

---

# INGENIERÍA EN SISTEMAS COMPUTACIONALES

## APLICACIÓN SOCIAL

BRAULIO CADENA ESPINOZA

CHALCO ESTADO DE MÉXICO 2024

# Índice

Introducción

## Capítulo 1

Generalidades del Proyecto

Planteamiento del Problema

Objetivos

- ✓ Objetivo General
- ✓ Objetivo Especifico

Justificación

Alcance

Limitaciones

## Capítulo 2

Fundamento Teórico

Antecedentes del problema (Estado del Arte)

Definición de términos básicos (Glosario de Términos Técnicos)

Definición operacional (Marco Teórico)

Estudio de Mercado

Viabilidad Riesgos

- ✓ Plan de Contención.
- ✓ Plan de Contingencia

Factibilidad

- ✓ Capital Humano
- ✓ Recursos Financieros

## **Planteamiento del Problema**

En la Universidad Tres Culturas, no se cuenta con una aplicación móvil que les permita identificar un consejo para cada una de las emociones. Esta falta de conocimiento emocional dificulta cómo reaccionar y cómo actuar ante cada emoción.

### **Objetivo General**

Diseñar una aplicación móvil que ayude a los usuarios a identificar sus emociones mediante un cuestionario, para dar como resultado un consejo con información de cómo reaccionar y cómo actuar ante cada emoción.

### **Objetivos Específicos**

Realizar una investigación exhaustiva sobre el reconocimiento de emociones utilizando fuentes de información confiable de psicólogos y organización reconocidas sobre las emociones y autoconocimiento para obtener las características necesarias para poder evaluarlas.

Diseñar un algoritmo de reconocimiento de emociones mediante un estudio de mercado en la universidad tres culturas sobre el análisis de emociones del usuario para llegar a un resultado y así obtener consejo para el usuario

Gestionar el inicio de sesión mediante facebook, google, para registrar los usuarios

Diseñar una interfaz intuitiva y fácil de usar mediante mockups wireframe y sketches que permita a los estudiantes universitarios comprender y utilizar eficazmente la

## **Justificación**

El autoconocimiento emocional es fundamental para la salud mental y el bienestar general. Sin embargo, muchas personas tienen dificultades para identificar sus emociones de manera precisa. Esta aplicación busca proporcionar una herramienta práctica y accesible que facilite este proceso, contribuyendo así a una mejor gestión emocional y al bienestar de los usuarios. Además, puede generar resultados anónimos que beneficien a investigaciones académicas en la Universidad.

## Limitaciones

No contar con los permisos necesarios del director del plantel educativo para implementar el proyecto puede limitar la validez y la recolección de datos dentro de un entorno académico.

La disponibilidad de recursos tecnológicos, como dispositivos móviles adecuados y conexión a Internet, puede variar entre los usuarios, afectando el acceso y uso de la aplicación.

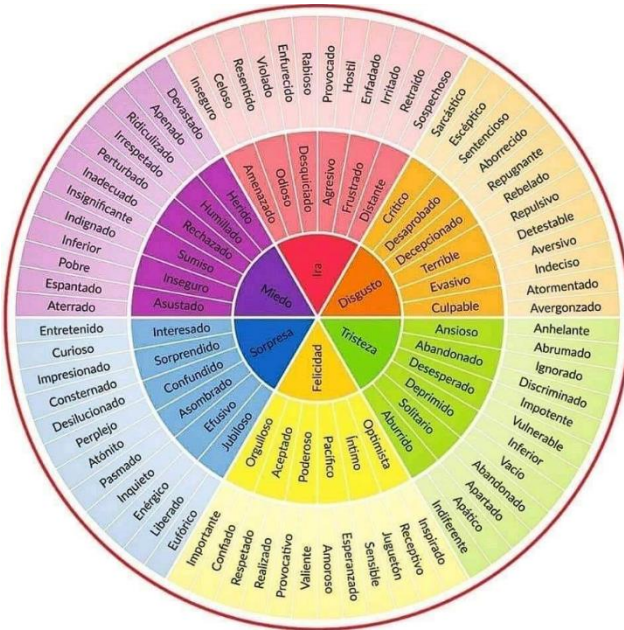
La precisión de los resultados depende de la sinceridad y precisión con la que los usuarios respondan el cuestionario, lo cual puede ser una limitación inherente al autoinforme.

