizar este capítulo, tendrás una comprensión sólida de cómo utilizar Figma para crear diseños efectivos y atractivos, así como la capacidad de colaborar de manera eficiente con tu equipo. Prepárate para descubrir las múltiples posibilidades que Figma ofrece y cómo puede transformar tu enfoque hacia el diseño digital.



4.1 Bocetación

Elección del Nombre

Desde el principio, queríamos que el nombre de nuestra aplicación evocara sensaciones de calma, serenidad y enfoque mental. Después de una lluvia de ideas y varias sesiones de brainstorming, decidimos buscar un nombre que estuviera estrechamente relacionado con la tranquilidad y el mindfulness. Consideramos diversas opciones que incluían términos asociados con la paz interior, la meditación y la atención plena.

Finalmente, elegimos un nombre que encapsulaba perfectamente estos conceptos, asegurándonos de que fuera fácil de recordar y resonara con nuestra audiencia objetivo. Este nombre no solo debía ser evocador, sino también representar el propósito de nuestra aplicación: ayudar a los usuarios

a encontrar un espacio de calma y claridad en sus vidas diarias.

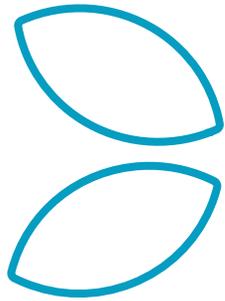
CALMADAMENTE

CALMADAMENTE

CalmadaMente

Calmada
Mente

Calmada
Mente



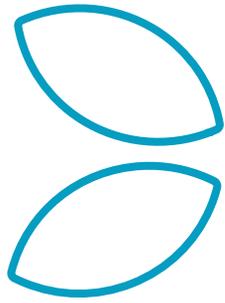
4.2 Desarrollo de la marca

El proceso de diseño del logo comenzó con la idea central de la mente y cómo representarla de una manera que fuera visualmente atractiva y simbólicamente significativa. Inicialmente, exploramos el concepto de un cerebro, que es una representación directa de la mente. Sin embargo, queríamos que el logo fuera más que una simple ilustración anatómica; buscábamos un símbolo que encapsulara la esencia del mindfulness.

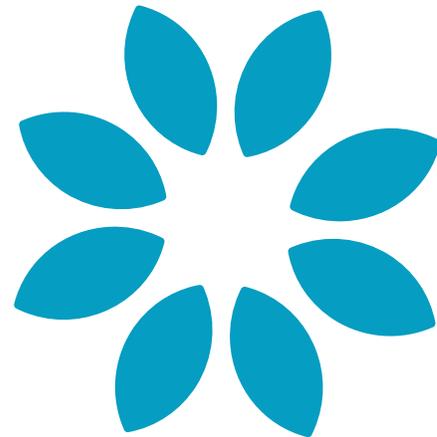
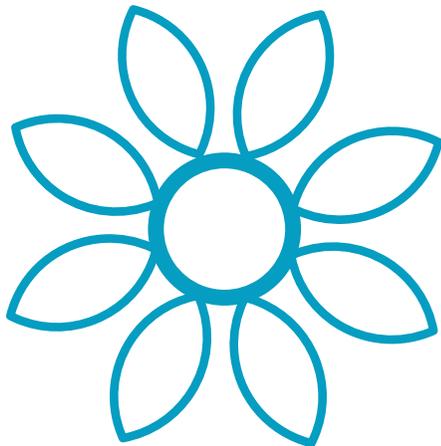
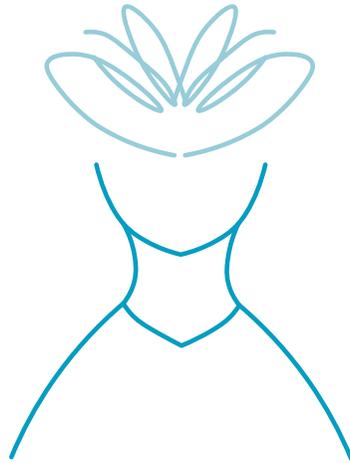
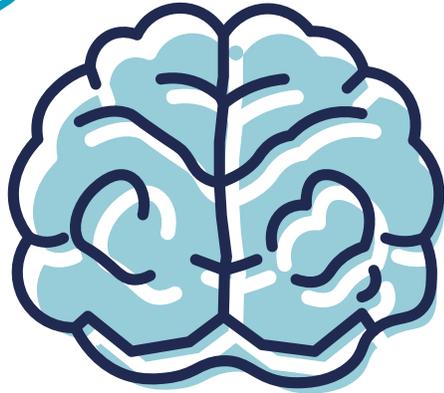
A partir de esta idea, comenzamos a fusionar el concepto del cerebro con elementos que evocaran paz y meditación. Este enfoque nos llevó a la flor de loto, una imagen poderosa y reconocida universalmente en las prácticas de mindfulness y meditación. La flor de loto no solo simboliza la pureza y el renacimiento, sino que también repre-

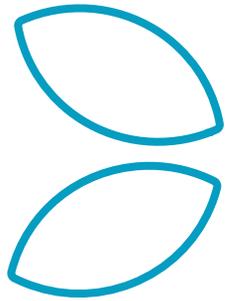
senta el crecimiento espiritual y la búsqueda de la serenidad.

Al combinar la silueta del cerebro con la delicada figura de la flor de loto, creamos un logo que es a la vez sofisticado y lleno de significado. La flor de loto emergiendo del cerebro simboliza el florecimiento de la mente a través de la práctica del mindfulness, reflejando el objetivo principal de nuestra aplicación: ayudar a los usuarios a alcanzar un estado de equilibrio mental y bienestar.

