

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ingeniería



## Proyecto Vida Sana (Corte 1)

### Grupo 6

René Oswaldo Abella González - 24290

Axel Arturo Cruz Lima – 24656

Enya Ayleen Gálvez Hernández – 24693

Pablo Andrés Barreno Koch

CC3090 Ingeniería de Software 1, Sección 41

Guatemala, 26 de enero del 2026

# Índice

Resumen	2
Introducción	2
Design Thinking	3
Brief	3
North Star Statement	3
Goal	3
Tone of voice	3
Creative Objetives	3
Business Objectives	3
Market and consumer insights	3
Empatizar	4
Investigación y observaciones	4
Selección de usuarios	4
Selección de usuarios extremos	10
Qué, cómo y por qué	10
AEIOU Framework	12
Perfiles	13
Guion de entrevistas	14
Introducción	14
Sondeo inicial	14
Entrevista	14
Cierre	16
Definir	16
Resumen de las entrevistas	16
Mapas de empatía	20
Insights	22
¿Cómo podríamos?	23
Definición del proyecto	24
Informes de aprovechamiento de tiempo	26
Repositorio del proyecto	29
Anexos	29

## **Resumen**

Ante la necesidad actual de las personas que buscan equilibrar su vida profesional con hábitos saludables y alivianar la carga mental de sus usuarios en la gestión de su bienestar físico, surge *VidaSana*. Diseñada para quienes enfrentan dificultades para decidir qué alimentos consumir durante la semana, qué rutinas de ejercicio seguir y mantener hábitos de alimentación y salud consistentes. El objetivo concreto es crear una solución tecnológica que genere gratificación por el uso regular, permitiendo a los usuarios disminuir la fatiga de decisión y cumplir con sus metas de salud mediante planes personalizados y la visualización de su progreso. Ofreciendo una herramienta con una experiencia de usuario motivacional que brinde una solución de bienestar a largo plazo.

## **Introducción**

La solución no se desarrolla para una entidad preexistente, sino para un nuevo producto orientado a una base de usuarios diversa que comparte la problemática de gestionar su bienestar personal, con un enfoque en la nutrición y la actividad física. El perfil de usuario abarca desde profesionales y padres con agendas demandantes, hasta personas con restricciones alimentarias específicas que requieren mayor precisión que un usuario promedio — la aplicación no será un reemplazo de un médico o psicólogo profesionales, únicamente funcionará como un complemento —. Asimismo, la solución se dirige a planificadores de hogar que buscan eficiencia presupuestaria, estudiantes, jóvenes principiantes en la cocina y personas con baja familiaridad tecnológica que necesiten de una interfaz simplificada y legible.

La idea consiste en una plataforma integral que automatiza la creación de planes alimenticios y rutinas de ejercicios, adaptándose a las necesidades y limitaciones específicas de cada perfil. La problemática que da lugar a esta solución es la fatiga de decisión y el estrés causados por el intento de mantener un estilo de vida saludable en un entorno con múltiples barreras (falta de tiempo, complejidad en las dietas o dificultades con la tecnología). *VidaSana* simplificará la organización de hábitos y proporcionará acompañamiento motivacional que garantice la seguridad, comodidad y cumplimiento de objetivos de salud a largo plazo.

# **Design Thinking**

## **Brief**

### ***North Star Statement***

La aplicación “VidaSana” aliviana la carga mental de los usuarios de decidir sus alimentos y rutina de ejercicios de la semana.

### ***Goal***

Crear una aplicación que brinde gratificación a sus usuarios por utilizarla con regularidad, al cumplir con sus objetivos de salud (alimentación y ejercicio).

### ***Tone of voice***

El tono deberá de ser motivacional, dando la sensación de seguridad y comodidad durante el uso.

### ***Creative Objectives***

- Crear planes que ayuden a los usuarios a mejorar sus hábitos saludables (alimentación y talvez ejercicio en algunos casos).
- Darle la oportunidad al usuario de visualizar su progreso.

### ***Business Objectives***

- Asegurarse de que la aplicación de una sensación de gratificación a los usuarios al usarla por su buena UX, por medio del contenido y la UI.
- Brinda una solución a largo plazo para las personas que buscan tener buena salud.

### ***Market and consumer insights***

Análisis de las rutinas de las personas, las herramientas que usan actualmente y sus motivaciones para utilizar este tipo de servicios.

# Empatizar

## Investigación y observaciones

### Selección de usuarios



USER PERSONA (1/12)

## MARTIN LOPEZ

Frase: "Una vida sin salud no es vida"

Edad: 24

Ciudad: Tucurú, Alta Verapaz

Estado civil: Divorciado

Arquetipo: Arquitecto

Profesión: Arquitecto

### OBJETIVOS

- Llevar una vida sana equilibrada con su alta carga de trabajo.
- Cocinar comida saludable.
- Ejercitarse todos los días para tener un buen físico.

### BIOGRAFÍA

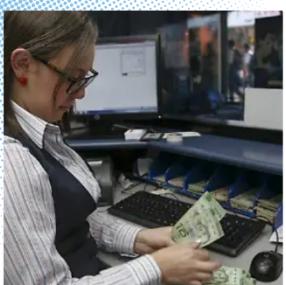
Le gustan las novelas románticas y le interesa la historia de la época del romanticismo. El mayor sueño de Martín es ser un chef profesional en París y entregarle todo su amor a las personas a través de su comida saludable.

### FRUSTRACIONES

Le frustra no poder llevar una vida saludable por culpa de su agenda apretada de arquitecto, nunca tiene tiempo para dedicarse a mejorar su salud física ni tampoco de hacer ejercicio. El trabajo de arquitecto es muy pesado, por lo que llevar una vida saludable es indispensable.

### PERSONALIDAD

Es muy energético, cálido y amigable, siempre quiere dar más de si mismo. Martín siempre está dispuesto a darle una mano a las personas.



USER PERSONA (2/12)

## ALLY HICHOS

Frase: "No puedo ir a comer a restaurantes con mis amigas".

Edad: 42

Ciudad: Palencia, Guatemala

Estado civil: Divorciada

Arquetipo: Sabio

Profesión: Cajera

### OBJETIVOS

- Mantener una dieta estrictamente controlada (sin gluten y baja en FODMAP).
- Filtrar recetas por ingredientes, alérgenos y valores nutricionales exactos.
- Ahorrar tiempo en el análisis manual de etiquetas y tablas nutricionales.

### BIOGRAFÍA

Ally fue diagnosticada con intolerancia al gluten y síndrome de colon irritable hace 15 años. Desde entonces, su relación con la comida se volvió analítica y cuidadosa.

### FRUSTRACIONES

Ally se frustra cuando las recetas no especifican cantidades exactas ni ofrecen sustitutos válidos para los ingredientes que no puede consumir, ya que esto le obliga a hacer ajustes manuales que aumentan el riesgo de errores. También desconfía de aplicaciones que se promocionan como aptas para dietas especializadas pero que no permiten excluir ingredientes con la precisión que ella necesita. Como resultado, termina utilizando múltiples fuentes para validar una sola receta, lo que le consume tiempo y hace que el proceso de alimentación, que debería ser controlado y sencillo, se vuelva innecesariamente complejo.

### PERSONALIDAD

Es metódica, analítica y muy informada. Confía en datos y evidencia antes que en tendencias. Cuando algo funciona bien, es recurrente; cuando no, lo abandona sin dudar.



## LEYLA PALMER

**Frase:** Mi tiempo es preciado, por eso planifico todo con anticipación.

**Edad:** 27

**Ciudad:** Tucurú, Alta Verapáz

**Estado civil:** Casada

**Arquetipo:** Arquitecto

**Profesión:** Diseñadora

### OBJETIVOS

- Balancear correctamente nutrientes en menús largos.
- Optimizar su tiempo en rutinas de ejercicio.
- Planificar menús semanales y mensuales sin caer en la repetición.

### BIOGRAFÍA

Leyla cocina en casa todos los días desde hace más de 15 años. Nunca se le ha pasado una fecha de entrega y obtiene inspiración para su trabajo en las actividades que hace cada día; en su mayoría, con su hermana menor, su pareja y su mascota.

### FRUSTRACIONES

A Leyla le resulta mentalmente agotador tener que decidir cada semana qué cocinar desde cero, especialmente cuando busca mantener variedad sin repetir constantemente las mismas recetas. Además, le genera inseguridad no tener la certeza de que los menús que planifica a largo plazo estén correctamente balanceados a nivel nutricional, lo que aumenta su carga mental al momento de organizar la alimentación semanal o mensual.

### PERSONALIDAD

Es organizada, protectora y previsora. Encuentra tranquilidad en las rutinas y satisfacción en cuidar a otros. Valora herramientas que le ahorren tiempo y reduzcan la carga mental sin perder el control.