## Delimitaciones

La aplicación está diseñada exclusivamente para personas de 18 a 28 años. Este rango de edad ha sido seleccionado debido a la etapa de desarrollo emocional y autoconocimiento que se experimenta en estas edades.

La aplicación estará disponible únicamente para dispositivos Android. Esta delimitación se debe a la alta penetración de dispositivos Android, esto se debe a que esta desarrollada en Android estudio

La implementación inicial se llevará a cabo en un entorno académico, específicamente en la universidad, con la posibilidad de expandirse a otras instituciones educativas y, posteriormente, al público general.



¿Qué sientes, ahora mismo, mientras lees esto? ¿Sientes curiosidad? ¿Esperas aprender algo acerca de ti? ¿Estás aburrido porque esto es algo que tienes que hacer para la escuela y no tienes muchas ganas de hacerlo? ¿O estás feliz porque es un proyecto de la escuela que te gusta? Tal vez estás distraído por algo más, como la anticipación por tus planes de fin de semana, o triste porque estás pasando por una ruptura.

Emociones como estas son parte de la naturaleza humana. Nos dan información sobre lo que estamos viviendo y nos ayudan a saber cómo

reaccionar.

Sentimos las emociones desde que somos bebés. Los bebés y los niños pequeños reaccionan ante sus emociones con expresiones faciales o con acciones como reírse, dar un abrazo, o llorar. Sienten y muestran emociones, pero aún no tienen la capacidad de darle un nombre a la emoción o decir por qué se sienten de esa manera.

A medida que crecemos, nos volvemos más hábiles al entender las emociones. En lugar de reaccionar como reaccionan los niños, podemos identificar lo que sentimos y ponerlo en palabras. Con el tiempo y la práctica, nos volvemos mejores para descifrar lo que sentimos y por qué. Esta habilidad se llama **conciencia emocional**.

La conciencia emocional nos ayuda a develar lo que necesitamos y queremos (o no queremos). Nos ayuda a construir mejores relaciones. Ésto se debe a que el ser conscientes de nuestras emociones nos ayuda a hablar claramente sobre nuestros sentimientos, evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Algunas personas están naturalmente más en contacto con sus emociones que otras. La buena noticia es que todos pueden ser más conscientes de sus emociones. Solo hace falta práctica. Pero vale la pena el esfuerzo: la conciencia emocional es el primer paso hacia la construcción de la inteligencia emocional, una habilidad que puede ayudar a las personas a ser más exitosas en la vida.

¿Por qué es importante identificarlas?

Mayoritariamente, solemos categorizar las emociones, para así poder evitar las que no nos gustan y aceptar las que nos hacen sentir bien. Por lo general, las personas clasifican en dos grupos: las emociones “buenas” y las emociones “malas”, aunque, hacerlo condiciona la manera en que establecemos una relación con ellas. Y... ¿A dónde queremos llegar con eso? La cuestión es entender que evitar las emociones no va a beneficiarnos en ningún caso, al contrario, sólo sirve para esconder y acumular malas experiencias, que a la larga pueden manifestarse y desfavorecer la salud mental con trastornos depresivos.

Por ello, es fundamental identificar emociones, reconocerlas, comprenderlas, aceptarlas y conducirlas.

Por otro lado, Es importante la expresión de emociones positivas. Ser una persona asertiva, no sólo significa ser capaz de expresar los sentimientos negativos, si no también expresar los sentimientos positivos realizando elogios sinceros a los demás. Muchas veces, podemos sentir vergüenza a la hora de reforzar las conductas de los demás si no estamos acostumbrados a hacerlo. La expresión de emociones positivas también tiene beneficios:

Nos permite profundizar y fortalecer una relación.