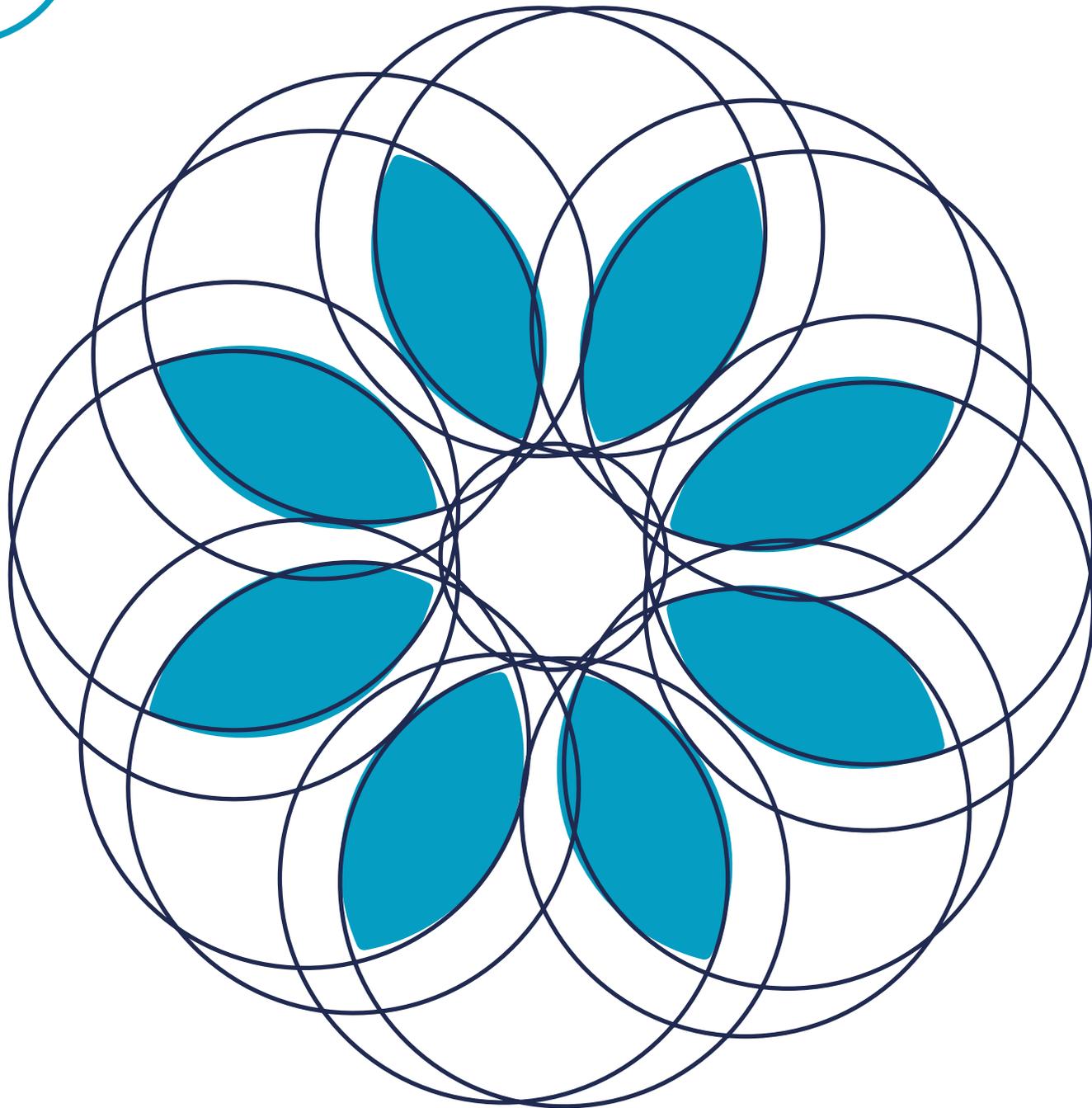


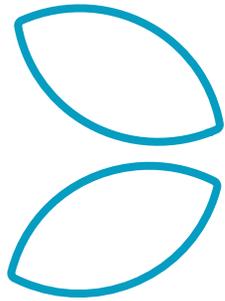
4.3 Propuestas



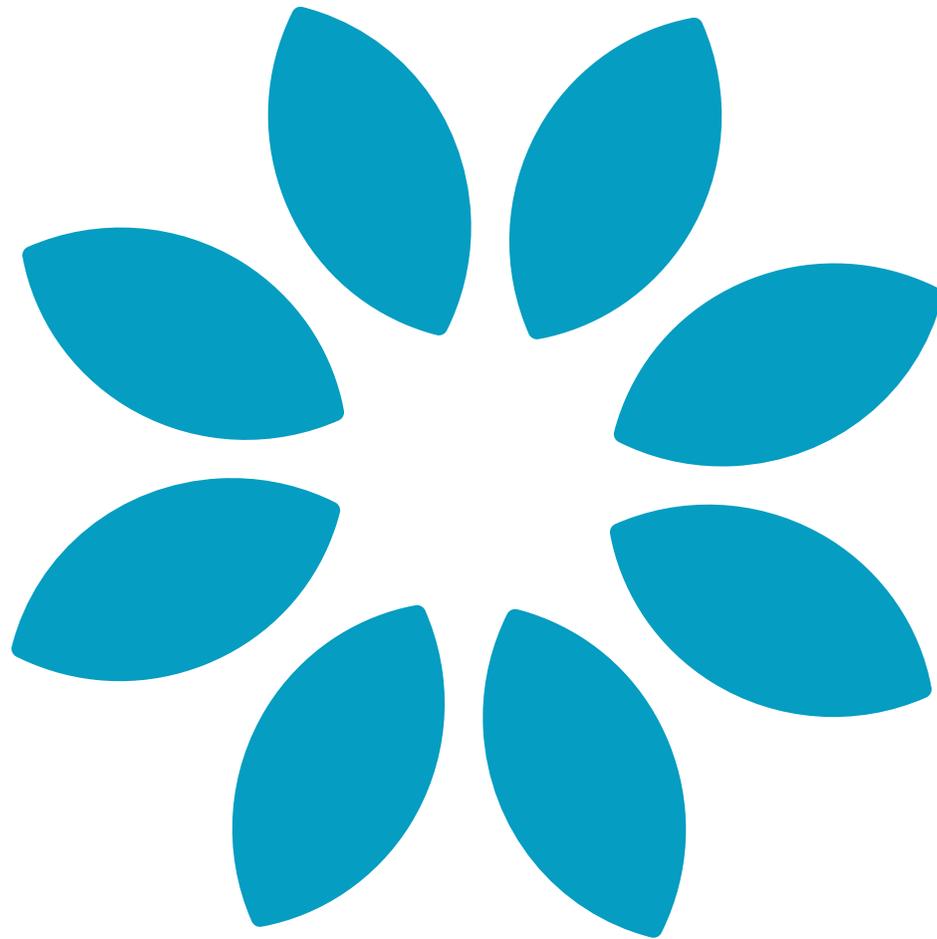


4.4 Construcción de la marca

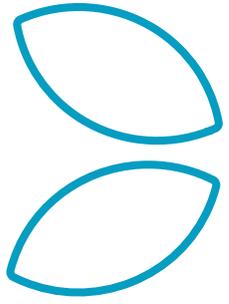




4.5 Final



Calmada
Mente



4.6 Positivo



Calmada
Mente

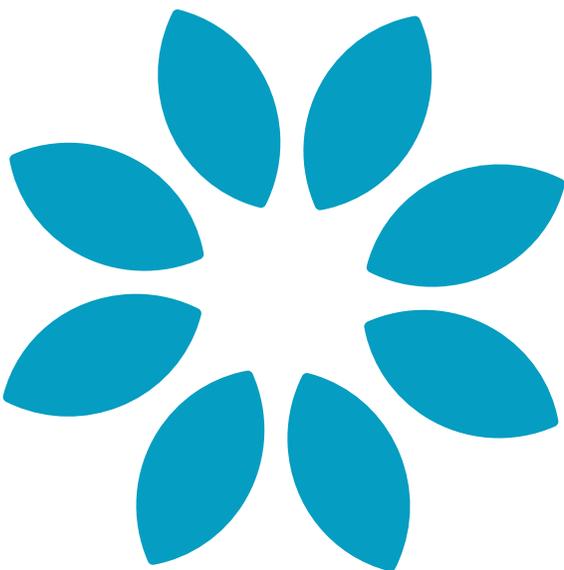
Negativo



Calmada
Mente

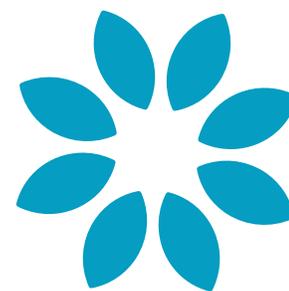


4.7 Tamaños



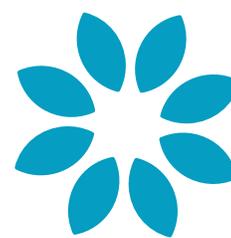
Calmada
Mente

400px X 400px



Calmada
Mente

200px X 200px

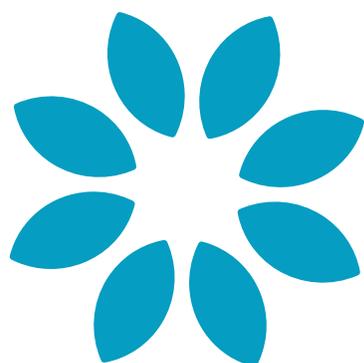


Calmada
Mente

160px X 160px



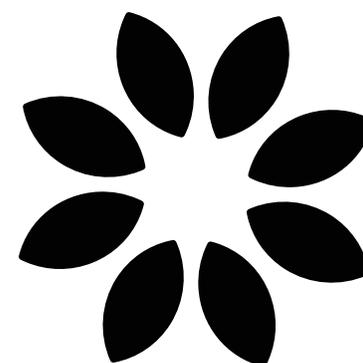
4.8 Escala de grises_B/N



Calmada
Mente



Calmada
Mente



Calmada
Mente



Calmada
Mente



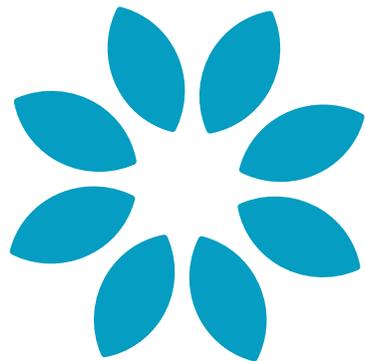
Calmada
Mente



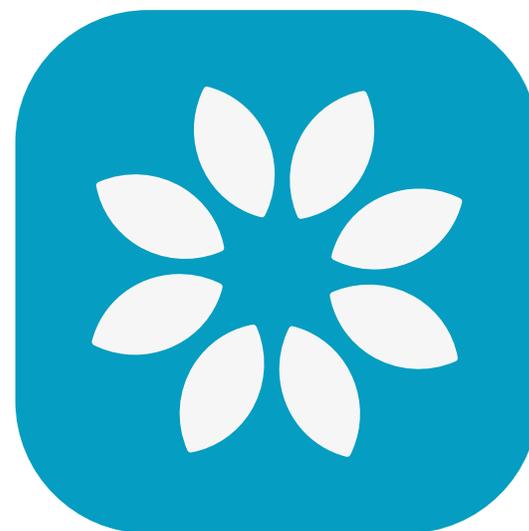
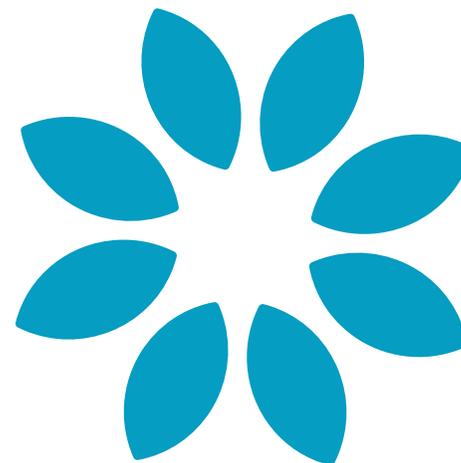
Calmada
Mente