## LAURA CASTRO

**Frase:** Prefiero opciones nutritivas, pero si el plan es pizza con amigos, me apunto sin dudarlo.

**Edad:** 20

**Ciudad:** Mixco, Guatemala

**Estado civil:** Soltera

**Arquetipo:** El Amigo

**Profesión:** Ingeniera Química

### OBJETIVOS

- Graduarse exitosamente de la universidad.
- Aprender a gestionar su alimentación de forma correcta.
- Integrar su alimentación con sus rutinas de estudio y actividad física.

### BIOGRAFÍA

Es una estudiante de Ingeniería Química apasionada por la lectura de ciencia y romance. Disfruta pasar tiempo con sus amigas, con quienes sale a comer y hace sesiones de estudio de vez en cuando. Además, tiene un gran talento para la redacción, tanto técnica como creativa.

### FRUSTRACIONES

Al terminar su jornada de estudios, su prioridad es estudiar, lo que deja poco tiempo para la cocina. No está acostumbrada a preparar sus propios alimentos, pero se ha comprometido a hacerlo (puesto a que quiere ser más independiente), por lo que últimamente a estado ansiosa ante el hecho que no ha logrado cumplir ese cometido. Nunca sabe qué comer y la cantidad de alimento que consume cada día es bastante irregular y eso le preocupa.

### PERSONALIDAD

Es una persona activa físicamente, social y organizada. Tiene altas expectativas sobre ella misma y siempre se encuentra en búsqueda de técnicas y rutinas que simplifiquen su toma de decisiones del día a día; aunque eso involucre tener muchas apps y notificaciones en su teléfono



## GERARDO GERALDINO

**Frase:** "El mundo es para quien trabaja"

**Edad:** 26

**Ciudad:** Cuyotenango,

Suchitepéquez

**Estado civil:** Viudo

**Arquetipo:** Mago

**Profesión:** Ingeniero

Industrial

### OBJETIVOS

- Mejorar su salud.
- Alimentarse de forma saludable.
- Empezar a hacer ejercicio.

### BIOGRAFÍA

Gerardo es una persona que pasa todo el día sentado gracias a su trabajo, a pesar de querer, no puede hacer ejercicio por su falta de tiempo, aunque aspira a hacerlo algún día.

### FRUSTRACIONES

Le frustra no tener tiempo para realizar todas las actividades que se propone, no poder llevar una vida sana y tener un trabajo tan pesado. Le molesta, más que nada, comer pizza o comida varias noches, pero no sabe cómo cocinar comidas sanas y apetitosas de forma balanceada.

### PERSONALIDAD

Es una persona que prefiere vivir tranquila con el mundo y las demás personas, trata de solamente limitarse a hacer lo que le piden en su trabajo y no puede cumplir con lo que se propone.



## DAVID ESTRADA

**Frase:** "Ser padre es lo mejor que me ha pasado en la vida."

**Edad:** 35

**Ciudad:** Ciudad de Guatemala

**Estado civil:** Divorciado

**Arquetipo:** El Cuidador

**Profesión:** Coordinador de Marketing

### OBJETIVOS

- Proveer a sus hijos alimentos saludables durante toda la semana.
- Optimizar su tiempo para balancear sus pasatiempos y el disfrute familiar.
- Adoptar hábitos alimenticios más saludables para él mismo.

### BIOGRAFÍA

Para David, no hay mayor satisfacción que ver la sonrisa de sus hijos mientras comparten tiempo de calidad. Es un hombre que valora el crecimiento personal, disfrutando de lecturas educativas e inspiracionales, la música y las manualidades en sus momentos de descanso.

### FRUSTRACIONES

A pesar de madrugar diariamente para preparar el desayuno, a menudo no logra cumplir con sus metas nutricionales y termina recurriendo a la comida rápida para las refacciones de sus hijos. Esto le genera culpa, por lo que se encuentra en la búsqueda activa de un plan de preparación de comida que le evite llegar a esa necesidad, brindandole practicidad y salud.

### PERSONALIDAD

Es una hombre paciente, estricto y resiliente. Es bastante ingenioso y creativo cuando se trata de ideas de ventas y diseño de producto. Por otro lado, con sus hijos demuestra ser la persona más dulce que te pudieras encontrar.



## MARTHA MANSILLA

**Frase:** "Desearía no tener que tirar la comida estropeada."

**Edad:** 30  
**Ciudad:** C. de Guatemala  
**Estado civil:** Casada  
**Arquetipo:** El Mago  
**Profesión:** Profesora de idiomas

### OBJETIVOS

- Disminuir el desperdicio y evitar consumismo en su hogar.
- Alimentarse de forma más saludable.
- Encontrar una técnica u aplicación que mejoren su lista de compras semanal.

### BIOGRAFÍA

Laura es una profesora que recientemente se mudó a la capital con su esposo. Este cambio de vida ha alterado sus rutinas de compra y cocina. Aunque disfruta experimentar la cocina con su pareja, su nueva vida urbana le exige una eficiencia que aún no domina.

### PERSONALIDAD

Es una persona social, amable y organizada. Es bastante reflexiva sobre sus hábitos de consumo y está abierta a utilizar la tecnología o métodos innovadores de vez en cuando para tratar sus problemas.



## PAOLO GONZALEZ

**Frase:** "Si no me avisan no me recuerdo que no he almorcado."

**Edad:** 29  
**Ciudad:** Villa Nueva  
**Estado civil:** Soltero  
**Arquetipo:** El Explorador  
**Profesión:** Arqueólogo

### OBJETIVOS

- Mantener un horario de alimentación consistente.
- Consumir alimentos con mejores beneficios alimenticios.
- Planificar sus comidas durante la semana.

### BIOGRAFÍA

Paolo es un arqueólogo apasionado que pasa gran parte de su tiempo inmerso en investigaciones y planeando futuras excavaciones. Debido a su naturaleza curiosa y analítica, tiende a concentrarse tanto en su trabajo que el mundo exterior desaparece.

### PERSONALIDAD

Es un hombre reservado, pero curioso. Disfruta estar al tanto de los más recientes descubrimientos y aprovechar su vida al máximo. Cuando inicia un proyecto, su enfoque se centra completamente a este, lo que lo hace excelente en su trabajo.



## SOFÍA RAMÍREZ

Frase: "¿Para qué cocinar si existe el servicio a domicilio?"

Edad: 22

Ciudad: Mixco, Guatemala

Estado civil: Soltera

Arquetipo: La Evasora

Profesión: Estudiante /  
Agente de Call Center

### OBJETIVOS

- Dejar de gastar la mitad de su sueldo en aplicaciones de comida rápida (Uber Eats/PedidosYa).
- Aprender a preparar al menos 3 platos comestibles que no sean huevos revueltos o sopas instantáneas.
- Sobrevivir sin depender de alimentos ultraprocesados o microondas.

### BIOGRAFÍA

Sofía ve la cocina como un territorio hostil. Debido a sus horarios rotativos en el trabajo y la universidad, ha desarrollado una dependencia total de la comida rápida. Su refrigerador suele estar vacío, excepto por salsas viejas y bebidas energéticas. Siente que cocinar es una pérdida de tiempo valioso que podría usar para dormir o ver series, y su mayor logro culinario hasta la fecha es no quemar las palomitas de maíz.

### FRUSTRACIONES

Le frustra enormemente el desorden que se genera al cocinar (lavar platos es su pesadilla). Se siente abrumada cuando una receta tiene más de 5 ingredientes o términos que no entiende como "sofreír" o "pizca". Además, siempre que intenta cocinar, la comida le queda cruda o quemada, lo que refuerza su idea de que "no nació para esto".

### PERSONALIDAD

Es una persona impaciente que busca la gratificación instantánea. Es práctica y tecnológica; resuelve todo desde su celular. Tiende a ser perezosa para las tareas manuales del hogar y se estresa fácilmente ante procesos que requieren paciencia y atención al detalle, como picar verduras.



## CARMEN ROSALES

Frase: "Solo quiero ver la receta, no pelear con el teléfono."

Edad: 64

Ciudad: Jalapa, Jalapa

Estado civil: Casada

Arquetipo: La Tradicionalista

Profesión: Maestra Jubilada

### OBJETIVOS

- Encontrar recetas saludables sencillas sin perderse en menús complicados.
- Poder leer las instrucciones claramente ( letra grande) sin forzar la vista.
- Lograr usar la aplicación por sí misma sin tener que pedir ayuda a sus hijos o nietos.

### BIOGRAFÍA

Carmen ha cocinado toda su vida basándose en la memoria y en un cuaderno de notas escrito a mano que se está deshaciendo. Recientemente, su médico le recomendó cambiar su dieta por problemas de presión arterial. Sus hijos le regalaron una tablet y le instalaron la aplicación para que busque nuevas ideas, pero ella se siente intimidada por la tecnología. Prefiere lo tangible y lo directo; siente que las aplicaciones modernas tienen "demasiados botones".

### FRUSTRACIONES

Le frustra enormemente tocar la pantalla por error y que se cierre todo o cambie de página sin saber cómo regresar. Se siente tonta cuando no entiende iconos modernos (como el de "compartir" o "filtro") que no tienen texto explicativo. Odia las notificaciones constantes y las letras pequeñas que la obligan a buscar sus lentes de lectura constantemente.