Los demás saben qué es lo que nos gusta de ellos y hay más probabilidad de que lo repitan.

Que una persona sea capaz de expresar emociones positivas, influye en que el otro también lo haga.

Atrae más hablar con personas que son capaces de expresar los sentimientos positivos

Si en algún momento hacemos una crítica negativa, y somos personas que también expresamos los sentimientos positivos, habrá menos probabilidad de herir a la otra persona, ya que no sentiría que solo criticamos su conducta si no que también la reforzamos cuando algo nos gusta.

La revolución tecnológica se ha establecido en nuestras vidas, y en su etapa de expansión, las aplicaciones y los Smartphone están abriendo nuevos canales de comunicación e interacción entre persona. La psicología no podía quedarse atrás en estos avances, y ha empezado a crear diversas apps orientadas a las problemáticas y dificultades de los pacientes. Los objetivos son diversos dependiendo de las necesidades, desde apoyo psicológico online, seguimiento del cumplimiento de tareas, asesoramiento u simple información. El uso de las aplicaciones está orientado a complementar el trabajo terapéutico en consulta, apoyándose en apps que ayuden en la consecución de objetivos, facilitando los cambios y aportando acompañamiento en el proceso de crecimiento. A continuación, destacamos 5 apps que pueden ser de utilidad para la gestión emocional:



**Pacifica – Estrés y Ansiedad:** app creada con el objetivo de controlar el estrés, la ansiedad y la depresión día a día; ofrecen relajaciones y meditaciones, guías de autoayuda, grabación de pensamientos, diarios y análisis, retos y seguimiento de metas. Su función más importante, el seguimiento de su estado de ánimo, donde puede ir valorando y analizando el





