



Universidad Nacional Autónoma de
México



Facultad de Ingeniería

División de Ingeniería Eléctrica (DIE)

Cómputo Móvil

Grupo: 3

Semestre: 2024-2

Fecha: 24 de mayo de 2024

Profesor: Ing. Marduk Pérez de Lara Domínguez

Cabrera Gaytán Jazmín Andrea

Tarea 3. Propuesta de una nueva App

AthenaStrength

El nombre de la app será AthenaStrenght, el cual hace referencia a la diosa Atenea de la sabiduría y la fuerza, características bastante importantes para alguien que quiere alcanzar un equilibrio en su vida para vivir plenamente. El objetivo de la app es ayudar a transformar la calidad de vida del usuario física, mental y espiritualmente.

La relación entre estos tres pilares radica en que el bienestar físico se refiere al estado de salud del cuerpo, incluyendo aspectos como la nutrición, el ejercicio, el descanso y la prevención de enfermedades, así una buena salud física proporciona la base para el bienestar general. El bienestar mental implica la salud de la mente y las emociones, incluyendo aspectos como la capacidad para regular las emociones, manteniéndose saludables y con una actitud positiva hacia la vida. La salud mental también puede influir en la toma de decisiones, la concentración y la productividad. El bienestar espiritual se refiere a la búsqueda de significado y propósito en la vida, así como a la conexión con algo más grande que uno mismo. Puede implicar creencias religiosas o espirituales, prácticas de meditación, conexión con la naturaleza o el servicio a los demás, este puede proporcionar consuelo, esperanza y una sensación de paz interior.

A lo largo de este último año he aprendido que entre todo hay una conexión, con esto me refiero a que los tres pilares mencionados están interconectados y pueden influirse mutuamente. ¿Cómo? Cuando una persona hace ejercicio libera endorfinas reduciendo el estrés, mejorando el estado de ánimo, siendo así el ejercicio como una meditación pero estando en movimiento, esto nos lleva a que emocionalmente nos liberemos de preocupaciones, al mejorar nuestro aspecto físico nuestra autoestima aumenta y nos empezamos a sentir mejor psicológicamente. Del mismo modo, la práctica de la meditación o actividades espirituales puede promover la relajación y la claridad mental, lo que puede contribuir al bienestar físico y mental.

Actualmente tengo varias certificaciones en nutrición deportiva, suplementación y dopping, entrenamiento enfocado a la hipertrofia, biomecánica, fisiología de la mujer, y puesta a punto, en su conjunto son necesarias para un asesoramiento profesional. Por lo que realmente la aplicación sería principalmente un apoyo a las consultas presenciales/online que estaría ofreciendo en un futuro. Así como los nutriólogos clínicos se apoyan de softwares con miles de recetas y para poder llevar un historial clínico de sus pacientes, la aplicación tendría una finalidad similar.

La app estará basada en un programa nutricional, de entrenamiento, de desarrollo personal, con artículos donde te expliquen la base de llevar una buena planeación y

estrategia en los entrenamiento y dieta, meditaciones guiadas, entre muchos otros recursos que puedan complementar y llevarnos a un equilibrio.

Como tal estará enfocada principalmente al sector del fitness, de la salud y bienestar, con diferentes segmentos dentro de ella:

- Plan de entrenamiento: Proporcionando entrenamientos, herramientas para establecer metas y monitorear el progreso.
- Bienestar mental y espiritual: Con recursos de meditaciones guiadas, técnicas de relajación, aprender a controlar las emociones y actividades para reducir el estrés y mejorar la salud mental.
- Nutrición: Brindando información sobre hábitos alimenticios saludables, planes alimenticios, opciones de recetas con sus respectivas equivalencias para poder cambiar cualquier alimento que se requiera y un track de la ingesta de alimentos.

La aplicación estaría enfocada en aquellos usuarios que entrenan en gimnasios, desde adolescentes hasta personas de la tercera edad, con objetivos como: reducir el porcentaje de grasa, aumentar masa muscular o mantenimiento/recomposición corporal, estos tres son los objetivos más comunes en el sector del fitness. Quizás me gustaría implementar un apartado de preparación para competencias en el fisicoculturismo, aunque pudiera no ir acorde con los objetivos principales de la app, ya que si bien se sabe, el llevar el cuerpo a un trabajo y estrés tan extremos como lo es todo el trayecto hacia una competencia, repercute negativamente en la mayoría de las veces. A parte que muchas veces sino es que la mayoría de los casos, el fisicoculturismo depende mucho del uso del fármaco, siendo este dañino para la salud. Sin embargo en el mundo del fitness es muy común el uso del fármaco para poder llegar más rápido a nuestros objetivos físicos.