### PERSONALIDAD

Es una mujer paciente en la vida real, cariñosa y muy metódica, pero se vuelve ansiosa e insegura frente a una pantalla. Valora la honestidad y la claridad. Si la aplicación no funciona como ella espera a la primera, probablemente la cerrará y volverá a su cuaderno viejo por miedo a "desconfigurar algo".



## JOSÉ TUN

**Frase:** "Quisiera darles verduras a mis hijos, pero el dinero rinde más con fideos."

Edad: 32

Ciudad: Villa Nueva,  
Guatemala

Estado civil: Soltero

Arquetipo: El Economista

Profesión: Operario de  
Bodega

### OBJETIVOS

- Encontrar recetas nutritivas que cuesten menos de Q30 para toda la familia.
- Sustituir ingredientes caros (como carne de res o aceite de oliva) por opciones locales y accesibles.
- Aprender a conservar alimentos frescos para que no se pudran antes de poder usarlos.

### BIOGRAFÍA

José trabaja largas jornadas y cobra el sueldo mínimo. Vive en una zona donde abundan las tiendas de barrio llenas de frituras y gaseosas, pero el mercado municipal con frutas y verduras frescas le queda lejos y el transporte es un gasto extra. Para él, cocinar saludable parece un lujo inalcanzable; termina comprando salchichas, sopas instantáneas y pan porque es barato, no se arruina si no hay refrigeradora y "llena" rápido a sus dos hijos.

### FRUSTRACIONES

Le indigna ver recetas etiquetadas como "económicas" que incluyen ingredientes que él considera de lujo (como almendras, salmón o quesos importados). Le frustra profundamente gastar dinero en verduras y que se estropeen rápido. Siente culpa por saber que su alimentación no es buena, pero se siente atrapado entre su billetera y la oferta de comida chatarra de su entorno.

### PERSONALIDAD

Es un hombre ingenioso y resiliente, acostumbrado a "hacer milagros" para llegar a fin de mes. Es extremadamente pragmático: no le importa la presentación de la comida, solo el rendimiento y la saciedad. Es escéptico ante los consejos de salud que no toman en cuenta su realidad económica, pero está dispuesto a escuchar si la solución es realmente barata.



## CARLOS MÉNDEZ

**Frase:** "A la hora de mi almuerzo, el resto del mundo está soñando."

Edad: 29

Ciudad: Zona 7, Ciudad de Guatemala, Guatemala

Estado civil: Soltero

Arquetipo: El Noctámbulo

Profesión: Supervisor de Call Center

### OBJETIVOS

- Encontrar comidas que le den energía sostenida durante la madrugada sin causarle sueño o pesadez estomacal (el "mal del puerco" en pleno turno).
- Evitar depender de las máquinas expendedoras de la oficina o de la comida rápida a domicilio, que es lo único abierto a las 3:00 AM.
- Lograr una rutina que le permita dormir bien durante el día sin sufrir indigestión o reflujo.

### BIOGRAFÍA

Carlos vive con el horario invertido. Su jornada laboral va de 10:00 PM a 6:00 AM. Su "desayuno" ocurre cuando su familia está cenando, y su comida principal es en el silencio de la madrugada. Ha ganado peso recientemente porque su dieta se basa en café azucarado, bebidas energéticas y lo que logra encontrar abierto de madrugada (generalmente hamburguesas o tacos). Siente que su cuerpo está confundido y siempre está cansado.

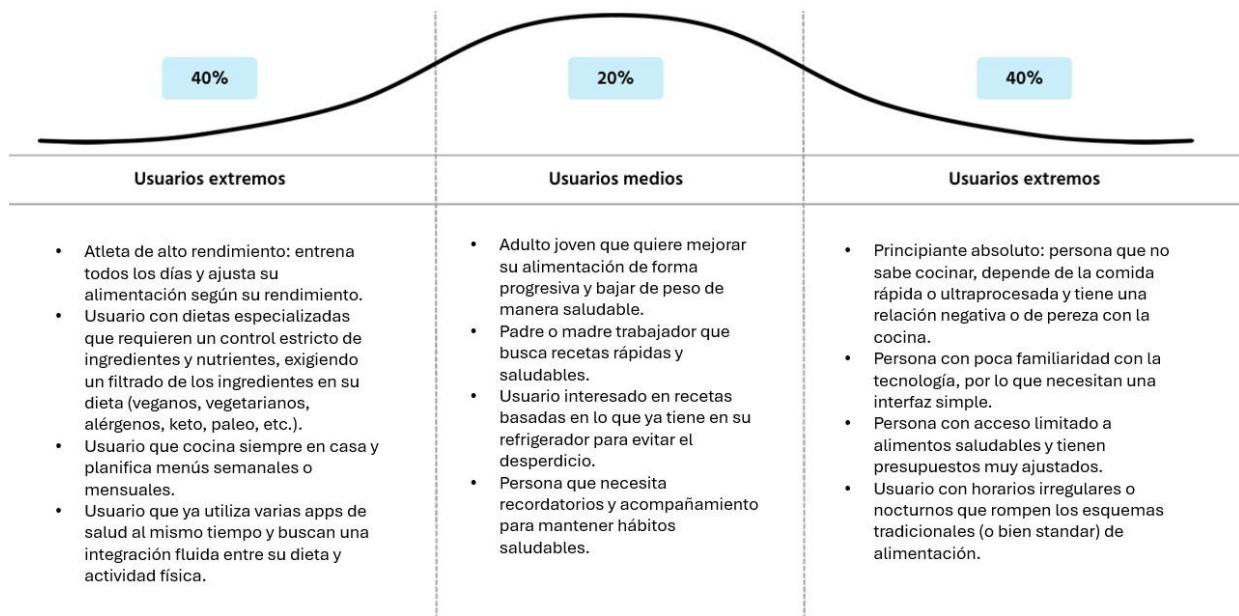
### FRUSTRACIONES

Le frustra enormemente que las aplicaciones de salud le envíen recordatorios de "Hora del desayuno!" cuando él apenas se está yendo a la cama. Se siente olvidado por el mercado saludable: a la hora que él necesita comer bien, las tiendas de ensaladas o comida casera están cerradas. Odia tener que cocinar cuando llega a casa a las 7:00 AM porque está agotado.

### PERSONALIDAD

Es un tipo funcional y adaptativo, pero vive en un estado de fatiga crónica o "jet lag social". Es solitario en sus hábitos (come solo frente a su monitor). Es muy práctico: no busca experiencias gastronómicas gourmet, busca combustible eficiente que le permita mantenerse alerta sin arruinar su salud.

## Selección de usuarios extremos



## Qué, cómo y por qué

### ¿QUÉ, CÓMO, PORQUÉ?

Proyecto: VidaSana	Versión: 3/4
Equipo: Grupo 6	Fecha: 26/01/2026
Observaciones:	Acciones de personas que restringen su alimentación

Fotos	¿Qué está sucediendo?	¿Cómo está sucediendo?	¿Por qué está sucediendo?
	A El usuario revisa la composición nutricional de una caja de leche.	El usuario escoge una caja de leche y revisa que ingredientes tiene.	El usuario debe restringir su alimentación debido a una alergia.
	B El usuario se asegura de que su comida cumpla con sus necesidades.	El usuario lee detalladamente la parte de especificaciones de la caja de leche.	El usuario toma en cuenta su salud.
	C El usuario se prepara para cocinar su comida.	Se toma su tiempo para elegir el ingrediente y alimento adecuado	El usuario es consciente de los efectos de una reacción alérgica.
	A El usuario prepara su comida.	El usuario mezcla los ingredientes con una paleta	El usuario debe asegurarse de que el alimento se prepare correctamente.
	B El usuario prepara un alimento adaptado a sus necesidades.	El usuario adapta una receta, eliminando los alérgenos.	Algunas recetas incluyen ingredientes a los que es alérgico.
	C El usuario modifica recetas siempre que es necesario.	Todos los días se asegura de que lo que consume no le cause malestar.	Consumir un alimento con algo a lo que es alérgico le causará malestar.
	A El usuario consume cubos de piña.	El usuario dirige a su boca los cubos de piña uno por uno.	El usuario prefiere meriendas ligeras y a base de frutas.
	B El usuario consume alimentos bajos en calorías.	Le dedica bastante al impacto nutricional de sus alimentos.	El usuario quiere mantener un peso saludable.
	C El usuario tomó un descanso para comer su fruta.	Come lentamente y le dedica bastante atención a cuanta comida consume.	El usuario quiere disfrutar de sus alimentos.