4.9 Uso correcto



Calmada
Mente

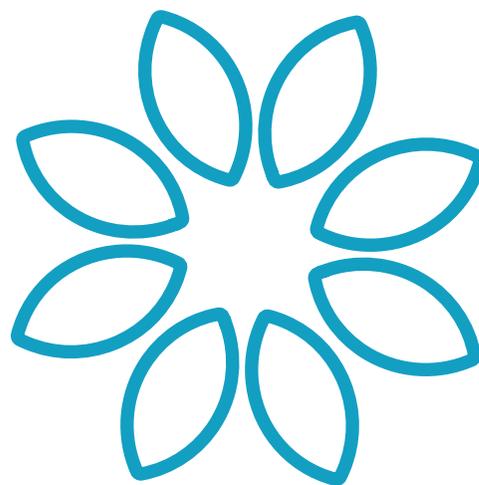
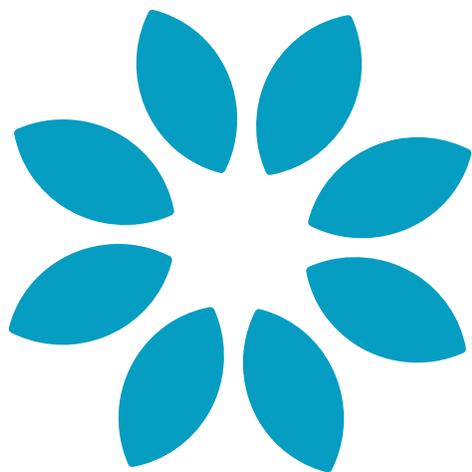




4.10 Uso incorrecto

Calmada
Mente

Mente
Calmada



CalmadaMente



4.11 Sistema gráfico

El sistema gráfico de nuestra aplicación es una parte integral de su identidad visual, diseñado meticulosamente para transmitir calma, enfoque y claridad. A continuación, describimos los componentes clave que conforman nuestro sistema gráfico, ase-

gurándonos de que cada elemento trabaje en armonía para ofrecer una experiencia de usuario coherente y relajante a la esencia del mindfulness.

Constantes:

Las constantes son los elementos del diseño que permanecen uniformes a lo largo de toda la aplicación, garantizando coherencia y consistencia en la experiencia del usuario. Algunas de las constantes en el diseño de tu aplicación podrían incluir:

Paleta de Colores:

Azul Claro (#97CBD9)

Azul Profundo (#009DC0)

Blanco (#FFFFFF)

Tipografía:

Fuente Principal: Josefin Sans

Fuente Secundaria: Antipasto Pro

Iconografía:

Iconos minimalistas que son consistentes en estilo y color a lo largo de la aplicación.

Estilo Visual:

Uso de ilustraciones suaves y orgánicas.

Animaciones delicadas para transiciones

Variables:

Las variables son los elementos del diseño que pueden cambiar según el contexto, el estado del usuario o la interacción dentro de la aplicación. Estas variables permiten que la aplicación sea dinámica y responda adecuadamente a diferentes situaciones. Algunas de las variables en tu diseño podrían incluir:

Estados de los Botones:

Normal: Color azul claro con texto blanco.

Hover: Color azul cielo con texto blanco.

Activo: Color azul profundo con texto blanco.

Componentes Interactivos:

Modalidades de Meditación: Cambios en la interfaz según la modalidad seleccionada (meditación guiada, respiración, etc.).

Progreso del Usuario: Barras de progreso, gráficos o indicadores que muestran el avance del usuario en su práctica de mindfulness.

En la Interfaz:

Pantalla de Inicio

Constante:

Fondo: Degradado de blanco a azul claro.

Título: "Bienvenido" en Josefin Sans, color azul profundo.

Iconos: Minimalistas en azul profundo.

Variable:

Normal: Fondo blanco con borde azul claro, texto azul claro.

Menú de Navegación

Constante:

Fondo: Blanco.

Iconos: Azul Profundo (#6A8FBF).

Texto: Josefin Sans, color azul profundo.

Variable:

Sección Activa: Resaltada con fondo azul cielo.

Pantalla de Meditación

Constante:

Fondo: Degradado de blanco a azul claro.

Encabezado: Ilustración suave.

Instrucciones: Antipasto Pro, color azul profundo.

Variable:

Modalidad Seleccionada: Diferentes ilustraciones y colores de fondo (e.g., azul profundo para meditación guiada).

Pantalla de Progreso del Usuario

Constante:

Fondo: Degradado de blanco a azul claro..

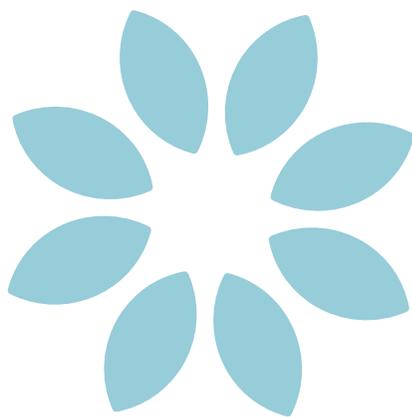
Gráficos: En tonos azules.

Variable:

Barras de Progreso: Varían en longitud y color (azul profundo) según el progreso del usuario.

Paleta de Colores

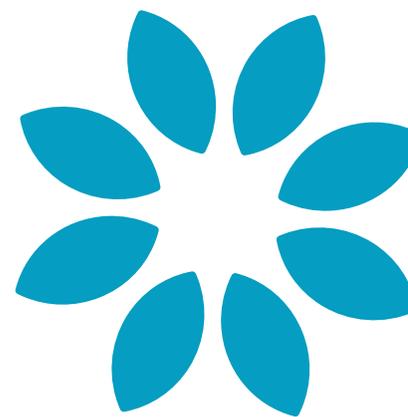
Nuestra paleta de colores está derivada principalmente de tonos azules, seleccionados por sus cualidades calmantes y



#97CBD9

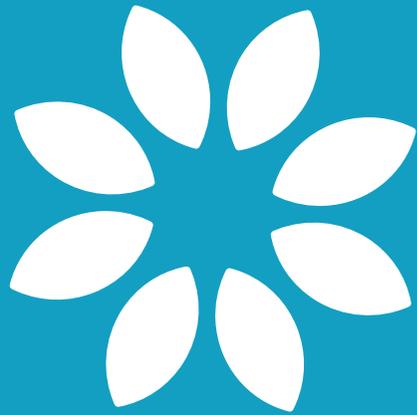
Este tono de azul es el color principal de nuestra aplicación, asociado con la calma y la serenidad. El azul claro ayuda a reducir el estrés visual y crea un ambiente relajante para los usuarios.

su capacidad para evocar sensaciones de tranquilidad y estabilidad. Los colores principales incluyen:



#009DC0

Este tono complementa el azul claro, aportando un matiz fresco y revitalizante que simboliza el cielo despejado, ayudando a los usuarios a sentirse más tranquilos y enfocados.



#FFFFFF

Utilizado para fondos y espacios negativos, el blanco crema proporciona limpieza y claridad, permitiendo que los tonos azules se destaquen sin causar distracciones.

Tipografía

La elección tipográfica juega un papel crucial en la legibilidad y el tono de nuestra aplicación. Hemos optado por fuentes que sean claras y elegantes, reforzando el enfoque en la tranquilidad y la accesibilidad.

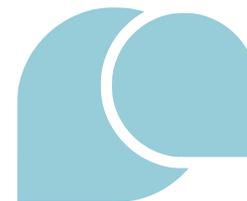
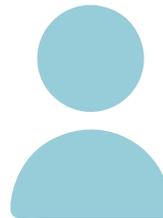
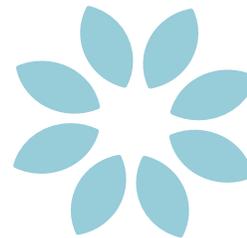
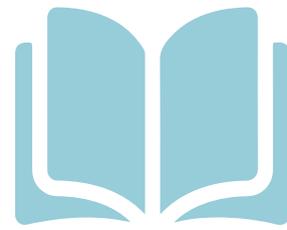
Antipasto pro: Para añadir un toque de sofisticación y calidez, utilizamos Antipasto Pro en los textos complementarios y citas. Esta fuente sans-serif suave proporciona un contraste agradable con Josefin Sans, mejorando la estética general de la aplicación.