## Login

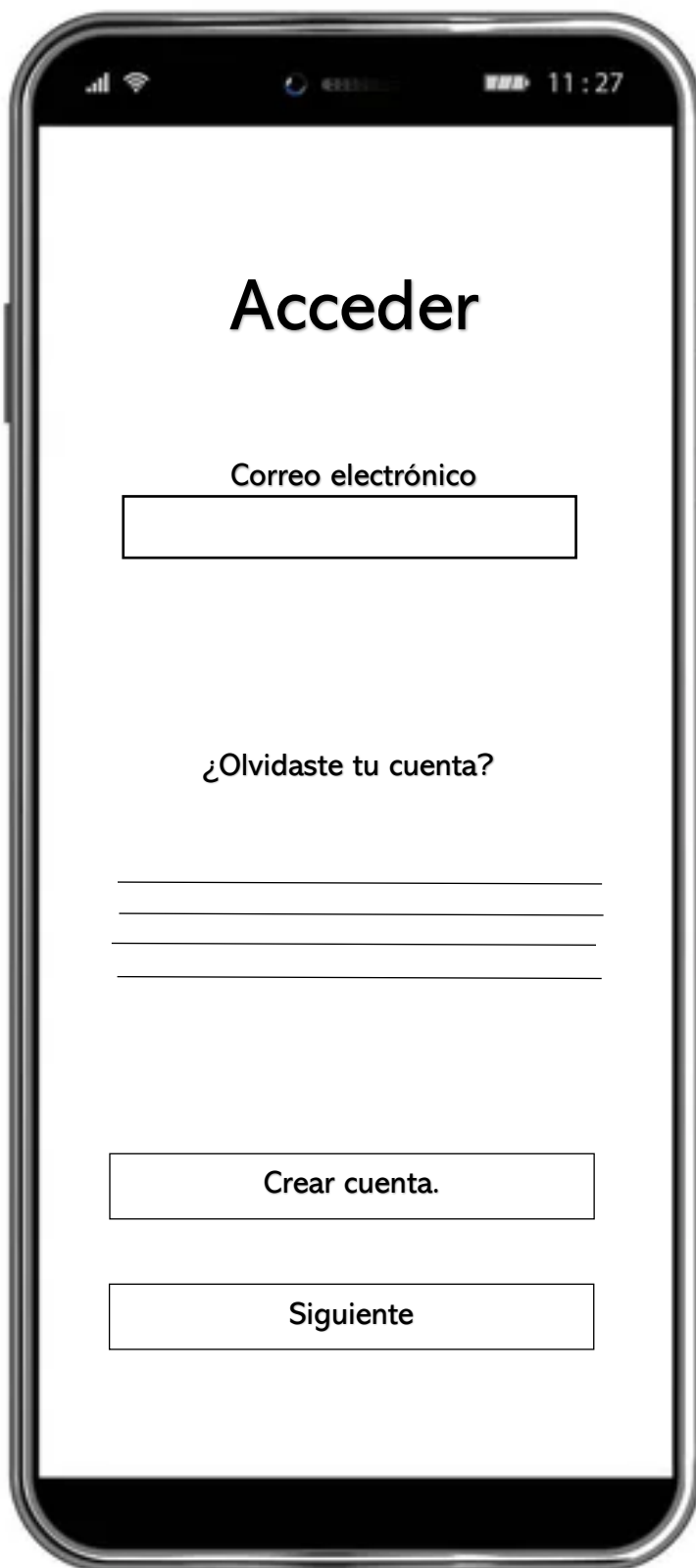


Iniciar sesión

A mobile application interface for logging in. The screen is titled "Elegir cuenta" (Choose account). It features a square placeholder for a profile picture, followed by three horizontal lines for text input. Below this, there is a circular icon containing a black silhouette of a person, next to the text "Usar otra cuenta" (Use another account). At the bottom of the screen, there are four horizontal lines for additional text input. The status bar at the top shows signal strength, Wi-Fi, battery level, and the time 11:27.

Elegir cuenta

Usar otra  
cuenta

A mobile application interface for logging in. The screen is white with a black status bar at the top showing signal strength, Wi-Fi, battery, and the time 11:27. The main content is centered and includes a title, a text input field, a link, a password input field, and two buttons.

Acceder

Correo electrónico

¿Olvidaste tu cuenta?

Crear cuenta.

Siguiente

A black smartphone frame containing a login screen. The screen has a white background with black text and form elements. At the top, there's a status bar with signal, Wi-Fi, battery, and time (11:27) icons. The main text reads "Te damos la bienvenida" in a large, bold font. Below it is a circular profile icon placeholder followed by the text "usuario". A password input field is labeled "Ingresa tu contraseña". To its right is a checkbox labeled "Mostrar contraseña". Below the password field is a button labeled "Olvide mi contraseña". At the bottom is a button labeled "Siguiente".

11:27

# Te damos la bienvenida



usuario

Ingresa tu contraseña

☐ Mostrar contraseña

Olvide mi contraseña

Siguiente

A mobile application interface for logging in. The screen is white with a black status bar at the top showing signal, Wi-Fi, and battery icons, and the time 11:27. The title "Iniciar Sesión" is centered at the top. Below it is a user profile section with a circular icon containing a black silhouette of a person and the text "usuario". Underneath the profile are five horizontal lines for input. At the bottom are two buttons: "Cancelar" and "Continuar".