El problema en nuestro país sobre el sedentarismo y la obesidad es grave, existen muchas personas con ideas completamente negativas sobre cuidar la salud. La obesidad es una preocupación de salud pública significativa y multifacética. México tiene una de las tasas de obesidad más altas del mundo. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), aproximadamente el 32.4% de los adultos mexicanos son obesos y el 38.8% tienen sobrepeso.

La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar una variedad de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, algunos tipos de cáncer y trastornos musculoesqueléticos, lo que pone una carga considerable en el

sistema de salud y reduce la calidad de vida de las personas afectadas. Es un resultado complejo de múltiples factores, que incluyen la dieta poco saludable, la falta de actividad física, la rápida urbanización, la disponibilidad de alimentos procesados y altos en calorías, la publicidad de alimentos poco saludables, y factores socioeconómicos y culturales.

En cuestión de los problemas emocionales y espirituales, estos son extremadamente significativos en la salud y el bienestar general de una persona. Los problemas emocionales, como el estrés crónico, la ansiedad y la depresión, pueden tener efectos adversos en la salud física. Pueden afectar negativamente la calidad de vida de una persona al interferir con su capacidad para disfrutar de las actividades diarias, mantener relaciones saludables y encontrar significado y propósito en la vida. Para muchas personas, el bienestar espiritual es una parte importante de su sentido de identidad y propósito. Los problemas espirituales, como la falta de sentido de la vida o conflictos en las creencias personales, pueden causar angustia emocional y afectar la salud mental y física.

Los problemas emocionales y espirituales son significativos porque afectan múltiples aspectos de la vida de una persona, incluida su salud física, calidad de vida, relaciones interpersonales y bienestar espiritual. Es importante abordar estos problemas de manera integral para promover un estado general de salud y bienestar.

A pesar de que existen muchas apps similares, yo lo que busco es dar un servicio completamente personalizado. Mi objetivo principal no sería llegar a miles de personas ya que un servicio completamente personalizado es prácticamente dar una consulta médica, puede llevarte desde 30 minutos hasta una hora, tienes que conocer al cliente: sus gustos, sus tiempos, la accesibilidad a los alimentos, sus alergias, su capacidad económica, su nivel de disciplina, es decir que tanto le cuesta pegarse a un plan alimenticio, conocer sus debilidades en alimentos, entre muchas cosas más.

Es más bien una sesión uno a uno con el cliente, por lo que la aplicación estaría enfocada en darle un seguimiento a los usuarios sobre sus consultas, sus progresos, videos con la técnica de cada ejercicios de la rutina de entrenamiento. Este apartado sería más un conjunto de videos donde se les explique detalladamente la técnica, así como los tiempos de ejecución de cada uno. En el apartado de la dieta el usuario podrá ver su plan alimenticio de todo un mes, equivalencias ya que no siempre al usuario puede resultar cómodo estar comiendo lo mismo a diario, y este es uno de los factores de gran importancia para obtener una buena adherencia a las dietas.

Es hacerle entender al cliente que él no se tiene que pegar a la dieta o al entrenamiento sino que es al revés. Cuando se cree que uno tiene que adaptarse a las dietas es cuando nos vemos obligados y forzados a cumplir con algo que quizás no nos guste o se nos complique demasiado, en cambio si adaptamos por completo la dieta a nuestros gustos, nuestros tiempos y nuestra economía podemos entablar un perfecto equilibrio entre un nuevo estilo de vida y nuestras actividades comunes.

Soy creyente de que el ser humano debe cuestionarse todo lo que se le dice, por eso me parece importante no sólo darle a seguir una dieta y un plan de entrenamiento porque sí, el cliente debería entender el porqué de las cosas, por eso sería bueno crear contenido o artículos que le puedan ofrecer al usuario información básica para mantener un estilo de vida saludable.

Para la cuestión mental y espiritual podrían implementarse dentro de la aplicación apartados con artículos y/o videos que igualmente le muestren las bases, por ejemplo para meditar para aprender a manejar nuestras emociones, entender un poco porque tenemos ciertas emociones, entre muchas otras cosas más. Creo que eso marcaría la diferencia con la competencia, ya que muchos ignoran la parte espiritual y pienso que tiene que estar ligado con todo lo demás.

Muchas veces el cliente busca un programa completo, es decir, plan de alimentación y plan de entrenamiento, hay otros que sólo buscan o un plan de alimentación o un plan de entrenamiento, por lo que creo que implementaría un modelo de negocio como tipo prepago en el que el usuario tres opciones de planes ya sea escoger entre el plan completo o un plan de dieta o entrenamiento. De esta forma el usuario tendrá la libertad de escoger lo que más le convenga.