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

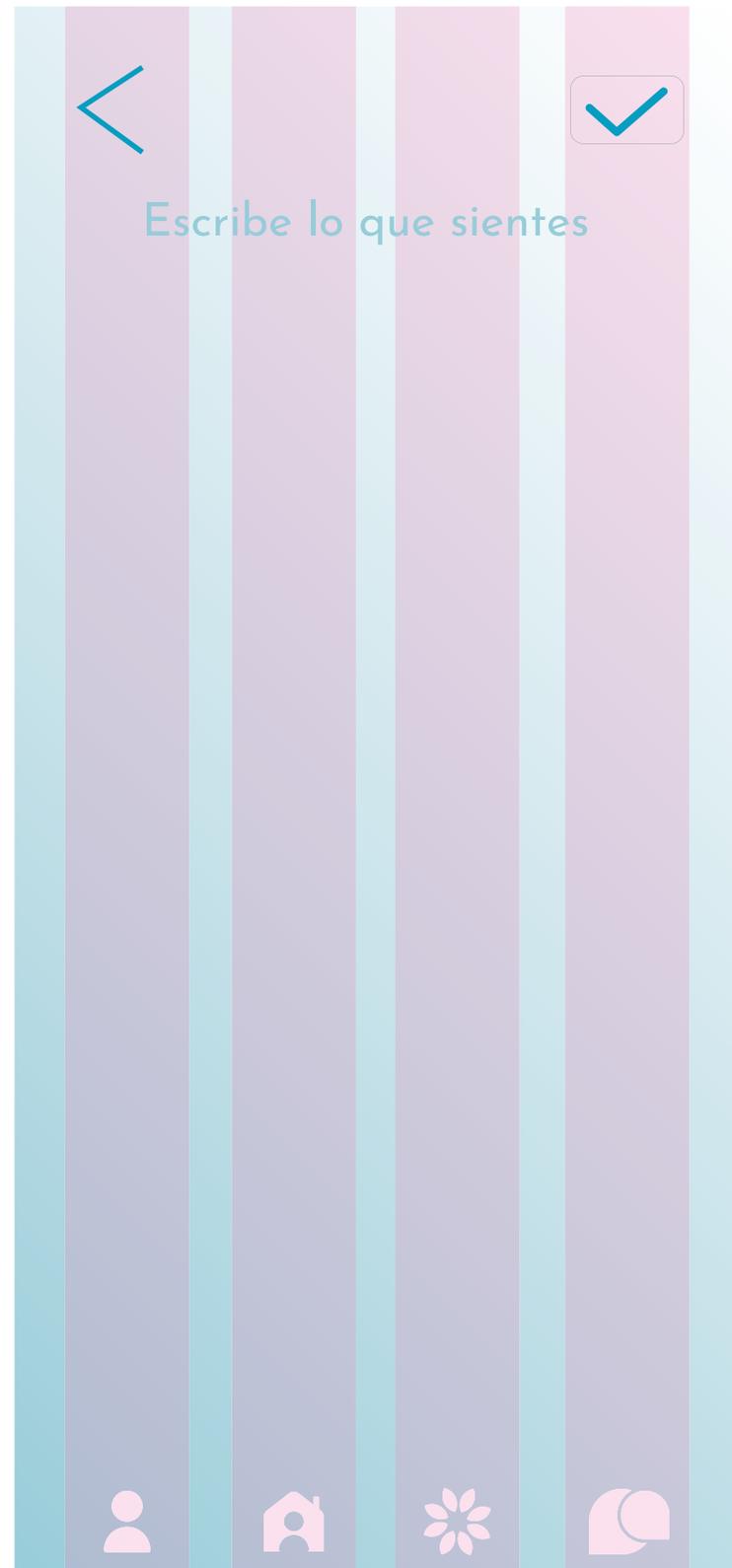
Josefin Sans es una fuente sans-serif moderna y estilizada, conocida por su excelente legibilidad en pantalla y su estética elegante. Utilizamos esta fuente para los encabezados y textos principales, asegurando una lectura cómoda y sin esfuerzo.

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

Iconografía Minimalista: Los iconos utilizados en la aplicación son simples y lineales, evitando el exceso de detalles que puedan distraer al usuario. Cada icono está diseñado para ser intuitivo y fácilmente reconocible.



Grilla: En el diseño de la aplicación en Figma, utilizamos una cuadrícula de 4 columnas para guiar la alineación y espaciado de todos los elementos visuales. Esto aseguró un diseño limpio y equilibrado, manteniendo la consistencia visual en todas las pantallas y facilitando la adaptación a diferentes tamaños de pantalla. La cuadrícula fue esencial para lograr una experiencia de usuario intuitiva y una estética armoniosa.



Animaciones Delicadas: Las animaciones se emplean de manera sutil para guiar al usuario a través de la aplicación sin causar sobresaltos. Transiciones suaves y movi-

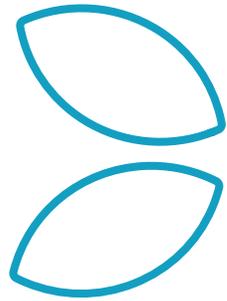
mientos fluidos mejoran la experiencia de usuario, haciendo que la navegación sea intuitiva y agradable.





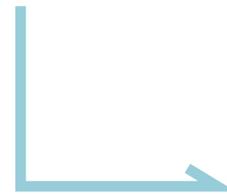
El menú de la barra de herramientas ofrece acceso rápido a las funciones principales de la aplicación: el ícono de perfil permite a los usuarios gestionar su información personal y ajustar configuraciones; el ícono de actividades proporciona una variedad de recursos para practicar mindfulness y gestionar el estrés; el botón de emergencia ofrece ayuda inmediata en situaciones críticas mediante llamadas o mensajes a con-

tactos de emergencia; y el ícono de chat facilita la comunicación con profesionales de la salud mental y otros usuarios para intercambiar apoyo y consejos. Este menú garantiza una navegación eficiente y acceso rápido a recursos esenciales para el bienestar emocional y mental del usuario.



4.12 Pantallas

Logotipo



La pantalla de bienvenida es la primera interacción del usuario con la aplicación. Está diseñada para transmitir una sensación de tranquilidad y acogida, reflejando los valores de mindfulness y atención plena que la aplicación promueve. Los elementos visuales y textuales están cuidadosamente seleccionados para guiar al usuario de manera intuitiva hacia el inicio de su experiencia con la aplicación, ya sea comenzando directamente o registrándose para una experiencia personalizada

Preguntas

The image displays two mobile app screens side-by-side, both with a light blue gradient background. At the top, a teal bracket labeled 'Preguntas' spans across both screens. The left screen features a white rounded rectangle containing the question '¿Alguna vez has sentido pánico?' in teal text. Below the question are two white rounded buttons labeled 'Si' and 'No'. The right screen features a white rounded rectangle containing the question '¿Has tenido problemas para dormir?' in teal text. Below the question are two white rounded buttons labeled 'Si' and 'No'.

Esta pantalla recopila información para personalizar la experiencia del usuario, con preguntas formuladas de manera clara y amigable. Los botones de navegación y el indicador de progreso facilitan una interacción fluida y efectiva.

Preguntas

¿Tomas algún medicamento
para la ansiedad?