# Iniciar Sesión



usuario

---

---

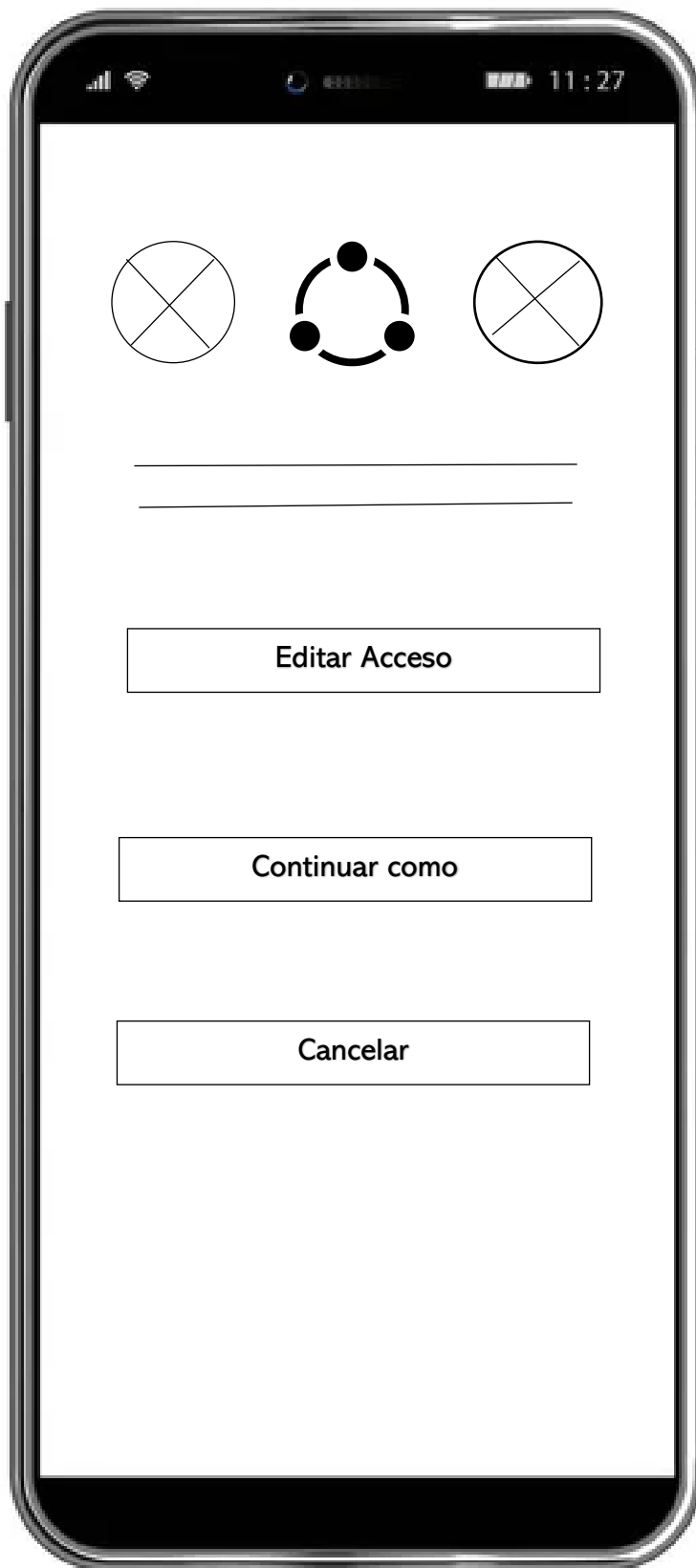
---

---

---

Cancelar

Continuar



A smartphone screen displaying the Facebook login interface. The status bar at the top shows signal strength, Wi-Fi, cellular data, and the time 11:27. The main content area has the word "Facebook" in a large, bold, black font. Below it are two horizontal lines for email or phone number and password. Further down are two input fields labeled "Email" and "Contraseña". Below these are two buttons: "Iniciar" and "Crear cuenta". At the bottom, there is a link that says "¿Olvidaste tu contraseña?".

