

# **Blog de Psicología,**

por Rodrigo de Miguel Fuente

# Índice

1. Descripción de la página.....	3
1.1. Objetivo de la página.....	3
1.2. Requisitos del cliente. ....	3
1.3. Objetivos del cliente.....	4
2. Personas.....	4
3. Competidores visitados.....	6
4. Planificación del Proyecto (Diagrama Gantt). ....	8
5. Presupuesto.....	9
6. Boceto. ....	10
7. Maqueta.....	14
8. Principios de diseño aplicados. ....	16
9. interacciones entre web y usuario.....	17
10. Paleta de colores.....	17
11. Tipografía.....	19
12. Menú de navegación. ....	20
13. Esquema.....	21
13.1. Ordenador. ....	21
13.2. Tablet. ....	23
13.3. Móvil.....	24
14. Github. ....	24

# **1. Descripción de la página.**

## **1.1. Objetivo de la página.**

El cliente es una persona que quiere un crear una web de psicología con blog y un consultorio.

La web tendrá como objetivo ayudar a la gente que lo necesita, tanto directamente a través de consultas propias (podrán hacer una consulta) como de consultas ajenas (las consultas serán públicas y otros usuarios podrán verlas) y entradas de blog.

## **1.2. Requisitos del cliente.**






- El cliente pide una página inicial con información de la web y de su propósito.
- Quiere un menú con los temas generales, el cual lleve a una página con distintas entradas de blog, tratando diversos temas de interés.
- La web incluirá un consultorio para preguntar dudas, que serán respondidas públicamente, modificadas previamente para mantener la privacidad del usuario.
  - El consultorio no es el enfoque principal de la página, pero aun así es una parte importante
- Debe haber una forma sencilla para poder editar o crear entradas de blog, solo será visible para las personas consideradas editores (usuarios autorizados con conocimiento de psicología).
- El cliente quiere mantener a los usuarios como anónimos en todo momento, pero tras proponerle un inicio de sesión le interesa usarlo para hacer seguimiento concreto, especializado y privado a clientes que paguen por ello.







### 1.3. Objetivos del cliente.







Los objetivos del cliente en cuanto a consultas no son muy exigentes ya que no planea tener la web como principal fuente de ingresos, así que se limita a pedir 3 consultas al mes como mínimo para clientes que paguen. Quiere conseguir una media de 100 visitas por mes los primeros 6 meses, planea llegar a los 2000 visitantes por mes en un año. Aunque no son objetivos muy exigentes, hay que hacer un buen estudio del funcionamiento del SEO.

## 2. Personas.

(gente ficticia que estaría interesada en usar la página web)