Me plantearía el crear contenido como recetarios, programas específicos como el enfoque al entrenamiento de ciertos grupos musculares, siendo ya éste una opción a un plan semi personalizado, pudiendo adquirir más clientes.

A lo largo de mi trayecto, en este ámbito, me gusta mucho enseñarle a la gente que no es difícil alcanzar sus metas, que no es necesario gastar miles de pesos para poder llevar un plan alimenticio adecuado que no es necesario ir toda la semana entrenar dos horas diarias, que pueden encontrar un equilibrio entre lo saludable y su día a día. También que comprenda que empezar ahora significa que pueden llegar a su vejez viviendo dignamente ya que el tener un cuerpo sano y fuerte nos da una gran calidad de vida. Así como yo encontré un excelente asesor, quien me guió y me enseñó todo lo que sé hoy, a mí me gustaría ayudar a las personas de la misma manera.

En cuanto a las Fortalezas, el modelo de negocio de prepago puede atraer a clientes que prefieren pagar por los servicios por adelantado, lo que puede ayudar a mantener un flujo de efectivo estable para la empresa, de tal forma que pueden fomentar la lealtad del cliente, ya que los usuarios están comprometidos financieramente con el servicio durante un período de tiempo específico. Con un modelo de prepago, la empresa puede prever con mayor precisión sus ingresos futuros, lo que facilita la planificación y la toma de decisiones y los usuarios pueden acceder a los servicios de la aplicación de manera rápida y sencilla una vez que hayan realizado el pago, lo que puede aumentar la satisfacción del cliente y la retención.

Como oportunidades: El modelo de negocio de prepago puede abrir oportunidades para llegar a nuevos segmentos de mercado, como aquellos que prefieren pagar por adelantado o aquellos que buscan un compromiso a corto plazo y puede facilitar la colaboración con otras empresas para ofrecer paquetes combinados o descuentos exclusivos a los usuarios. La empresa puede utilizar ofertas especiales y promociones de prepago para atraer a nuevos clientes y fomentar las compras repetidas.

Las debilidades pueden existir cuando se realiza la solicitud de datos bancarios para realizar el pago, si los usuarios no utilizan completamente el período de prepago o no están satisfechos con los servicios, pueden sentir que han perdido dinero y optar por no renovar su suscripción. Dependiendo de la duración de los planes de prepago, la empresa puede enfrentar desafíos de liquidez si se enfrenta a altos costos operativos o fluctuaciones en los ingresos.

En cuanto a las amenazas el modelo de trabajo puede enfrentarse al cambio en las preferencias y comportamientos de los consumidores con el tiempo, lo que podría afectar la demanda de servicios de prepago en el mercado. Cambios en las regulaciones gubernamentales o políticas de privacidad pueden afectar la operación y el modelo de negocio de la aplicación de manera adversa. La competencia en el mercado de aplicaciones de fitness, salud y bienestar puede ser intensa, lo que puede dificultar la adquisición y retención de clientes.

La aplicación me gustaría enfocar a las plataformas de iOS y Android, de tal forma que pueda obtener un mayor alcance debido a su capacidad para funcionar en múltiples plataformas y dispositivos con un solo código base, lo que me permitiría llegar a una audiencia más amplia sin la necesidad de desarrollar y mantener múltiples versiones de la aplicación para cada plataforma. Así ahorraría tiempo y recursos de desarrollo, garantizando una experiencia consistente para los usuarios, lo que puede mejorar la accesibilidad y la adopción de la aplicación en un mercado competitivo y diverso como lo es el sector de la salud.

Realmente la aplicación sería de inicio un poco más enfocado al seguimiento de usuarios que tenga en consultas presenciales/online, donde en lugar de mandar los planes vía WhatsApp, los clientes tengan liberado su plan en la aplicación. Me gustaría mucho llegar a miles de personas y quizás posicionarme dentro de las marcas más populares del mercado, sin embargo, creo fielmente que vender mis servicios como un reto en el que crear planes semi personalizados o en cierto punto algo más general, no funcionaría o no cumpliría con mis objetivos principales. Quiero que mi trabajo sea de calidad y que la atención que yo brinde sea la mejor.

Referencias:

- Mayo Clinic. (s/f). *El ejercicio y el alivio del estrés*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469#:~:text=El%20ejercicio%20y%20el%20alivio%20del%20estrés&text=Pero%20el%20ejercicio%20también%20tiene,hacen%20sentir%20bien%2C%20denominados%20endorfinas>
- OECD. (2021). *Política breve: México - Salud*. Recuperado de <https://www.oecd.org/policy-briefs/Policy-Brief-Mexico-Health-ES.pdf>
- Universidad Isabel I. (s/f). *Tipos de modelos de negocios*. Recuperado de <https://www.ui1.es/blog-ui1/tipos-de-modelos-de-negocios>