# ¿QUÉ, CÓMO, PORQUÉ?

Proyecto: VidaSana	Versión: 4/4
Equipo: Grupo 6	Fecha: 26/01/2026
Observaciones: Acciones de personas que necesitan bastante apoyo	

Fotos	¿Qué está sucediendo?	¿Cómo está sucediendo?	¿Por qué está sucediendo?
	A El usuario se encuentra comiendo.	El usuario se encuentra comiendo una pizza.	El usuario no siguió una dieta.
	B El usuario ingiere siempre comida chatarra.	El usuario no puede seguir una dieta.	El usuario no está tomando en cuenta su salud.
	C El usuario no sigue una dieta de comida sana.	Al usuario no le importó comer algo poco saludable.	El usuario no sabe que se hace daño.
	A El usuario se encuentra bebiendo agua.	El usuario toma agua de su pachón.	El usuario no tiene lugares donde pueda recargar más agua cerca.
	B El usuario bebe poca agua todo el dia.	El usuario llenó su pachón de agua.	El usuario no prioriza su hidratación.
	C El usuario se hidrata de forma poco habitual.	El usuario utiliza su tiempo libre para beber poca agua.	El usuario prefiere invertir en comida que en bebidas.
	A El usuario se encuentra reposando durante el día	El usuario está acostado en el sofá, mientras se tapa con un poncho.	El usuario no tiene intención de ponerse productivo.
	B El usuario está viendo la televisión	El usuario está cambiando de canal o volumen por medio del control remoto	El usuario está adecuando a su comodidad el contenido multimedia
	C El usuario está comiendo un pan dulce	El usuario está llevándose a la boca un pan de mantequilla	El usuario prefiere comer pan que preparar su almuerzo.

# ¿QUÉ, CÓMO, PORQUÉ?

Proyecto: VidaSana	Versión: 1/4
Equipo: Grupo 6	Fecha: 26/01/2026
Observaciones: Acciones de personas optimizadoras	

Fotos	¿Qué está sucediendo?	¿Cómo está sucediendo?	¿Por qué está sucediendo?
	A El usuario está viendo los resultados de su rutina de ejercicio	El usuario se está viendo en un espejo marcando las áreas del cuerpo trabajadas	El usuario desea ver notable su progreso
	B El usuario sigue la rutina del día	El usuario trabajó solo el área indicada por su entrenador ese día	El usuario sabe que cada área del cuerpo debe tener su día
	C El usuario está enseñando sus músculos en una fotografía	El usuario le tomó foto al espejo mientras posaba para la cámara	El usuario desea enseñarle a alguien los avances conseguidos.
	A El usuario está entrenando con amigos.	El usuario coordina con sus amigos una fecha para entrenar.	El usuario es social y disfruta interactuar con muchas personas.
	B El usuario está jugando fútbol.	El usuario se dirige a la cancha de su lugar de estudios para ejercitarse.	Puede ejercitarse tan pronto como tenga un descanso.
	C El usuario se mantiene activo jugando diversos deportes.	El usuario escoge sus deportes favoritos para mantenerse motivado.	La motivación es lo que le facilita mantenerse activo.
	A El usuario se encuentra almorcizando una sopa de proteínas	El usuario está en la mesa almorcizando	El usuario sabe que debe comer bien
	B El usuario ha cocinado su propia comida	El usuario ha usado los ingredientes que disponía para cocinar su almuerzo	El usuario tenía hambre y ha decidido preparar su propio plato
	C El usuario modificó una receta que ya conocía	El usuario utilizó ingredientes extra a los requeridos.	El usuario desea experimentar sin perder el aspecto nutricional.

# ¿QUÉ, CÓMO, PORQUÉ?

Proyecto: VidaSana	Versión: 2/4
Equipo: Grupo 6	Fecha: 26/01/2026
Observaciones: Acciones de personas promedio	

Fotos	¿Qué está sucediendo?	¿Cómo está sucediendo?	¿Por qué está sucediendo?
	<p>A El usuario revisa su rendimiento en una aplicación de salud.</p> <p>B El usuario busca recetas fáciles de hacer durante la semana.</p> <p>C El usuario analiza cuales son los mejores alimentos para la semana.</p>	<p>El usuario abre su aplicación favorita de salud.</p> <p>El usuario busca en google algunas recetas de su interés.</p> <p>Se toma su tiempo para pensar que alimentos comerá en los próximos días</p>	<p>El usuario es consciente de los beneficios de cuidar su salud.</p> <p>Porque el usuario prioriza su alimentación.</p> <p>El usuario desea optimizar su tiempo para cumplir otros objetivos.</p>
	<p>A El usuario está planificando las comidas de la semana.</p> <p>B El usuario no busca repetir comidas</p> <p>C El usuario apunta los ingredientes que debe comprar</p>	<p>El usuario escribe en un calendario la comida de cada día</p> <p>El usuario está leyendo los días anteriores anotados en el calendario</p> <p>El usuario verifica si tiene los ingredientes de lo que anotó</p>	<p>El usuario desea llevar un orden en sus horarios</p> <p>Al usuario no le gusta repetir sus comidas</p> <p>El usuario no quiere comprar ingredientes de más</p>
	<p>A El usuario come un alimento de un restaurante que parece saludable.</p> <p>B El usuario busca alimentos preparados saludables.</p> <p>C El usuario disfruta consumir alimentos bajos en calorías.</p>	<p>El usuario espera su alimento y cuando está listo, lo consume.</p> <p>El usuario revisa las opciones que tiene cerca de su lugar de trabajo.</p> <p>El usuario se siente gratificación cuando baja de peso o lo mantiene.</p>	<p>El usuario no tuvo la oportunidad de cocinar ese día.</p> <p>El usuario busca otras oportunidades para mantenerse saludable.</p> <p>El usuario desea bajar de peso de forma gradual.</p>

## AEIOU Framework

### AEIOU framework

Activities	Environments	Interactions	Objects	Users
<ul style="list-style-type: none"> <li>Buscar recetas rápidas en línea, mientras se revisa los alimentos disponibles en el refrigerador y despensa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El interior de un espacio doméstico, lleno de distracciones.</li> <li>Cocina con una gran variedad de ingredientes.</li> <li>La frescura de una mañana llena de potencial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ver un video corto (2-3 min) que enseñe técnicas culinarias básicas</li> <li>Comunicar preferencias de alimentación y restricciones con el resto de la familia o compañeros de hogar</li> <li>Pedir ayuda logística a pareja o familiares para mantener constancia</li> <li>Consultar de forma anónima en foros comunitarios sobre dudas de preparación o ingredientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicaciones de salud y nutrición.</li> <li>Ingredientes.</li> <li>Alacena y utensilios de cocina.</li> <li>Electrodomésticos de cocina (refrigeradora, licuadora, horno, etc.).</li> <li>Etiquetas nutricionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usuarios principiantes o con recursos limitados que necesitan recetas ultra-rápidas y económicas</li> <li>Usuarios con limitaciones de tiempo que requieren planes ajustados a ventanas específicas de disponibilidad</li> <li>Planificadores del hogar que priorizan calidad nutricional para el bienestar familiar</li> <li>Usuarios con restricciones alimentarias que necesitan verificación precisa de ingredientes</li> </ul>

# AEIOU

framework

Activities	Environments	Interactions	Objects	Users
<ul style="list-style-type: none"> <li>Buscar rutinas de ejercicio que especifiquen claramente el impacto articular y de bajo impacto en casa, en el gimnasio o áreas de recreación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El interior de un espacio doméstico (sala, habitación) con espacio limitado para ejercicio</li> <li>Espacios de entrenamiento (gimnasios) llenos y altamente frecuentados, especialmente en horarios pico</li> <li>Parques o espacios al aire libre para actividad física de fin de semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recibir recordatorios constantes y contextualizados de la aplicación para mantener constancia</li> <li>Compartir avances en "círculos de progreso" privados con amigos o pareja</li> <li>Consultar de forma anónima sobre miedos a lesiones articulares en foros segmentados</li> <li>Observar y motivarse por el progreso real de amigos cercanos y compañeros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicaciones de salud con especificación anatómica de ejercicios</li> <li>Tarjetas de membresía</li> <li>Ropa deportiva</li> <li>Equipamiento casero o profesional para hacer ejercicio</li> <li>Medidores de progreso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usuarios principiantes que temen lastimarse rodillas, tobillos o columna baja y buscan establecer base física</li> <li>Usuarios con limitaciones de tiempo que posponen ejercicio para fines de semana y necesitan rutinas breves</li> <li>Usuarios con baja familiaridad tecnológica que temen perder equilibrio y caerse, priorizando mantener independencia</li> <li>Planificadores del hogar con éxitos previos en control de peso que buscan proteger específicamente las rodillas</li> </ul>

## Perfiles

### Usuarios con limitaciones de tiempo

Este perfil agrupa a profesionales con agendas demandantes, padres trabajadores y personas con horarios no convencionales (turnos nocturnos o rotativos). Todos comparten la dificultad de encontrar tiempo para planificar y preparar comidas saludables, lo que los lleva a recurrir a opciones rápidas o ultraprocesadas. Su principal necesidad es optimizar el proceso de alimentación mediante recetas rápidas, planificación eficiente y soluciones que se adapten a sus horarios atípicos.