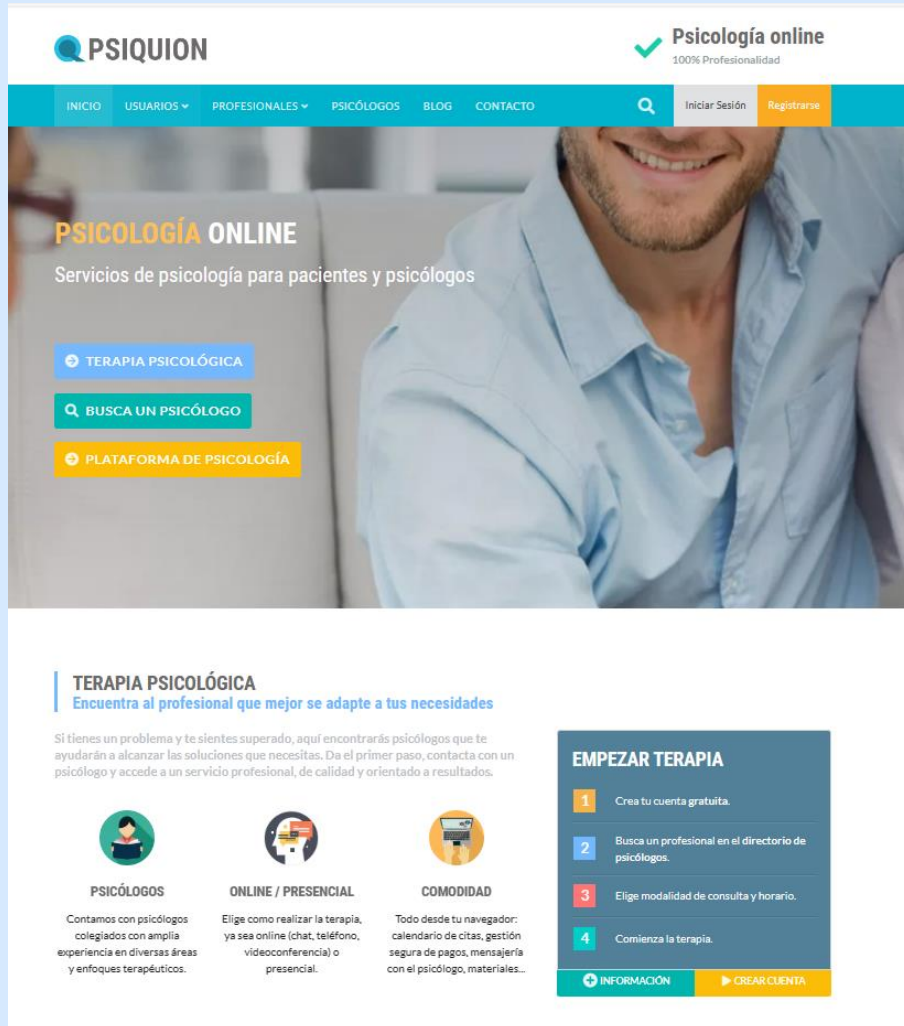
	<b>Situación personal</b> Madre primeriza de un bebé de 17 meses.	<b>Problemas a resolver</b> Educar a su bebé. Dudas importantes sobre la crianza de su bebé que le suponen a ella y a su pareja sufrimiento psicológico.
<b>Name</b> Ana	<b>Objetivos</b> Resolver sus dudas para afrontar la crianza de manera positiva.	<b>Método de comunicación preferido</b> Redes sociales
<b>Job Title</b> Auxiliar administrativo, fun	<b>Método de informarse</b> Redes sociales Google	
<b>Age</b> 31		
<b>Highest Level of Education</b> Bachiller		
<b>Social Networks</b>     		

	<b>Situación personal</b> Casada con 2 hijos y sin problemas familiares relevantes	<b>Problemas a resolver</b> Depresión mayor	
	<b>Name</b> Silvia	<b>Objetivos</b> Seguir algún tipo de terapia para aliviar su depresión sin tener que acudir a consulta presencial	<b>Método de comunicación preferido</b> Cara a cara, pero actualmente lo cultiva poco debido a su problema
	<b>Job Title</b> Profesora universitaria		
	<b>Age</b> 51	<b>Método de informarse</b> Periódicos Revistas científicas Radio y televisión Internet	
	<b>Highest Level of Education</b> Formación superior		
	<b>Social Networks</b>     		

	<b>Situación personal</b> Hijo único, padres exigentes, actualmente no tiene novia	<b>Problemas a resolver</b> Múltiples inseguridades. Baja autoestima. Pensamientos intrusivos de suicidio, aunque poco frecuentes.	
	<b>Name</b> Raúl	<b>Objetivos</b> Obtener información profesional relacionados con sus problemas.	<b>Método de comunicación preferido</b> Cara a cara. Mensajes. Redes sociales.
	<b>Job Title</b> Estudiante universitario		
	<b>Age</b> 21	<b>Método de informarse</b> Internet Redes sociales	
	<b>Highest Level of Education</b> Bachiller		
	<b>Social Networks</b>     		

### 3. Competidores visitados.

De <https://www.psiquion.com> me ha gustado la paleta de colores, y el hecho de intentar respetarla en las distintas fotos del site, no obstante, me parece que una paleta con menos tonos de azul podría quedar mejor.