Si

No

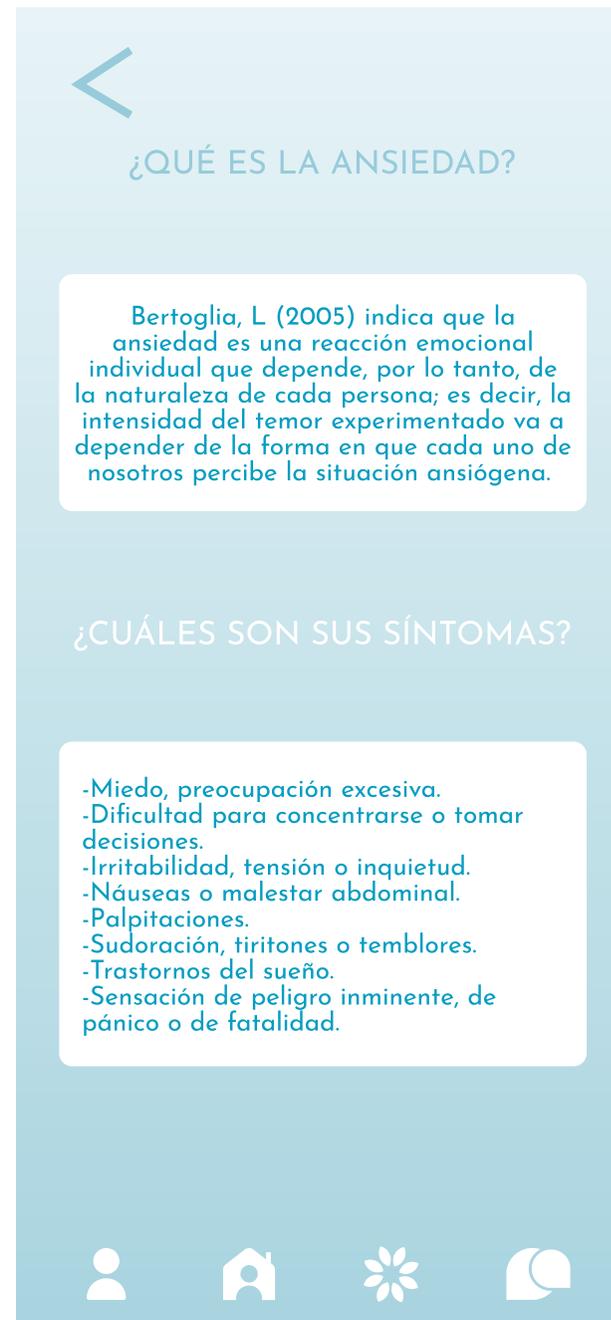
¿Sabes lo que es la
ansiedad?

Si

No

Información

La pantalla de información sirve como una introducción detallada a la aplicación, ayudando a los usuarios a entender sus beneficios y cómo navegar por sus funciones principales. El diseño es limpio y organizado, facilitando la lectura y la comprensión del contenido.



Menú

Información



La pantalla de perfil permite al usuario ver y editar su información personal, revisar su progreso en la aplicación y ajustar configuraciones de la cuenta. El diseño es intuitivo y accesible, facilitando la navegación y personalización del perfil de usuario.

Perfil



Proceso



Contacto de emergencia

Botón de
llamada

Menú

Añadir
Contacto

La pantalla permite al usuario añadir, editar y eliminar contactos de emergencia de manera fácil e intuitiva, organizando la información de forma clara y accesible.



Llamada de emergencia

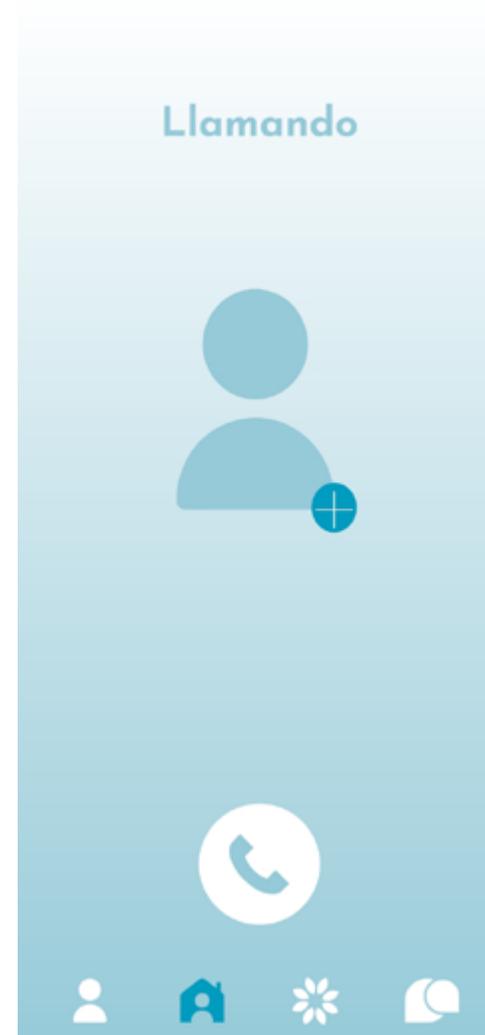
Contacto de emergencia



Menú



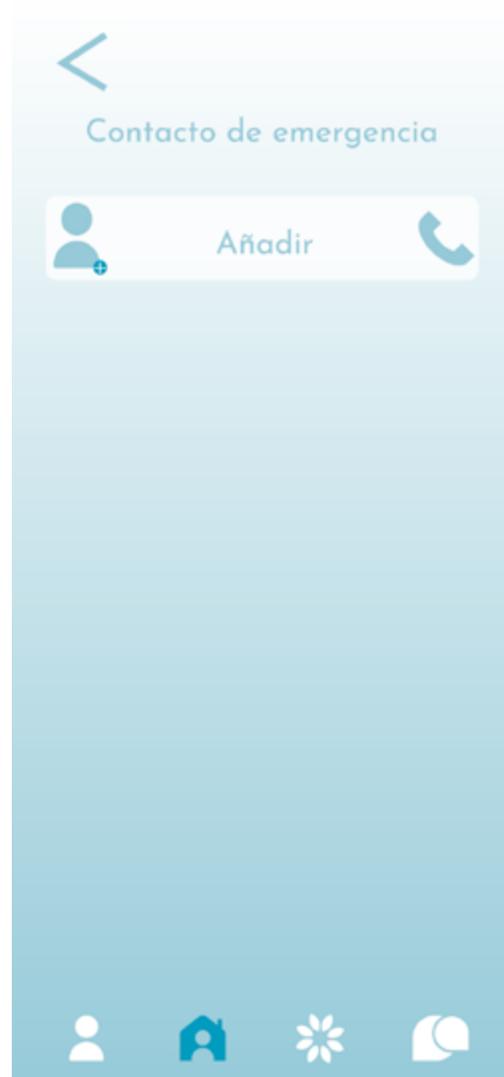
Botón para colgar



La pantalla de llamada de emergencia permite al usuario contactar rápidamente a su contacto de emergencia o a los servicios de emergencia con solo tocar un botón. El diseño es claro y directo, facilitando la acción rápida en situaciones de necesidad urgente.

Conatacto de emergencia

Añadir
contacto



Menú



La pantalla de contactos permite al usuario ver, añadir, editar contactos de emergencia de manera fácil e intuitiva. Cada contacto se muestra claramente en una tarjeta con opciones de edición y eliminación. El diseño es limpio y organizado, facilitando la gestión de contactos esenciales para el usuario.