Facebook

---

---

Email

Contraseña

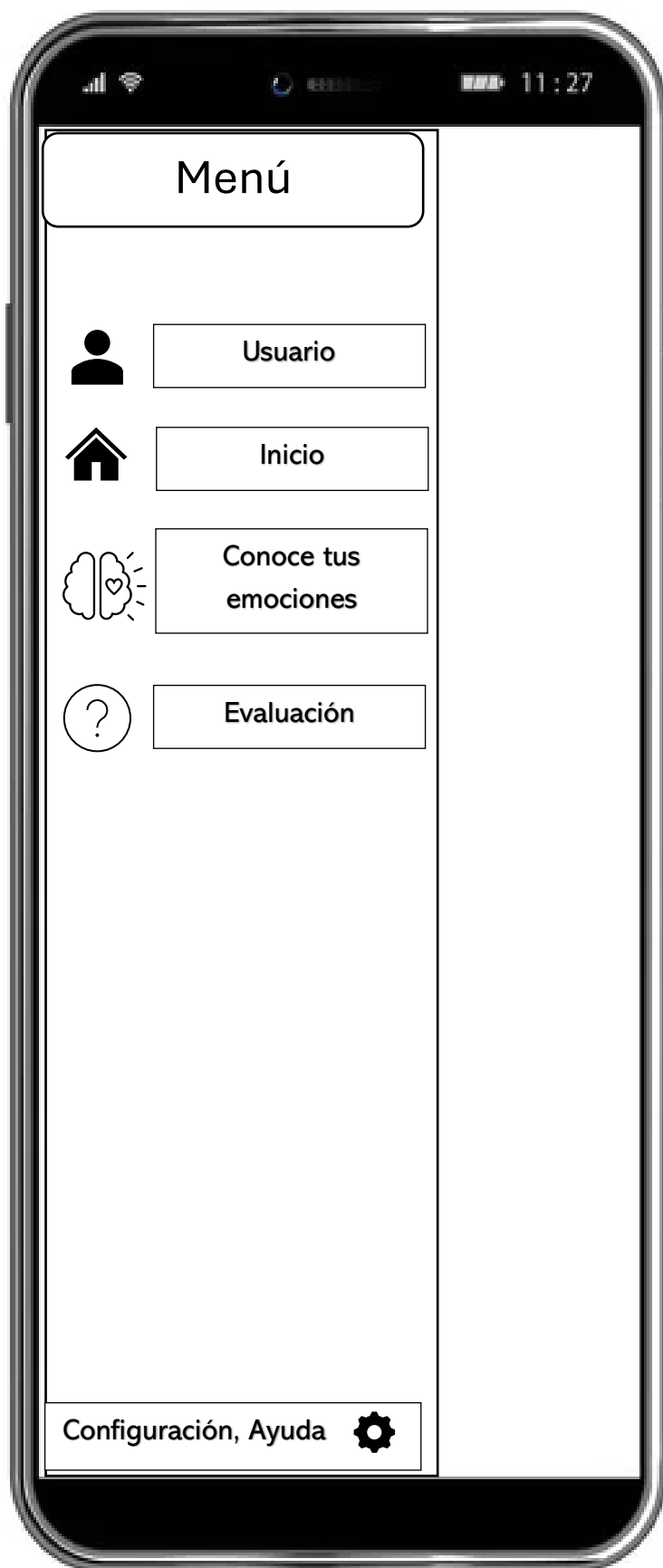
Iniciar

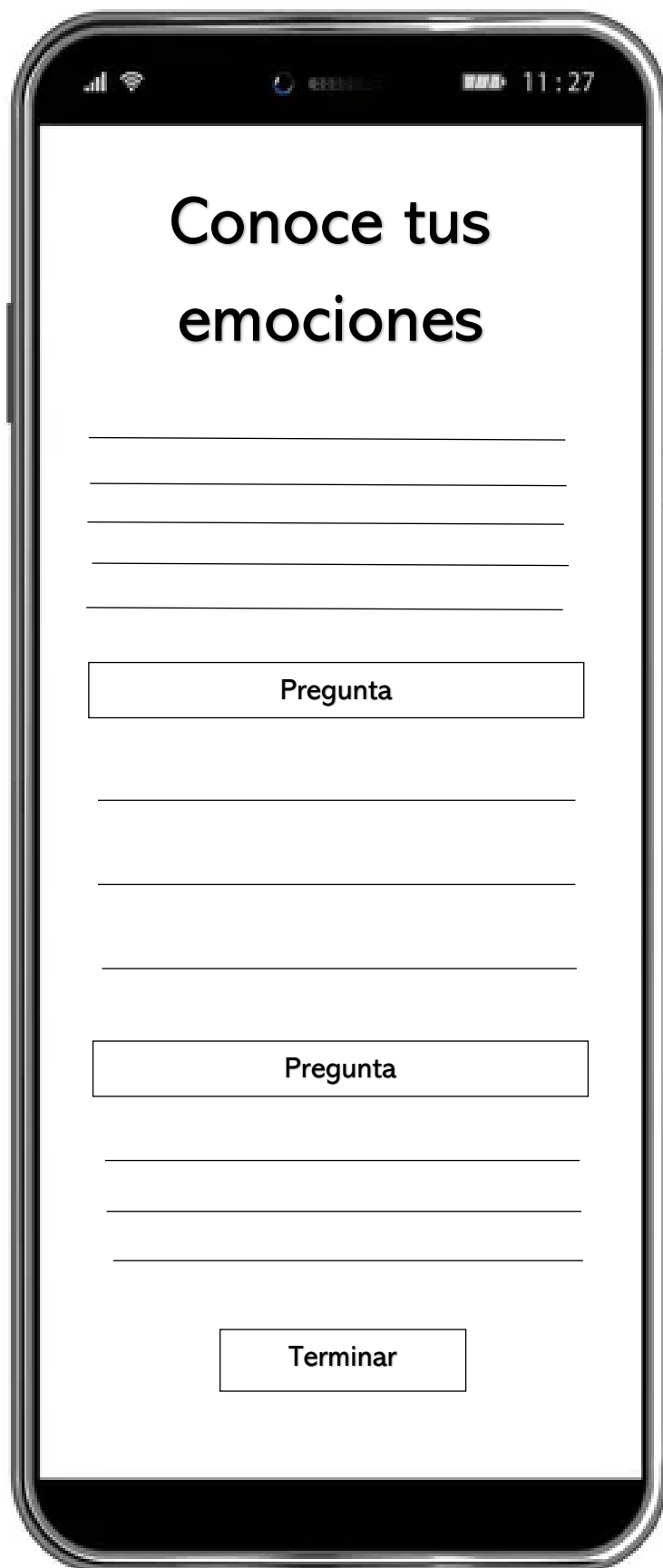
Crear cuenta

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

A sketch of a mobile application interface on a smartphone. The screen has a black status bar at the top with icons for signal, Wi-Fi, a clock, and battery, and the time "11:27". The main content area is white and contains several UI elements: a square placeholder box on the left, a rounded rectangular box on the right containing a person icon, a set of five horizontal lines for text, an image icon (two overlapping photos of mountains) on the left, another set of five horizontal lines for text, and a final set of five horizontal lines at the bottom. The entire sketch is rendered in a simple, clean line-art style.





A black smartphone mockup is centered on the page. The screen displays a mobile application interface. At the top, a status bar shows signal strength, Wi-Fi, battery level, and the time 11:27. The main content area has a white background. It starts with the title "Conoce tus emociones" in a large, bold, black font. Below the title are five horizontal lines for text input. This is followed by a rectangular button with the text "Pregunta". Below the button are three more horizontal lines for text input. Then, there is another rectangular button with the text "Pregunta". Below this button are three horizontal lines for text input. At the bottom of the screen is a final rectangular button with the text "Terminar".