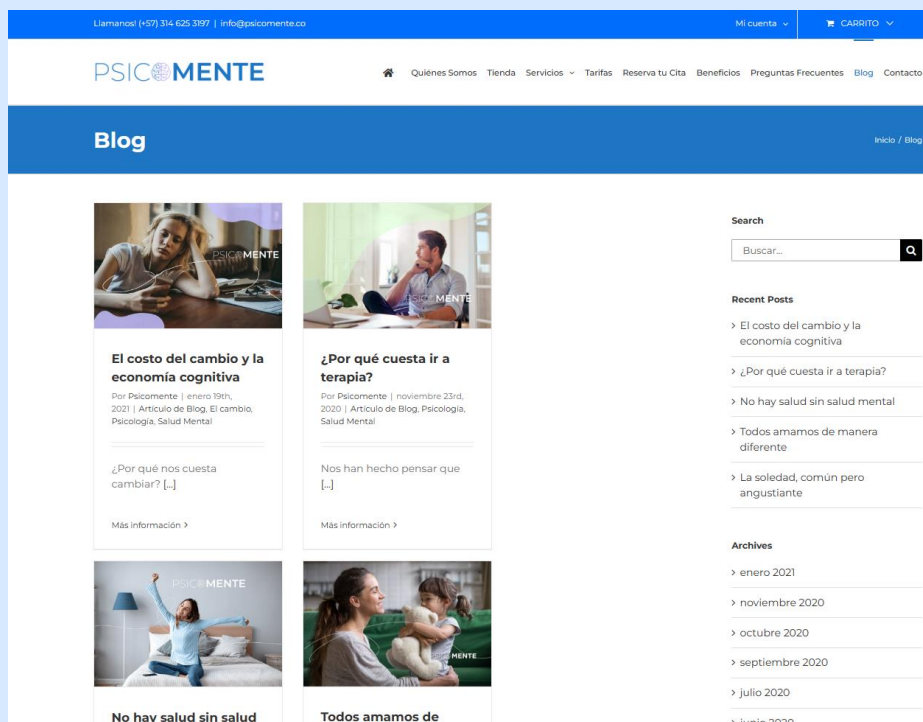
(<https://www.psiquion.com> con 10 tonos distintos de azul)

De <https://consultoriopsicolife.com> no me han gustado los recuadros en prácticamente todos los elementos de la página, e intentaré tenerlo en cuenta si uso recuadros. Si que me ha parecido que el menú era fácil de usar. La imagen móvil del fondo distrae demasiado.



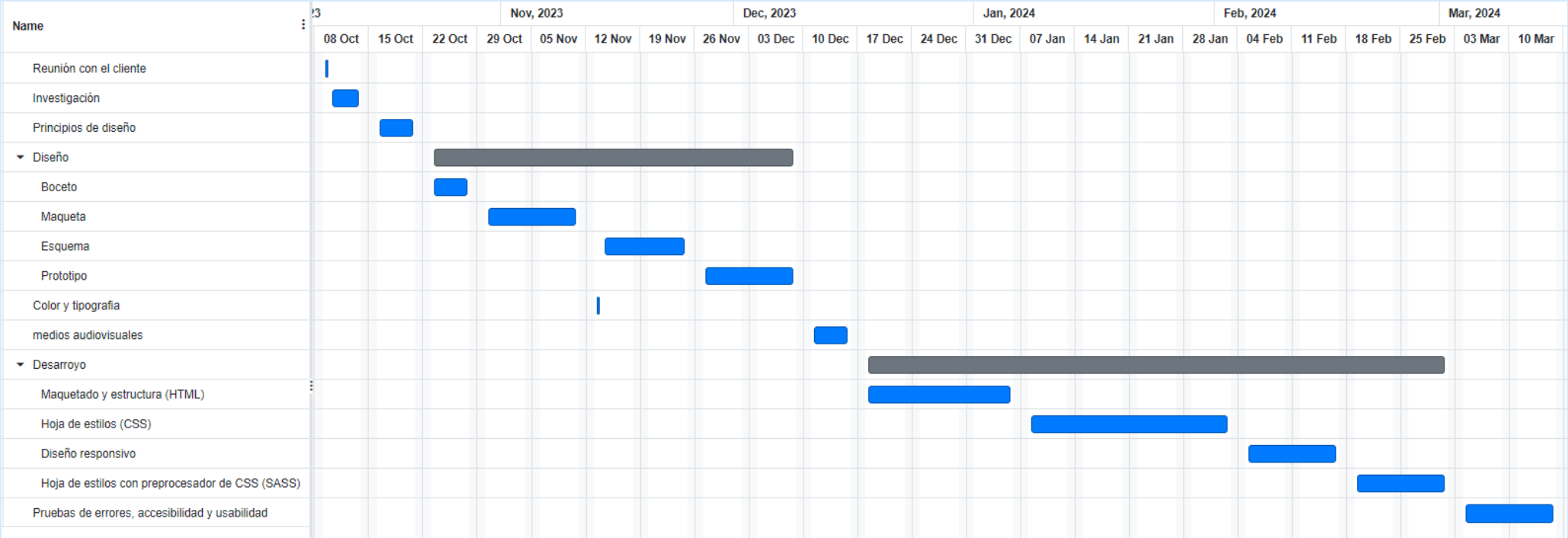
(<https://consultoriopsicolife.com>, página recargada de recuadros azules y blancos)

En <https://www.psicomente.co> se observa una sencillez que ayuda a la página, con esto en mente intentaré mantenerme en un ambiente sencillo. El blog no me ha agradado tanto, y se debe a que las entradas están delimitadas por una línea negra, aparte, esto me ha hecho apreciar más que las imágenes en <https://www.psiquion.com> se amplían al pasar el ratón, cosa que pasé por alto previamente.