### Usuarios con restricciones alimentarias

Comprende a personas que, por condiciones médicas o elecciones personales, deben seguir dietas especializadas como libre de gluten, baja en FODMAP, vegetariana, vegana o con control de alérgenos. Requieren precisión en la información nutricional, filtrado estricto de ingredientes y sustitutos válidos. Valoran la confiabilidad de los datos por encima de la variedad.

### Planificadores del hogar

Incluye a personas responsables de la alimentación familiar que buscan organizar menús semanales o mensuales. Su objetivo es proveer comidas saludables mientras optimizan tiempo y presupuesto. Les preocupa evitar el desperdicio de alimentos y mantener variedad sin repetir constantemente las mismas recetas.

### Usuarios principiantes o con recursos limitados

Agrupa a estudiantes universitarios, adultos jóvenes en transición a la independencia y personas con presupuesto ajustado. Comparten la necesidad de recetas sencillas, económicas y con ingredientes accesibles localmente. Buscan desarrollar hábitos saludables sin experiencia previa en cocina ni grandes inversiones de dinero.

### **Usuarios con baja familiaridad tecnológica**

Comprende a personas que podrían beneficiarse de herramientas digitales, pero se sienten intimidadas por interfaces complejas. Necesitan aplicaciones con texto legible, navegación simple, instrucciones claras y mínima cantidad de funciones que puedan confundirlos.

## ***Guion de entrevistas***

---

### **Introducción**

¿Qué tal?, buen día, ¿tienes 10 minutos para participar en una entrevista para un proyecto relacionado con los hábitos saludables?

Somos estudiantes de ciencias de la computación y estamos en la fase de desarrollo de una aplicación para hábitos saludables con prioridad en los alimentos y los ejercicios. Para esta entrevista se requiere de total sinceridad, no lo que se esperaría escuchar. Sea lo más específico y detallado posible. Sus respuestas no serán compartidas, servirán para el propio análisis interno del equipo de trabajo.

---

### **Sondeo inicial**

Si pudieras describir como es un almuerzo típico en tu vida con tres adjetivos, ¿cuáles serían?

---

### **Entrevista**

#### ***Tema 1: Sus hábitos y satisfacción actual con estos***

- 1) Menciona 2 hábitos que haces bien y 2 que te gustaría cambiar; menciona el porqué de cada uno.
- 2) De lo que haces hoy por tu salud, ¿qué es lo que más te funciona y que es lo que menos te funciona?

#### ***Tema 2: Sus objetivos y prioridades***

- 1) ¿Cuáles son tus objetivos actuales en cuanto a alimentación y actividad física?, y ¿Qué nivel de importancia les darías a cada uno? (bajo, medio, alto)
- 2) Comparado con otros tipos de metas personales como de trabajo, estudios o relaciones, si planteases una meta de salud este mes, ¿cuál sería y qué lugar entre tu lista de prioridades tendría?

### ***Tema 3: Preferencias alimentarias***

- 1) Cuando compras tus alimentos, ¿en qué te fijas primero, te fijas más es en los ingredientes, en el precio o en otra cosa?
- 2) Si tuvieras que configurar tu perfil en una aplicación de salud, ¿qué alimentos o ingredientes te gustaría poder descartar y que tipos de preparaciones evitarías? (debido a que requieran mucho esfuerzo, tiempo o sean demasiado complejas).
- 3) Si mañana decidieras empezar una rutina de ejercicios, ¿hay alguna parte de tu cuerpo que necesite más cuidado o te de miedo lastimar?

### ***Tema 4: Influencia de otras personas***

- 1) Si tuvieras que nombrar a alguien que te haya motivado más a formar y mantener hábitos consistentes, ¿quién sería? y ¿qué hizo esa persona para que se te venga a la mente?
- 2) Si pudieras ver los logros y rutinas de otras personas dentro de la aplicación, ¿qué información te motivaría más y cuál te haría sentir presión o incomodidad?

### ***Tema 5: Motivación y acompañamiento***

- 1) ¿Qué te motivaría a comenzar o retomar hábitos saludables y a usar una aplicación enfocada en vida saludable?
- 2) ¿Qué tipo de acompañamiento crees que necesitarías para mantener hábitos saludables a largo plazo? (recordatorios, seguimiento de progreso, comunidad, consejos personalizados, etc.)
- 3) ¿Qué funcionalidad consideras indispensable en una aplicación de este tipo para que realmente la uses?

---

### ***Sondeo final.***

Por último, ¿Qué tan cómodo te sentirías con que un agente de inteligencia artificial generará tus recetas y/o planes de rutina de ejercicios?

---

## Cierre

Muchas gracias por tu participación, tus respuestas nos serán de mucha ayuda para que nuestra aplicación sea de utilidad para muchos.

---

## Definir

### *Resumen de las entrevistas*



“Mi mamá fue un ejemplo para mí, porque ya tiene 47 años y sigue manteniendo un estado físico muy bueno, por su buena alimentación y disciplina”

Su mamá lo inspira a mantener buenos hábitos diariamente, aspirando a ser como ella algún día.



“La personalización es algo que me incentivaría más, porque no me sentiría como si un robotito me estuviera hablando, sino que más bien como que fuera una amiga o amigo.”

Una aplicación con un tono humano, asimilando empatía les haría sentir más comodidad.



“Algo que hago bien es que siempre tomo agua después de comer y siempre intento comer bien, si es que no pido comida.”

Ella nota los beneficios de tomar agua y comer saludable gracias a haber practicado dichos hábitos con bastante frecuencia.



“Uno de mis objetivos sería comer mínimo 2 veces al día, porque a veces solo como una vez. Porque me lleno en el almuerzo o porque no me da tiempo”

Siente que es un problema el comer menos de 2 veces al día y le gustaría cambiar eso en el futuro.



“Yo me enfoco más en el sabor. Como que igual cuando vas al Super, vas viendo opciones similares que son mucho más económicas.”

Al momento de comprar alimentos, su principal preocupación es asegurarse de que le guste lo que está comprando. Buscará una opción más económica que sea similar si es necesario.



“La buena alimentación estaría en el tercer lugar, después de metas personales como lo es el estudio o pasar tiempo con familia.”

El mantener una dieta saludable se encuentra entre sus metas principales, pero sigue sin ser su prioridad principal.

La dinámica universitaria y la transición hacia el ámbito profesional definen los hábitos y prioridades de los participantes entrevistados. Para los usuarios principiantes o con recursos limitados, la realidad cotidiana está dictada por la economía y el aprendizaje de la independencia, lo que se traduce en una lucha constante entre el deseo de alimentarse sanamente y la conveniencia de la comida rápida por falta de habilidades culinarias. Estos usuarios mantienen rutinas matutinas disciplinadas, pero enfrentan dificultades para sostener la regularidad en sus almuerzos debido a la carga académica, fijando como objetivo clave establecer una base sólida de hidratación para prevenir enfermedades futuras.

Por el contrario, los usuarios con limitaciones de tiempo experimentan un caos en sus horarios alimenticios debido a agendas demandantes en prácticas profesionales, lo que los lleva a saltarse comidas o sustituirlas por bocadillos pesados para compensar desayunos irregulares o excesivos. Este grupo prioriza el rendimiento laboral sobre el ejercicio, posponiendo el movimiento físico para los fines de semana con el fin de mantener la regulación digestiva y evitar malestares como cefaleas o dolores estomacales derivados del desorden horario. Por su parte, los planificadores del hogar mantienen un enfoque centrado en la salud como prioridad absoluta, logrando almuerzos caseros abundantes y variados que incluyen opciones como pescado. Mantienen excelente hidratación diaria y consumo regular de frutas, con historias previas de pérdida significativa de peso bajo guía médica. Su mayor desafío reside en equilibrar el desayuno y la cena bajo la presión de la falta de tiempo, lo que puede derivar en el consumo de opciones rápidas no deseadas, como comida rápida o galletas, ante la ausencia de apoyo logístico en el hogar.

En cuanto a las preferencias alimentarias, la selección de insumos para los usuarios principiantes o con recursos limitados se fundamenta en una jerarquía de sabor y precio, demandando específicamente recetas que no excedan los diez minutos y utilicen ingredientes básicos de la despensa como papas o zanahorias. Los usuarios con limitaciones de tiempo comparten la prioridad por el sabor y el costo, pero requieren técnicas de preparación de nivel medio que no superen los treinta minutos o una hora, valorando el uso de herramientas como la freidora de aire

o cocciones a la plancha para evitar alimentos ultra procesados. En una posición distinta, los planificadores del hogar priorizan la calidad nutricional por encima de otros factores, analizando detenidamente los ingredientes de cada producto para asegurar el bienestar familiar. De forma general, se observa un rechazo hacia el exceso de grasas y aceite, consolidando al pollo como la proteína principal debido a su versatilidad económica, seguido por la carne de vaca en presentación de carne molida o lomo de res. Se identifican aversiones particulares hacia ingredientes como cebolla cruda, mariscos, ajo, huevos o aceitunas según el individuo, y restricciones médicas específicas como evitar café, pimienta y lácteos en algunos casos.