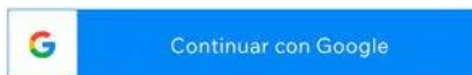




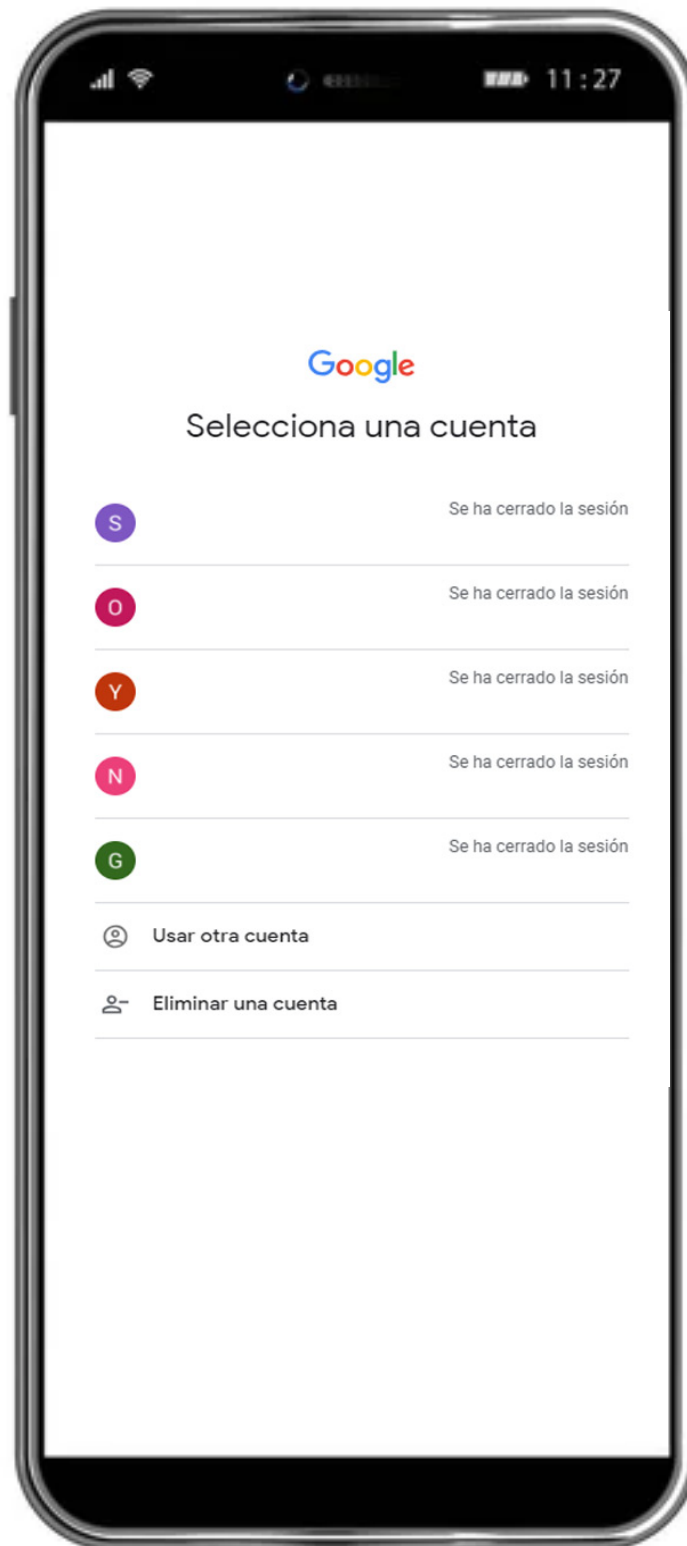
¿Qué emoción tienes?

## Iniciar sesión

¿No tienes una cuenta? [Regístrate](#)



Usa tu correo electrónico o  
red social para acceder













<https://kidshealth.org/es/teens/understand-emotions.html#:~:text=Nos%20ayuda%20a%20construir%20mejores,sentimientos%20dif%C3%ADciles%20con%20mayor%20facilidad.>

<https://eepsicologia.com/identificar-emociones/>

<https://www.psicologooviedo.com/que-beneficios-podemos-encontrar-en-expresar-lo-que-sentimos/>

<https://neureduca.com/5-aplicaciones-utiles-en-el-bienestar-emocional/>

<https://centrotadi.com/que-es-la-ira-cuales-son-sus-consecuencias-que-debo-hacer-para-controlarla/#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20saber%20si%20tengo%20problemas,y%20opresi%C3%B3n%20en%20el%20pecho.>

<https://psicologo-especialista-barcelona.com/blog/apoyo-psicologico/ataques-de-ira-autocontrol/>