(<https://www.psicomente.co>, página sencilla, agradable a la vista)

## 4. Planificación del Proyecto (Diagrama Gantt).



Si bien este diagrama es orientativo, hay cosas que no es capaz de mostrar fidedignamente, por ejemplo, los medios audiovisuales se dividirán a lo largo del desarrollo, habrá pruebas de errores durante todo el proceso de desarrollo se podrá volver a temas como la investigación, o cambio de tipografía después de que la tarea respectiva finalice.

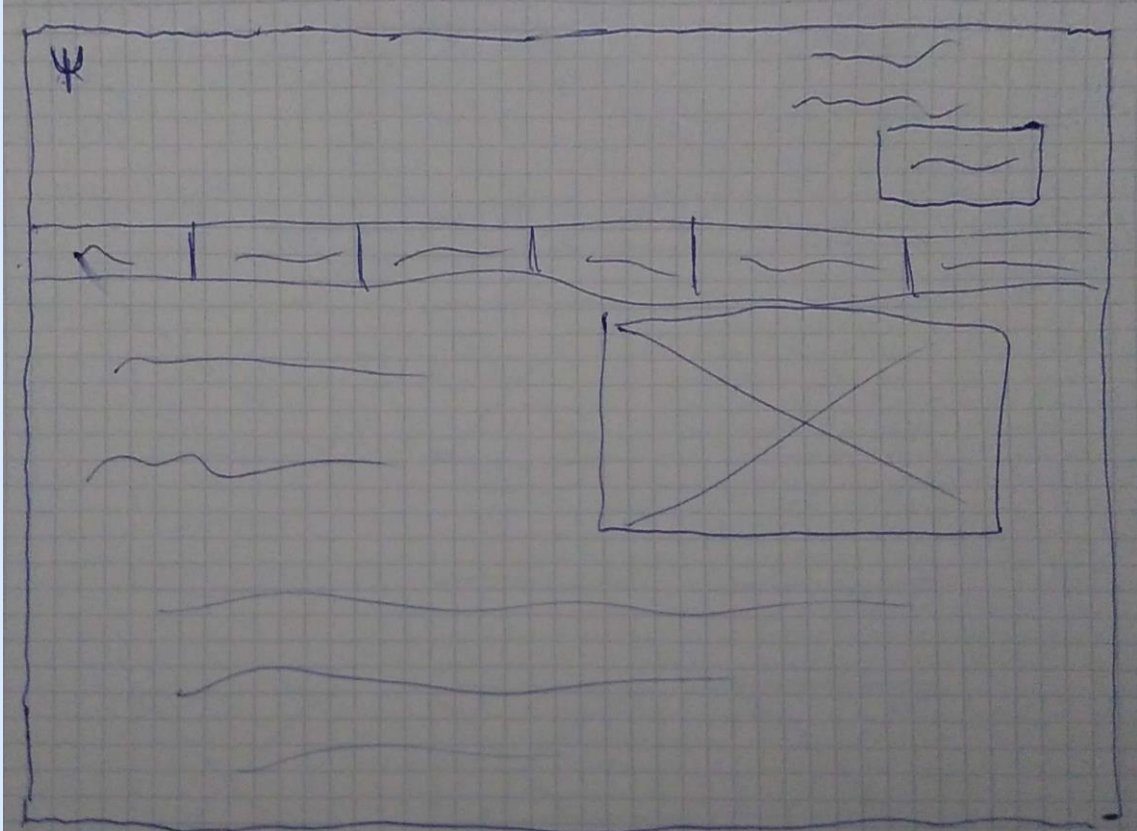


## 5. Presupuesto.

Tras investigar los precios de un diseño de página web estándar obtengo las cifras de 600€-1200€ de rango. Después de analizar la complejidad de la página y el tiempo utilizado en su desarrollo el cliente está dispuesto a pagar 900€ más una fianza de 240€ que se devolverá al final el proyecto y de la cual se retirará dinero en caso de cambio del proyecto por parte del cliente. Si el cliente cambia más de lo que cubre la fianza se tendrá que negociar un nuevo presupuesto.