Por su parte, los usuarios con restricciones alimentarias enfrentan una realidad donde la alimentación no es una elección estética sino una infraestructura de seguridad para su integridad física. Para ellos, el almuerzo se define por seguridad, planificación e inversión económica, donde productos sin gluten pueden costar el doble que sus contrapartes convencionales. Han desarrollado habilidades técnicas como la auditoría minuciosa de ingredientes y la cocina desde cero para evitar contaminación cruzada, pero desearían transformar la hipervigilancia obsesiva que genera agotamiento mental constante y la dependencia de sustitutos ultra procesados nutricionalmente deficientes. La salud ocupa categóricamente el primer lugar en su jerarquía de prioridades, pues si el control dietético falla, la incapacidad física resultante impide la ejecución de cualquier tarea profesional o académica.

La salud integral de los participantes se ve afectada por el sedentarismo y el uso excesivo de pantallas, especialmente entre los usuarios principiantes que reportan insomnio y desvelos por distractores digitales. Manifestaron miedos específicos a lastimarse las rodillas, tobillos o la columna baja, buscando establecer una base física que no comprometa su movilidad futura para asegurar la calidad de vida a largo plazo. Miedos los cuales son similares a los de las personas con baja familiaridad a la tecnología, con la diferencia de que su miedo principal se relaciona a perder el equilibrio y caerse. Los usuarios con limitaciones de tiempo coinciden en la necesidad de proteger la espalda debido al sedentarismo prolongado de sus jornadas. Los planificadores del hogar comparten este temor específico hacia las lesiones de rodilla, aunque su enfoque preventivo suele estar validado por éxitos previos en el control de peso bajo supervisión profesional. La mayoría de los perfiles buscan rutinas que especifiquen el impacto articular y les ayuden a dejar sus malas rutinas de lado para iniciar rutinas más saludables.

La motivación para el cambio surge de vínculos estrechos; las parejas actúan como un motor fundamental para mantener la constancia en los hábitos diarios. Las figuras familiares, como madres, padres y hermanos son vistos como modelos de salud y disciplina a largo plazo, inspirando a los usuarios a través de su propia mejora física y reducción de estrés. En algunos casos, los profesionales médicos que ayudan a lograr pérdidas de peso significativas generan un sentimiento de orgullo personal que refuerza la adherencia. Asimismo, el progreso real observado en amigos cercanos y compañeros genera una intención de cambio más potente que la publicidad convencional, ya que los entrevistados valoran las experiencias compartidas y resultados tangibles obtenidos por sus conocidos dentro del estilo de vida similar.

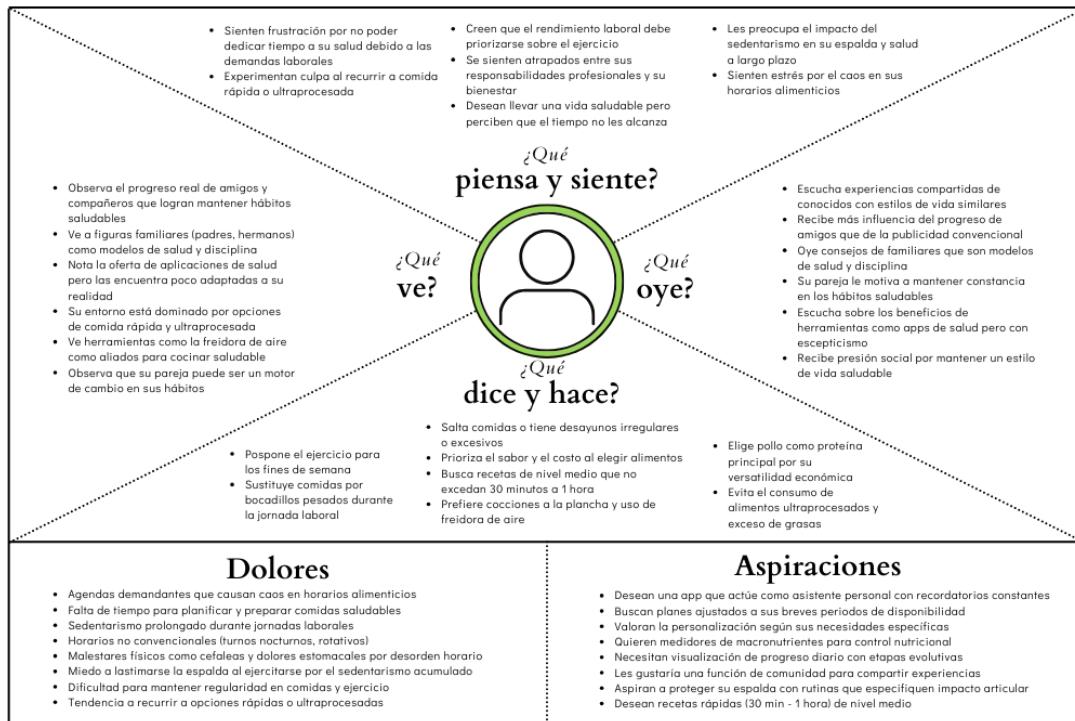
Ante lo cual, varios de los entrevistados afirmaron que les gustaría ver función de comunidad en la aplicación. Aunque las expectativas sobre herramientas digitales varían según la necesidad de cada perfil. Los usuarios principiantes valoran el anonimato y la privacidad al realizar consultas de salud, buscando una interfaz con tono humano, que actúe como un amigo que se preocupa por su bienestar y foros comunitarios libres de juicios para resolver dudas. Mientras que los usuarios con limitaciones de tiempo requieren que la tecnología actúe como un asistente personal que proporcione recordatorios constantes y planes ajustados estrictamente a sus breves períodos de disponibilidad.

Para los planificadores del hogar, la motivación es intrínseca y se basa en el monitoreo de sus propios resultados más que en la comparación con otros, percibiendo la aplicación como un tablero de control para la monitorización de datos y metas de salud personalizadas. Mientras que las personas con restricciones alimentarias destacan que les motiva ver historias de superación de síntomas compartidos por usuarios con su misma condición, aunque se sentirán presionados al observar rutinas de personas que consumen lo que ellos no pueden. Todos los grupos consideran indispensable la personalización, la inclusión de medidores de macronutrientes y una visualización del progreso diario que compare etapas evolutivas sin presentar los resultados como metas inalcanzables o simplistas.

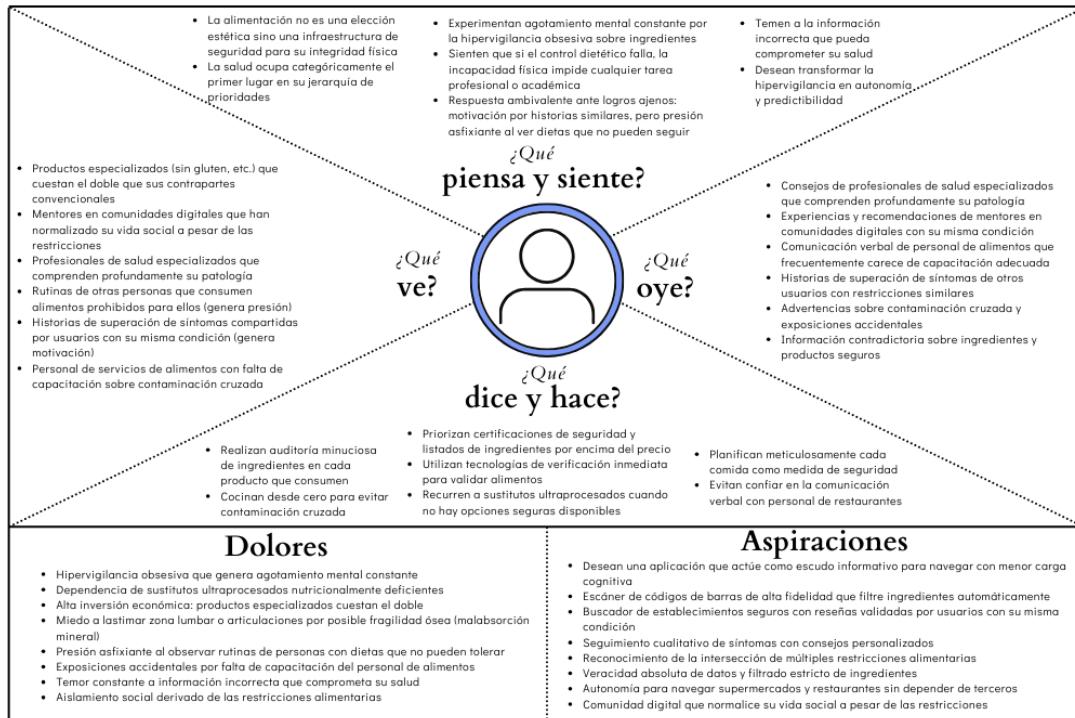
Por otro lado, para los usuarios con baja familiaridad tecnológica, una aplicación de salud no es una extensión de su estilo de vida sino un obstáculo que deben superar para acceder a beneficios de bienestar. Su almuerzo se caracteriza por ser tradicional, casero y monótono, donde la monotonía no se vive como carencia sino como forma de estabilidad y ahorro económico. Sus hábitos positivos incluyen la preparación doméstica de alimentos, comer en horarios regulares, y priorizar alimentos frescos comprados en mercados locales. Sin embargo, desean cambiar su resistencia al cambio tecnológico generada por miedo a cometer errores irreversibles o "romper" el dispositivo, así como el sedentarismo justificado por miedo al dolor articular. Los objetivos de salud de este grupo se enfocan en mantener su independencia. La movilidad y el control de enfermedades crónicas como la hipertensión o diabetes reciben importancia alta, mientras que la actividad física vigorosa se califica como de importancia baja o media.