Añadir contacto

Añadir
Información



Menú



Guardar

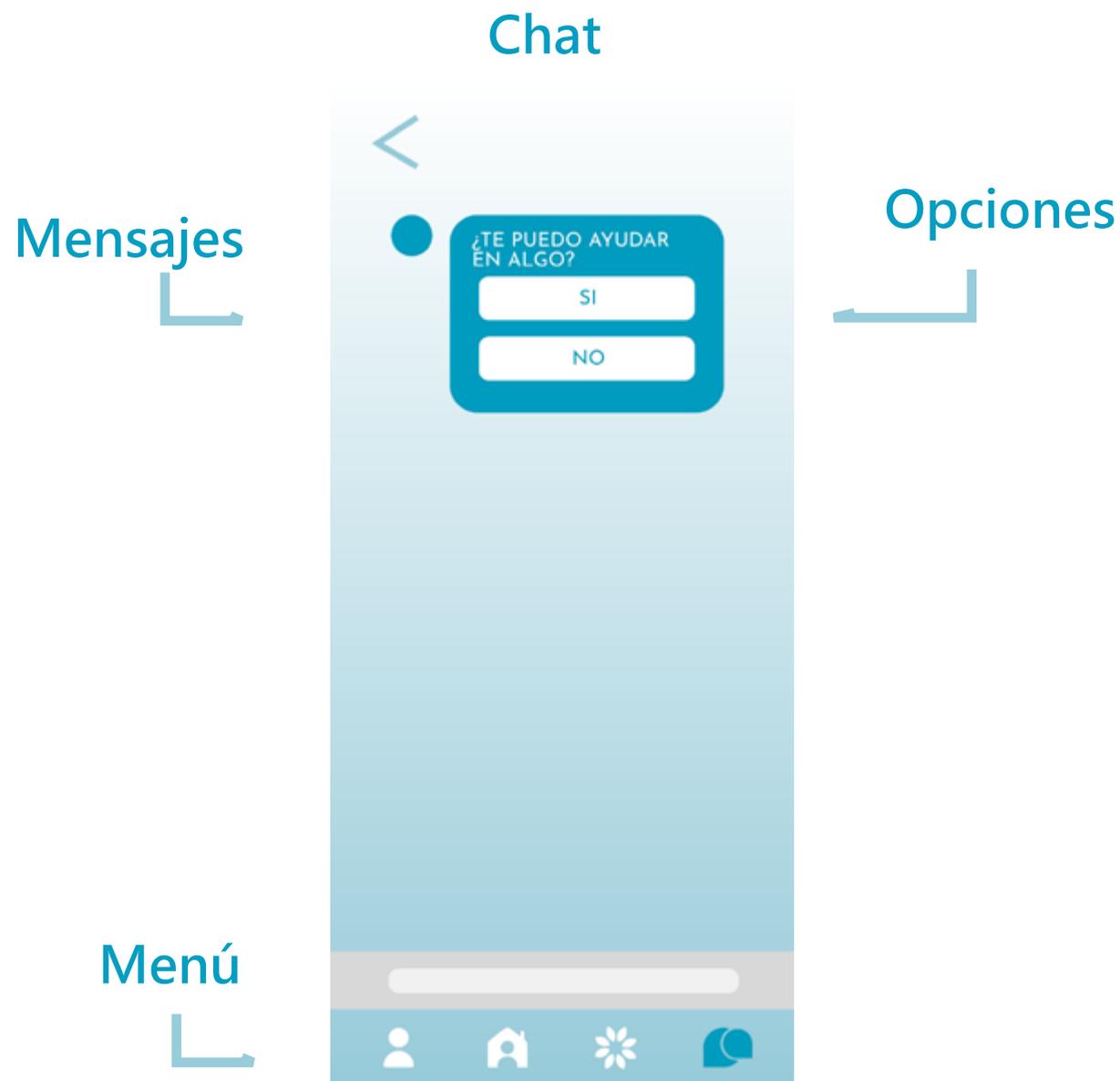


La pantalla de añadir contacto permite al usuario introducir y guardar la información de un nuevo contacto de emergencia de manera sencilla e intuitiva. Los campos del formulario están claramente etiquetados y son fáciles de completar. Los botones de acción proporcionan opciones claras para guardar el nuevo contacto o cancelar la operación. El diseño es limpio y organizado, facilitando la adición de contactos esenciales para el usuario.



La pantalla de actividades ofrece al usuario una variedad de opciones para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar. Cada actividad se presenta claramente con su nombre y una breve descripción, invitando al usuario a explorar más o iniciar la actividad

según su interés. El diseño es limpio y organizado, facilitando la selección y participación en las actividades ofrecidas.

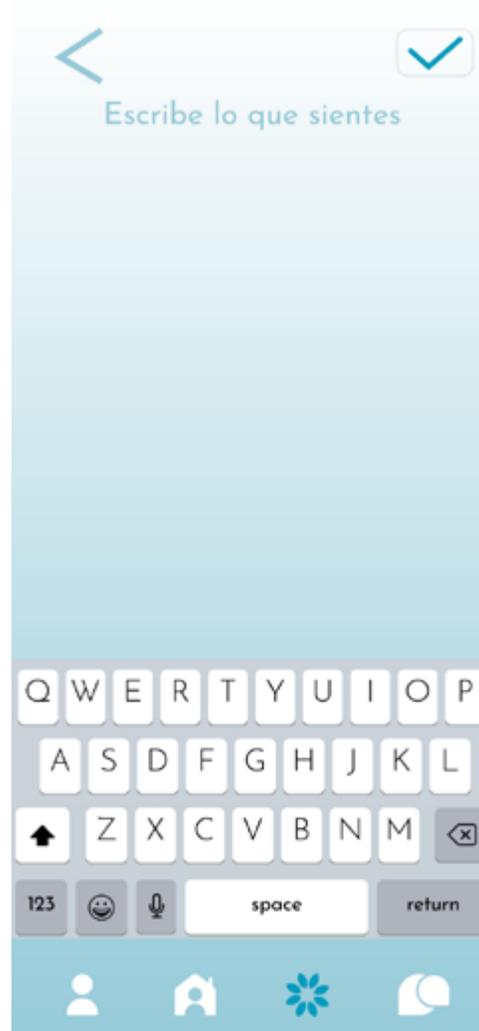


La pantalla del chat proporciona al usuario un espacio para recibir ayuda y soporte. Los botones de información sobre ansiedad y mindfulness ofrecen acceso rápido a recursos educativos sobre estos temas impor-

tantes. El diseño es intuitivo y fácil de usar, facilitando la comunicación y el acceso a información relevante.

Escribe lo que piensas

Escribir mis
pensamientos



Teclado

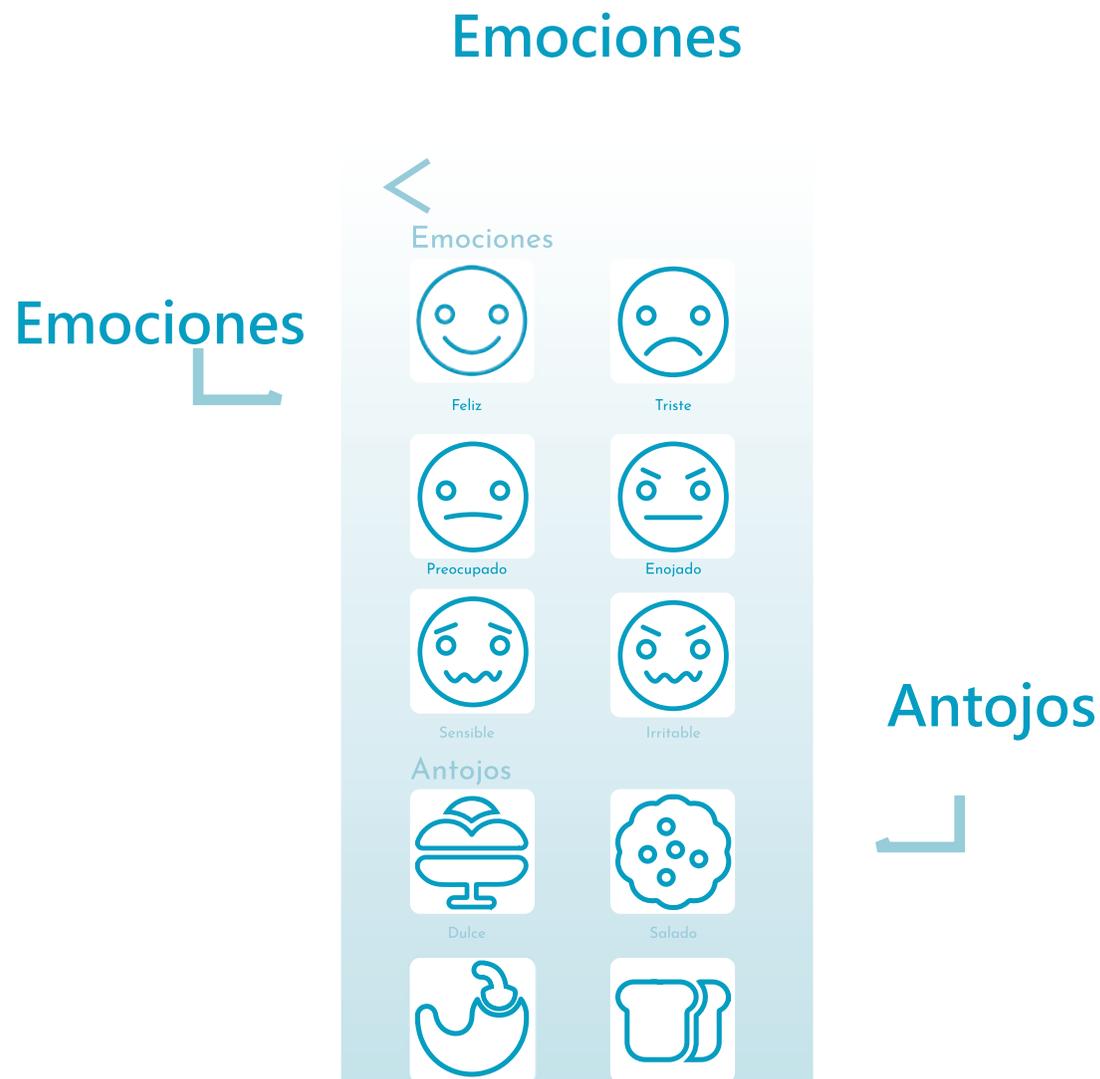


Menú



La pantalla de escribir pensamientos proporciona al usuario un espacio seguro y privado para registrar sus pensamientos y sentimientos. Los botones de acción permiten al usuario guardar o cancelar la entrada

de texto según sea necesario. El diseño es limpio y minimalista, centrado en facilitar la expresión y reflexión del usuario



La pantalla de identificar emociones brinda al usuario la oportunidad de reconocer y etiquetar sus emociones actuales. Utilizando una selección de botones representativos de diferentes emociones, el usuario

puede aumentar su autoconciencia emocional y facilitar el manejo del estrés. El diseño es claro y simple, centrado en la fácil identificación y selección de emociones.