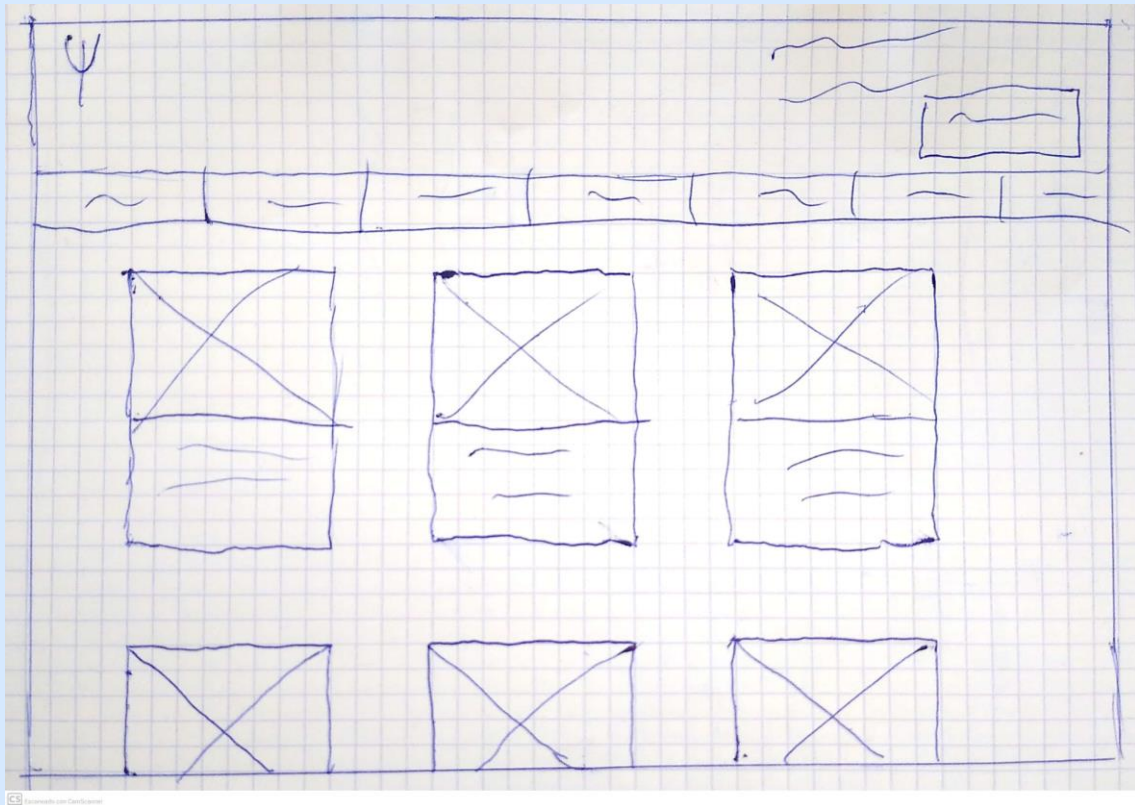
El presupuesto se ha calculado con base, mayoritariamente, en el tiempo de desarrollo, ya que eso es lo que consume más tiempo y recursos.