## Mapas de empatía

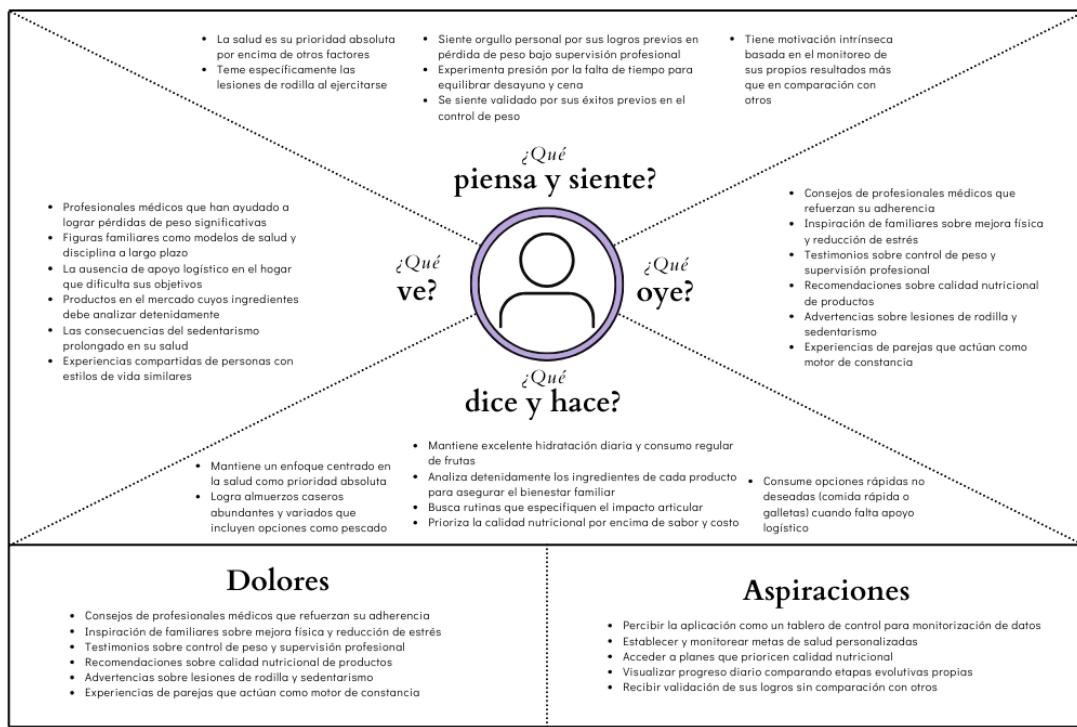
### Mapa de empatía *Usuarios con limitaciones de tiempo*



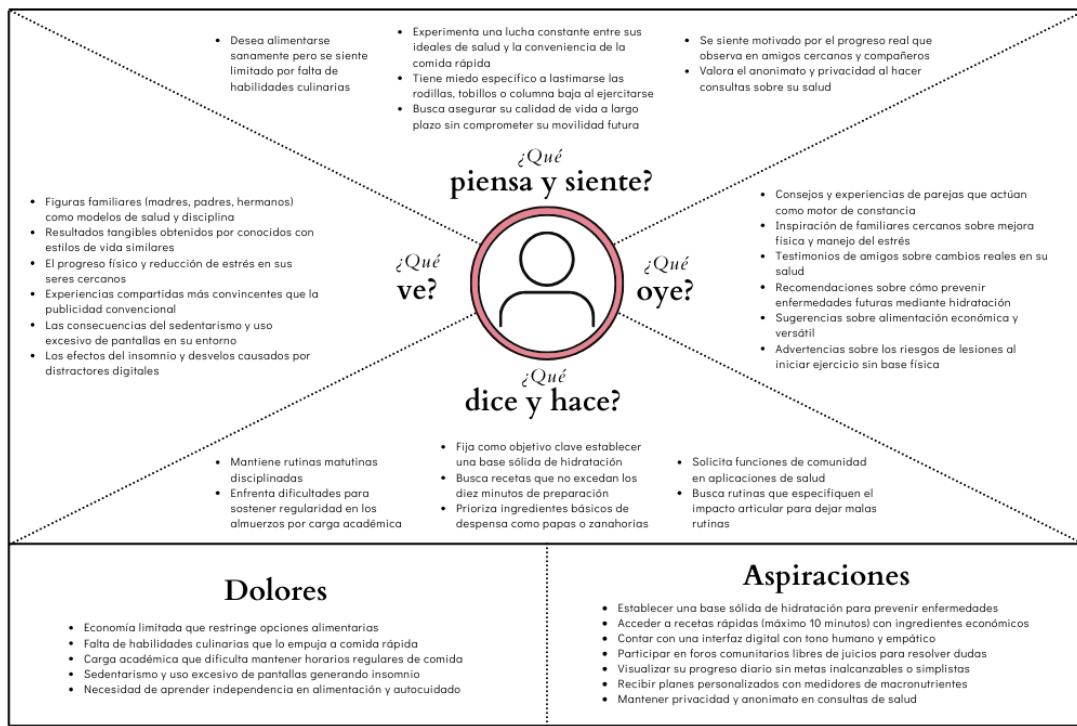
### Mapa de empatía *Usuarios con restricciones alimentarias*



## Mapa de empatía Planificadores del hogar



## Mapa de empatía Usuarios principiantes o con recursos limitados



## Mapa de empatía *Usuarios con baja familiaridad tecnológica*



### Insights

- Necesitan amigo/a que los haga sentir que se preocupa por ellos o bien un asistente personal que desee verlos mejorar, dándoles recordatorios constantes:** La personalización no solo debe incluir funcionalidades técnicas (medidores, planes ajustados), sino también un tono de comunicación empático y humano que transmita genuina preocupación por el bienestar. Los usuarios buscan recordatorios constantes contextualizados que los acompañen en su proceso, no automatización fría o genérica.
- La motivación efectiva proviene de vínculos cercanos, no de contenido aspiracional:** Los usuarios se inspiran más por el progreso real y tangible de amigos, parejas y familiares con estilos de vida similares. Las parejas funcionan como motor fundamental de constancia, actuando como el principal catalizador para mantener la adherencia a largo plazo.
- Las habilidades culinarias son la verdadera barrera, mientras que el tiempo y los recursos dictan las decisiones alimentarias:** Los usuarios principiantes no necesitan más información nutricional, sino competencias prácticas de cómo preparar alimentos en tiempo limitado. La falta de tiempo no es una excusa sino una realidad estructural, y el precio y sabor dictan las decisiones tanto como la salud (excepto en casos de restricciones médicas).

- **El miedo a las lesiones articulares es una barrera transversal crítica:** Los usuarios comparten la preocupación específica por rodillas, tobillos y columna. Evitando algunos tipos de ejercicio por temor fundado al dolor articular, caídas o lesiones que comprometan su movilidad. Por lo que buscan rutinas que especifiquen claramente el impacto articular.
- **Las comunidades funcionan cuando conectan condiciones compartidas específicas, con espacios seguros y libres de juicio:** Valoran anonimato y privacidad para consultas sensibles. Se motivan por historias de superación de personas con su misma condición específica, pero sienten presión o desmotivación al ver rutinas de quienes no comparten sus limitaciones. Buscan foros segmentados por perfil donde puedan expresar dudas sin exposición social.

### *¿Cómo podríamos?*

#### **Reducción de carga mental y fatiga de decisión:**

¿Cómo podríamos reducir el estrés de planificar comidas semanales sin sacrificar la calidad nutricional?

¿Cómo podríamos automatizar las decisiones alimentarias diarias manteniendo opciones personalizadas?

¿Cómo podríamos simplificar la creación de planes de alimentación para personas con agendas demandantes?

#### **Desarrollo de competencias culinarias prácticas:**

¿Cómo podríamos enseñar habilidades culinarias básicas de manera que permitan preparar alimentos saludables en tiempo limitado?

¿Cómo podríamos convertir la falta de experiencia en cocina en una oportunidad de aprendizaje práctico sin abrumar al usuario?