La pantalla invita al usuario a interactuar con la aplicación tocando uno de los pétalos de la flor. Al tocar el pétalo, iniciar una actividad o mostrar un mensaje de ánimo. El diseño y la interacción están diseñados para fomentar la participación del usuario

y mejorar la experiencia general de la aplicación.

Arma la flor



Arma la
flor



Menú



La pantalla de armar la flor ofrece al usuario la oportunidad de expresar su creatividad y diseño personal al construir una flor virtual. Con una variedad de pétalos, centros y hojas para elegir, el usuario puede experimen-

tar con diferentes combinaciones y estilos para crear una flor única.

Video Mindfulness

Video
Mindfulness



Menú



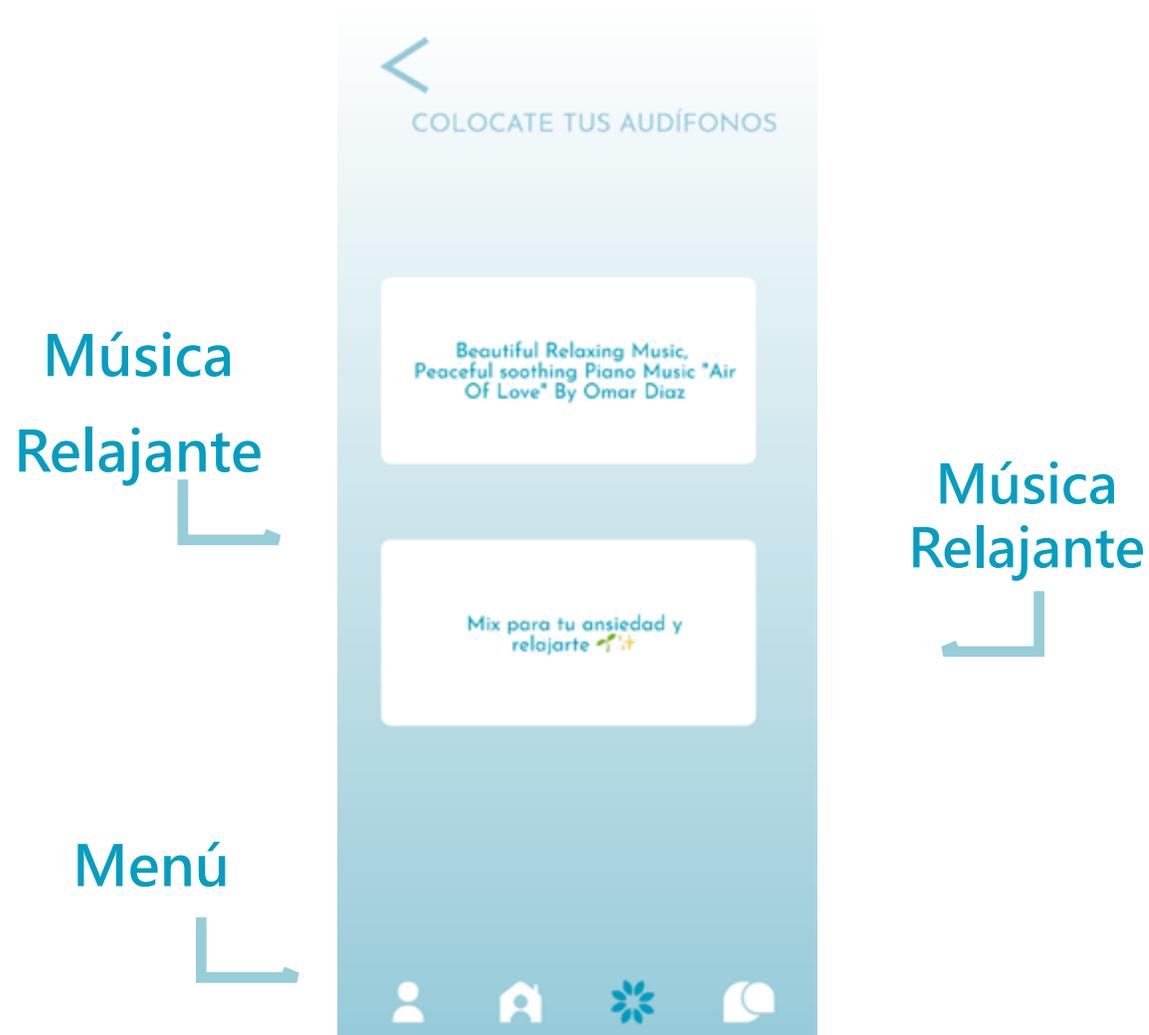
Video
Mindfulness



La pantalla de videos de mindfulness ofrece al usuario una selección de videos diseñados para promover la relajación, la atención plena y el bienestar mental. Los usuarios pueden explorar la lista de videos y elegir

el que mejor se adapte a sus necesidades y preferencias en ese momento.

Música anti-estres



La pantalla de música antiestrés ofrece al usuario una selección de canciones especialmente seleccionadas para ayudar a reducir el estrés y promover la relajación. Los usuarios pueden explorar la lista de cancio-

nes y elegir la que mejor se adapte a sus necesidades y preferencias en ese momento.

4.13 Aplicaciones



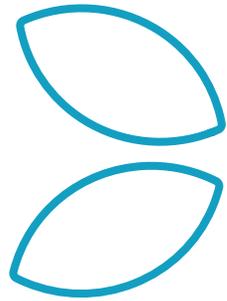


4.14 Conclusión

La etapa de diseño de nuestra aplicación ha sido un viaje meticuloso y creativo, centrado en construir una experiencia de usuario que refleje nuestros valores fundamentales de tranquilidad y mindfulness. Desde la elección del nombre hasta el desarrollo del logo y la implementación de un sistema gráfico cohesivo, cada decisión se ha tomado con el propósito de crear una interfaz que sea tanto funcional como estéticamente agradable.

A lo largo de este proceso, hemos dedicado tiempo a investigar y seleccionar una paleta de colores derivada de tonos azules, conocidos por sus propiedades calmantes, para establecer un ambiente visual sereno

y acogedor. La integración de tipografías como Josefin Sans y Antipasto Pro ha permitido combinar claridad y elegancia, garantizando una lectura cómoda y una presentación profesional. Nuestro estilo visual, caracterizado por iconografía minimalista, ilustraciones suaves y animaciones delicadas, contribuye a una navegación intuitiva y una experiencia de usuario fluida. El logo, que combina simbólicamente un cerebro y una flor de loto, encapsula perfectamente la misión de nuestra aplicación: ayudar a los usuarios a alcanzar un estado de equilibrio mental y bienestar a través del mindfulness.



Referencias

- Meditation and sleep made simple - Headspace. (n.d.). Headspace.
- <https://www.headspace.com/>
- Prueba Calm. (n.d.). <https://www.calm.com/es>
- WYSA - Everyday Mental Health. (n.d.). Wysa - Everyday Mental Health.
- <https://www.wysa.com/>
- Pacífica. (2016, March 7). Psiquiatría.com. <https://psiquiatria.com/trastornos-de-ansiedad/pacifica/>
- MoodFit | Fitness for your mental health. (n.d.). Moodfit. <https://www.getmoodfit.com/>
- Rootd App - panic attack & anxiety relief right in your pocket. (2023, September 28).
- Rootd. <https://www.rootd.io/>
- SuperBetter: Empower Youth Mental Health. (n.d.). <https://superbetter.com>
- World Health Organization: WHO. (2022, June 17). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Salud mental. (n.d.). OPS/OMS | Organización Panamericana De La Salud.
- <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- El cuidado de su salud mental. (n.d.). National Institute of Mental Health (NIMH).
- <https://www.nimh.nih.gov/health/to->

- pics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental
 - Ansiedad. Síntomas, ataque de ansiedad, control y tratamiento. Clínica Universidad de Navarra. (2023, September 23). <https://www.cun.es>.
 - <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad>
- Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación. (n.d.). National Institute of Mental Health (NIMH).
- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>
- Munari, B., & Cantarell, F. S. I. (2016). Diseño y comunicación visual. Editorial Gustavo Gili.
- Lautrec, T. (n.d.). ¿En qué consiste el diseño gráfico? Toulouse Lautrec.
- <https://www.toulouselautrec.edu.pe/blogs/que-es-diseno-grafico>
- Lotero, L. A. A. (2012). Teoría de la carga cognitiva, diseño multimedia y aprendizaje: un estado del arte. Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación, 5(10).
- Behocaray, G. (sn). Diseño multimedia.https://cdn.educ.ar/dinamico/UnidadHtml__get__68c644b4-1225-439e-8b3c-27ce6afaad9a/pdf/diseno_multimedia_1.pdf
- Montero, Y. H. (2015). Experiencia de Usuario: Principio y Métodos. file:///C:/Users/User/Desktop/UDA/7MO%20CILCO/TESIS/Experiencia_de_Usuario.pdf
- Ansiedad. (n.d.). <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conoz>