## 6. Boceto.



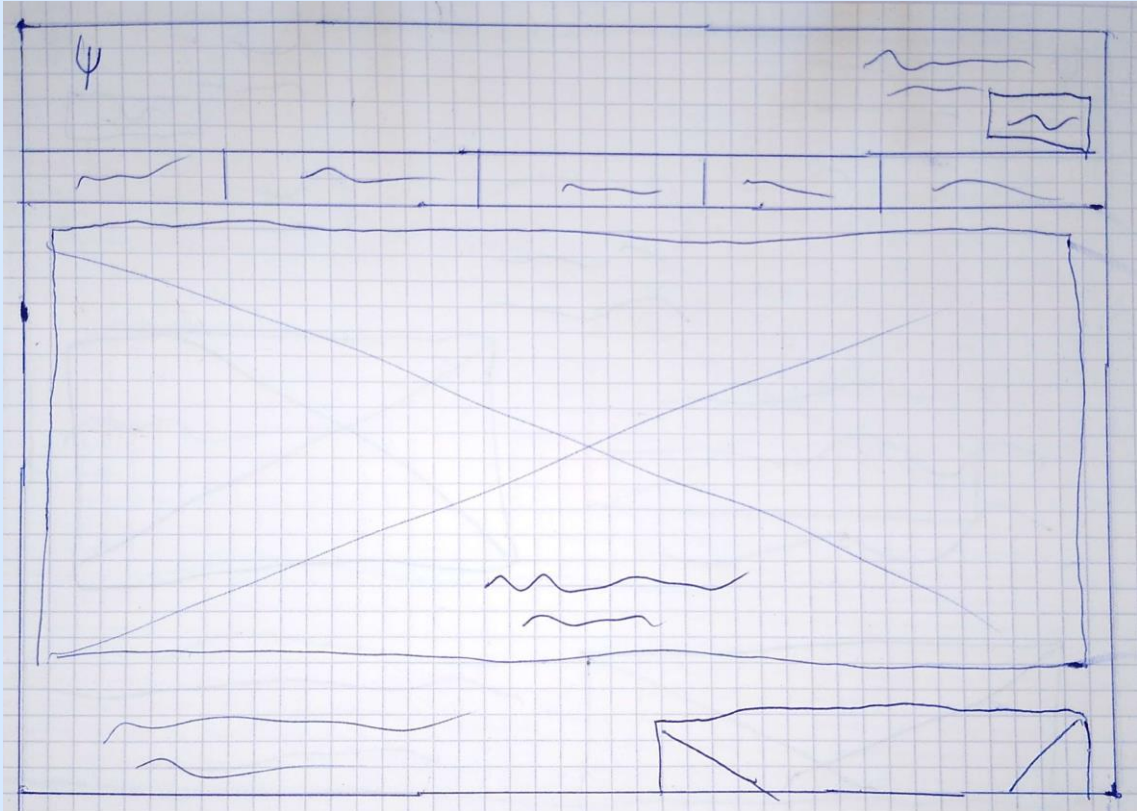
Página principal para ordenador, la disposición será similar para tableta.

La página principal tendrá una explicación del funcionamiento de la web, así como los objetivos y motivaciones del cliente, acompañados de una imagen o video introductorio. Le seguirá a eso la explicación de la función de consultorio.