#### **Accesibilidad e inclusión tecnológica:**

¿Cómo podríamos diseñar una interfaz que sea intuitiva tanto para usuarios expertos como para aquellos con baja familiaridad tecnológica?

¿Cómo podríamos hacer que la aplicación actúe como un asistente amigable en lugar de una herramienta compleja?

¿Cómo podríamos eliminar el miedo a cometer errores al usar la aplicación?

### **Precisión y seguridad para restricciones alimentarias:**

¿Cómo podríamos garantizar que cada receta sea 100% segura para usuarios con restricciones alimentarias específicas?

¿Cómo podríamos transformar la hipervigilancia constante de ingredientes en confianza y autonomía?

¿Cómo podríamos reducir la carga económica de dietas especializadas mediante alternativas accesibles?

### **Motivación sostenible y acompañamiento:**

¿Cómo podríamos crear un sistema de seguimiento que celebre la constancia sin generar presión por comparación?

¿Cómo podríamos crear espacios comunitarios segmentados por condiciones específicas donde los usuarios se sientan seguros de compartir sin juicio ni exposición social?

¿Cómo podríamos hacer que el usuario sienta que la app se preocupa genuinamente por su bienestar?

### **Personalización integral:**

¿Cómo podríamos adaptar planes de ejercicio que respeten limitaciones físicas específicas (rodillas, espalda, equilibrio)?

¿Cómo podríamos balancear múltiples variables (tiempo, presupuesto, restricciones, nivel culinario) en un solo plan?

¿Cómo podríamos ofrecer visualización de progreso que sea relevante para cada perfil de usuario?

## **Definición del proyecto**

VidaSana es una aplicación móvil de gestión de bienestar integral diseñada para reducir la fatiga de decisión en personas que buscan mantener hábitos saludables de alimentación y ejercicio, pero enfrentan barreras de tiempo, conocimiento técnico o restricciones alimentarias específicas.

A través de una personalización profunda que considera las limitaciones individuales de cada usuario (desde profesionales con agendas apretadas hasta personas con intolerancias alimentarias o baja alfabetización digital) la aplicación genera automáticamente planes alimenticios semanales

y rutinas de ejercicio adaptadas, eliminando la carga mental de decidir "qué comer hoy" o "cómo ejercitarse de forma segura".

El proyecto aborda la problemática central de que las herramientas de salud actuales asumen un usuario promedio, ignorando que la adherencia a hábitos saludables falla precisamente por la falta de soluciones que reconozcan las realidades cotidianas: la falta de tiempo para cocinar, el miedo a lastimarse al ejercitarse, la dificultad de leer etiquetas con precisión, o la frustración ante interfaces complejas.

VidaSana no busca ser una aplicación más de fitness, sino un asistente personal de bienestar que acompaña con empatía proporciona seguridad mediante información confiable, y celebra el progreso individual sin comparaciones que generen ansiedad. Su éxito se medirá no en la intensidad de los resultados, sino en la sostenibilidad del uso y en la percepción de gratificación constante que motive a los usuarios a continuar priorizando su salud a largo plazo.

## Informes de aprovechamiento de tiempo

*René Abella*

Fase	Fecha	Inicio	Fin	Tiempo de interrupción	Delta tiempo	Comentarios
Revisión de la guía del proyecto	14/01	5:35	5:40	0 min	5 min	
Definición del tema	14/01	5:40	6:30	0 min	50 min	
Creative_Brief	14/01	6:31	6:55	0 min	24 min	
Definición inicial de usuarios extremos	21/01	12:00	12:30	5 min	25 min	
AEIOU framework	25/01	14:00	14:30	0 min	30 min	
¿Qué, cómo y por qué?	25/01	15:00	16:00	10 min	50 min	
Introducción y tema 1 del guión de entrevistas	26/01	13:40	14:30	20 min	30 min	
Entrevistas	26/01 – 30/01	16:00	12:30	6 horas	10 horas	Distribuido en varios días, el tiempo es aproximado y no se cuentan horas de sueño
Transcripción de entrevistas	02/02	15:00	15:30	0 min	30 min	
Análisis de entrevistas	02/02	15:30	16:00	0 min	30 min	
Desarrollo de presentación en Canva	02/02	17:00	17:25	0 min	25 min	
Apartado de Anexos	02/02	19:00	19:10	0 min	10 min	

## Axel Cruz

Fase	Fecha	Inicio	Fin	Tiempo de interrupción	Delta tiempo	Comentarios
Revisión de la guía del proyecto	14/01	5:35	5:40	0 min	5 min	
Definición del tema	14/01	5:40	6:30	0 min	50 min	
Creative Brief	14/01	6:31	6:55	0 min	24 min	
Primeros UserPersona	21/01	12:05	12:30	0 min	25 min	
AEIOU framework	24/01	18:00	19:00	25 min	35 min	
¿Qué, cómo y por qué?	25/01	18:00	19:10	30 min	40 min	
Temas 3 y 5 del guión de entrevistas	25/01	21:00	21:30	0 min	30 min	
Entrevistas	27/01 – 30/01	16:00	12:30	6 horas	10 horas	Distribuido en varios días, el tiempo es aproximado y no se cuentan horas de sueño
Elaboración de mapas de empatía	01/02	15:10	16:30	20 min	60 min	
Segunda parte del análisis de entrevistas para la versión del resumen	02/02	11:00	12:35	30 min	65 min	
Desarrollo de ¿Cómo podríamos?	02/02	13:35	14:25	0 min	60 min	
Definición del proyecto	02/02	15:00	15:30	0 min	30 min	
Desarrollo de presentación en Canva	02/02	17:00	17:25	0 min	25 min	

## *Enya Gálvez*

Fase	Fecha	Inicio	Fin	Tiempo de interrupción	Delta tiempo	Comentarios
Revisión de la guía del proyecto	14/01	5:35	5:40	0 min	5 min	
Definición del tema	14/01	5:40	6:30	0 min	50 min	
Creative_Brief	14/01	6:31	6:55	0 min	24 min	
Primeros UserPersona	21/01	12:00	12:30	5 min	25 min	
Corrección de diagrama de usuarios extremos (era demasiado extenso)	23/01	9:00	9:35	0 min	35 min	
AEIOU framework	24/01	17:45	19:00	30 min	45 min	Pausa para cenar
Cierre y temas 2 y 4 para el guión de entrevistas	25/01	13:00	14:30	30 min	60 min	
¿Qué, cómo y por qué?	25/01	15:00	16:30	30 min	60 min	
Entrevistas	27/01 – 30/01	16:00	12:30	6 horas	10 horas	Distribuido en varios días, el tiempo es aproximado y no se cuentan horas de sueño
Transcripción de entrevistas	31/01	13:00	14:00	20 min	40 min	Descanso para almuerzo
Análisis de entrevistas para la versión del resumen	01/02	12:00	13:00	0 min	40 min	
Elaboración de mapas de empatía	01/02	15:55	16:35	0 min	40 min	
Correcciones para el AEIOU	01/02	20:00	20:15	0 min	15 min	
Desarrollo de insights	02/02	13:35	15:00	30 min	35 min	
Crear repositorio del proyecto	02/02	15:10	15:15	0 min	5 min	
Desarrollo de presentación en Canva	02/02	17:00	17:25	0 min	25 min	
Correcciones finales en aparado de anexos	02/02	22:00	22:30	10 min	20 min	

## **Repositorio del proyecto**

<https://github.com/EnyaGalvez/ProyectoIngenieriaSoftware.git>

## **Anexos**

### ***Actividades realizadas en Canva:***

UserPersonas

[https://www.canva.com/design/DAG\\_F1cyTFs/ULG5qzTT\\_A6IRbeB1AXKJQ/edit](https://www.canva.com/design/DAG_F1cyTFs/ULG5qzTT_A6IRbeB1AXKJQ/edit)

¿Qué, cómo, porqué?

[https://www.canva.com/design/DAG\\_X6Qov\\_0/HiB4fKQnDCsWIgkrYLJ1A/edit](https://www.canva.com/design/DAG_X6Qov_0/HiB4fKQnDCsWIgkrYLJ1A/edit)

AEIOU Framework

[https://www.canva.com/design/DAG\\_X47q8YQ/zEF-RRLX0\\_Jg3WB2NjVp9Q/edit](https://www.canva.com/design/DAG_X47q8YQ/zEF-RRLX0_Jg3WB2NjVp9Q/edit)

Mapas de empatía

[https://www.canva.com/design/DAHAHU-6bQ0/ibT58FkM6A0swk\\_jfPqWrg/edit?utm\\_content=DAHAHU-6bQ0&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAHAHU-6bQ0/ibT58FkM6A0swk_jfPqWrg/edit?utm_content=DAHAHU-6bQ0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

Presentación Corte 1

<https://www.canva.com/design/DAHAN3XJ4XA/itIjM3coces1Rye2kKBS3A/edit>

### ***Archivo de entrevistas transcritas***

[EntrevistasTranscrip.docx](#)