- ca-mejor-su-
- enfermedad/ansiedad
- Virues, R. A. (2005, 25 de mayo). Ansiedad estudio. Revista Psicología Científica.com, 7(8). <https://pscient.net/lwclh>
- Médico, I. (2016, July 7). Las cuatro principales tecnologías en salud mental. IM Medico. <https://www.immedicohospitalario.es/noticia/8936/las-cuatro-principales-tecnologias-en-salud-mental.html>
- Wellness Pragmatists - Global Consumer Trends 2024. (n.d.). <https://lp.euromonitor.com/white-paper/2024-global-consumer-trends/wellness-pragmatists>
- Rodrigo, R. L. (2013, June 6). Diseño de Experiencia de Usuario: etapas, actividades, técnicas y herramientas. [https://www.nosolousabilidad.com/articulos/uxd.htm?utm_source=twitterfeed&utm_medium=linkedin&utm_campaign=escaped_fragment_="](https://www.nosolousabilidad.com/articulos/uxd.htm?utm_source=twitterfeed&utm_medium=linkedin&utm_campaign=escaped_fragment_=)
- Yusef, H. M., & J, M. F. F. (2005, September 7). La Experiencia del Usuario. https://www.nosolousabilidad.com/articulos/experiencia_del_usuario.htm?utm_source=twitterfeed&utm_medium=twitter
- Díaz Kuaik, I., & de la Iglesia, G. (Año no especificado). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual [Informe]. Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/130624>
- Agudelo Vélez, D. M., Casadiegos Garzón, C. P., Sánchez Ortiz, D. L., Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga, Bucaramanga. (Año no especificado)

- cado).
- Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios [Informe].
 - Recuperado de la dirección URL proporcionada:
 - file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-
 - CaracteristicasDeAnsiedadYDepresionEnEstudiantesUn-2875674.pdf
 - Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., &
 - Reyes, Á. (Año no especificado). Prevalencia de la Ansiedad en los Estudiantes
 - Universitarios [Informe]. Recuperado de
 - [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982015000100006&script=sci_arttext)
 - [99982015000100006&script=sci_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982015000100006&script=sci_arttext)
 - Bertoglia Richards, L. (Año no especificado). La Ansiedad y su Relación con el
 - Aprendizaje [Informe]. Recuperado de
 - <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/18/18>
 - Villanueva Kuong, L. E., & Ugar-te Concha, A. R. (Año no especificado). Niveles de
 - Ansiedad y la Calidad de Vida en Estu-diantes de la Universidad de Arequipa
 - [Informe]. Recuperado de
 - <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/351/84>
 - Rodríguez de Ávila, U., Amaya Agu-delo, A. M., & Argota Pineda, A. P. (Año no
 - especificado). Inteligencia Emocional y Ansiedad en Estudiantes Universita-rios
 - [Informe]. Recuperado de la dirección URL proporcionada:
 - file:///C:/Users/User/Downloads/Dial-
 - net-
 - InteligenciaEmocionalYAnsiedadE-

- nEstudiantesUnivers-6113739.pdf
- Hassan Montero, Y. (Año no especificado). Experiencia de Usuario: Principios y Métodos [Informe]. Recuperado de https://www.yusef.es/Experiencia_de_Usuario.pdf
- Hassan Montero, Y., & Martín Fernández, F. J. (Año no especificado). La Experiencia de Usuario [Informe]. Recuperado de https://www.nosolousabilidad.com/articulos/experiencia_del_usuario.htm?utm_source=twitterfeed&utm_medium=twitter
- Ronda León, R. (Año no especificado). Diseño de Experiencia de Usuario: Etapas, Actividades, Técnicas y Herramientas [Informe]. Recuperado de [https://www.nosolousabilidad.com/articulos/uxd.htm?utm_source=twitterfeed&utm_medium=linkedin&utm_fragment_="](https://www.nosolousabilidad.com/articulos/uxd.htm?utm_source=twitterfeed&utm_medium=linkedin&utm_fragment_=)
- Vargas Márquez, B. L., Inga Hanampa, L. A., & Maldonado Portilla, M. G. (Año no especificado). Design Thinking Aplicado al Diseño de Experiencia de Usuario [Informe]. Recuperado de <https://revistas.ulasalle.edu.pe/innosoft/article/view/35>
- Ramírez-Acosta, K. (2017). Interfaz y Experiencia de Usuario: Parámetros Importantes para un Diseño Efectivo [Informe]. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0379-39822017000500049
- González, D. (Año no especificado). Responsive Web Design: Diseño Multidispositivo para Mejorar la Experiencia de Usuario [Informe]. Recuperado de <https://repositori.upf.edu/bitstream/>

- handle/10230/43812/Gonzalez_BiD_ Respo.pdf?s
- equence=1&isAllowed=y
 - Munari, B. (1964). Diseño y Comunicación Visual [Informe]. Recuperado de
 - <https://ftp.isdi.co.cu/biblioteca/biblioteca%20universitaria%20del%20isdi/COLECCION%20DE%20LIBROS%20ELECTRONICOS/LE-1964/LE-1964.pdf>
 - Andrade-Lotero, L. A. (2012). Teoría de la carga cognitiva, diseño multimedia y aprendizaje: un estado del arte. *magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 5 (10), 75-92.
 - Teloexplicovideo. (2022, October 12). TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LA ANSIEDAD | #TELOEXPLICICO [Video]. YouTube.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=S-1g1cQjUgul>
 - Omar Diaz pianista. (2024, March 27). Beautiful Relaxing Music, Peaceful
 - soothing Piano Music "Air Of Love" By Omar Diaz [Video]. YouTube.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=L8emEyNyguY>
 - Desansiedad. (2019, October 9). ♂ Meditación guiada con Mindfulness para reducir la ansiedad [Video]. YouTube.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=LE2tlZLmzG4>
 - CuriosaMente. (2020, May 18). Meditación para principiantes. 6 minutos. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=IShkpOm63gg>
 - Ansiedad Test de Ansiedad Test de Hamilton | Fundación Sueños y Utopías | Dr. Rubén Merciel [MN 49.015]. (n.d.). https://fundacionsyu.org.ar/la-obesidad-desconocida/ansiedad_escala_de_ansiedad_test_de_hamilton_dr_ruben_merciel.php?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwoPOwBhAeEiwAJuXRhwM-

kieRvRX

- TrLzPNC9u_ITSeLHGQIdkGGdeUGSY-7Ve0FdlFejqfEexoCCzgQAvD_BwE
- Díaz, P. (2022, August 8). Flat design: principales características y ventajas.
- Blog De Acumbamail. <https://acumbamail.com/blog/flat-design/>
- Figueroa, B. (2019, June 29). El estilo minimalista en el diseño gráfico y sus características. Noticias De Marketing Y Tecnología | MOTT.
- <https://mott.pe/noticias/el-estilo-minimalista-en-el-diseno-grafico-y-sus-caracteristicas/>
- Milos. (2023, October 14). Importancia del Neumorfismo en el Diseño Web Profesional. Grupo Milos C.A. <https://www.grupomilos.com.ve/blog/web-design/neumorfismo-en-el-diseno-web/>
- The Soul of Rain. (2022, April 2). Música Curativa para Trastornos de Ansiedad, Estrés y Fatiga Crónica | Calmar la Mente y Meditación [Video].
- YouTube. <https://www.youtube.com/>

watch?v=4EuknxA6ZtQ

- Wellness Pragmatists - Global Consumer Trends (2024). Euromonitor International. <https://lp.euromonitor.com/white-paper/2024-global-consumer-trends/wellness-pragmatists>
- Zoppi, L. (2021, August 15). Musicoterapia: Tipos y beneficios para la ansiedad, la depresión y más. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/terapia-musical-musicoterapia#para-la-ansiedad>
- Pérez, A. H. (2023, September 27). Mindfulness: ejercicios para la ansiedad. Psicólogos AnimaE | Barcelona Y Badalona. <https://psicologosanimae.com/mindfulness-ejercicios-ansiedad/>
- ¿Qué es Mindfulness? (n.d.). Sociedad Mindfulness Y Salud. <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
- Castro, S. (2024, February 5). Qué es el Mindfulness: ¿Es lo mismo que meditar? Instituto Europeo De Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/>