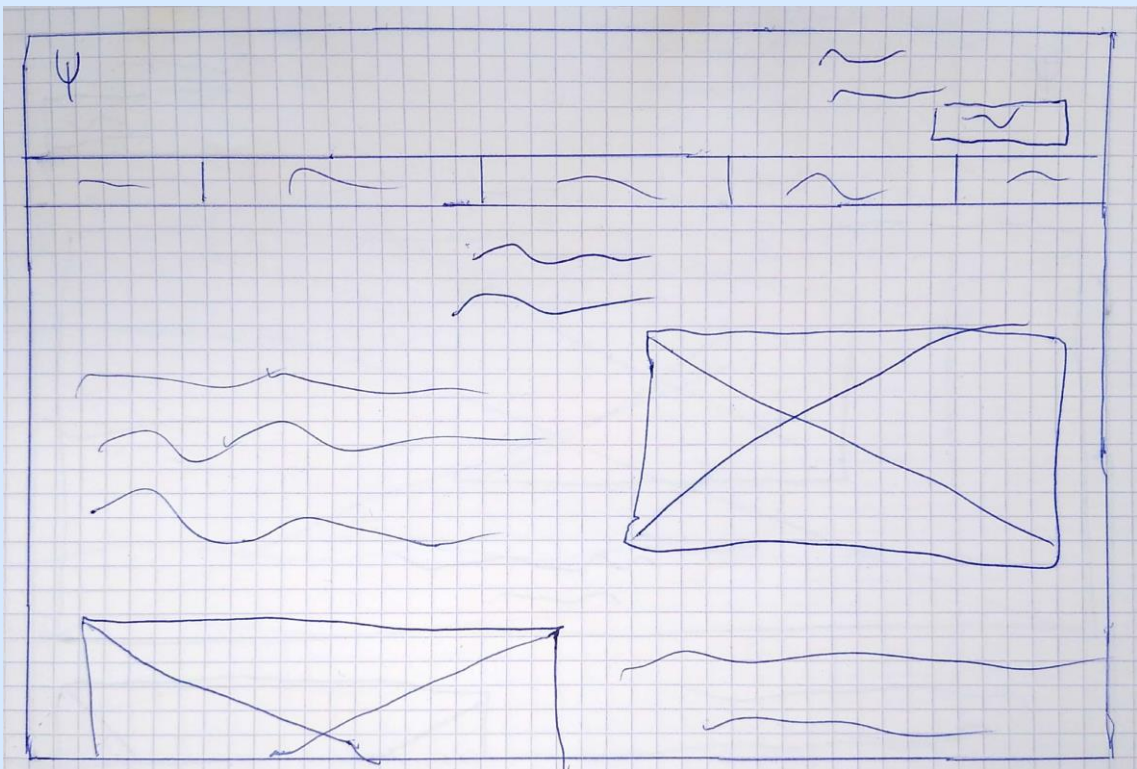


Página de blog de un tema, con las distintas entradas de blog. En tableta serán previsiblemente 2 columnas, pero el tamaño de cada una no está decidido, así que el número de columnas puede cambiar en otra fase del diseño.

En un principio el cliente planeaba poner toda la información de un tema en una página, pero tras sugerirle que estuviese dividido en distintas entradas de blog, para encontrar mejor los temas relevantes, se ha decidido que cada sección tenga distintas entradas para subtemas y casos distintos. El consultorio estará dividido de igual manera, donde cada entrada sea una consulta.



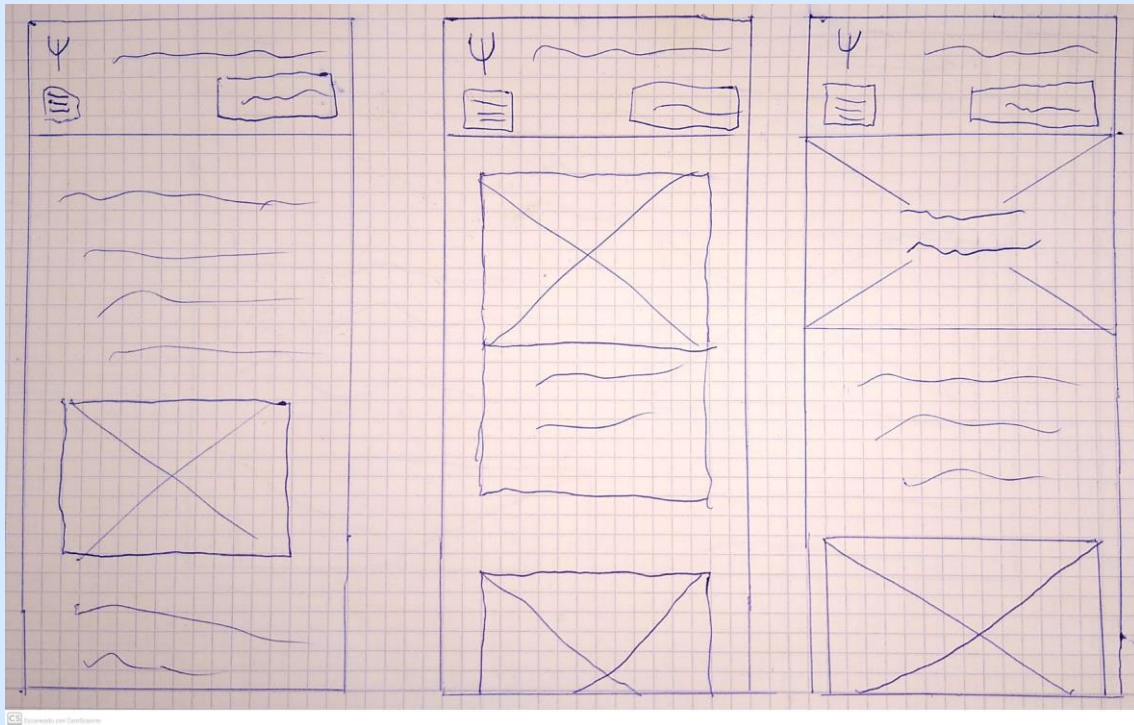
Entrada de blog



Entrada de blog al bajar un poco en la página

La página de cada entrada de blog tiene una imagen grande al inicio, que se hace pequeña y desaparece al bajar un poco por la página. El texto e imágenes posteriores no son fijos, sino que varían de una entrada de blog a otra.

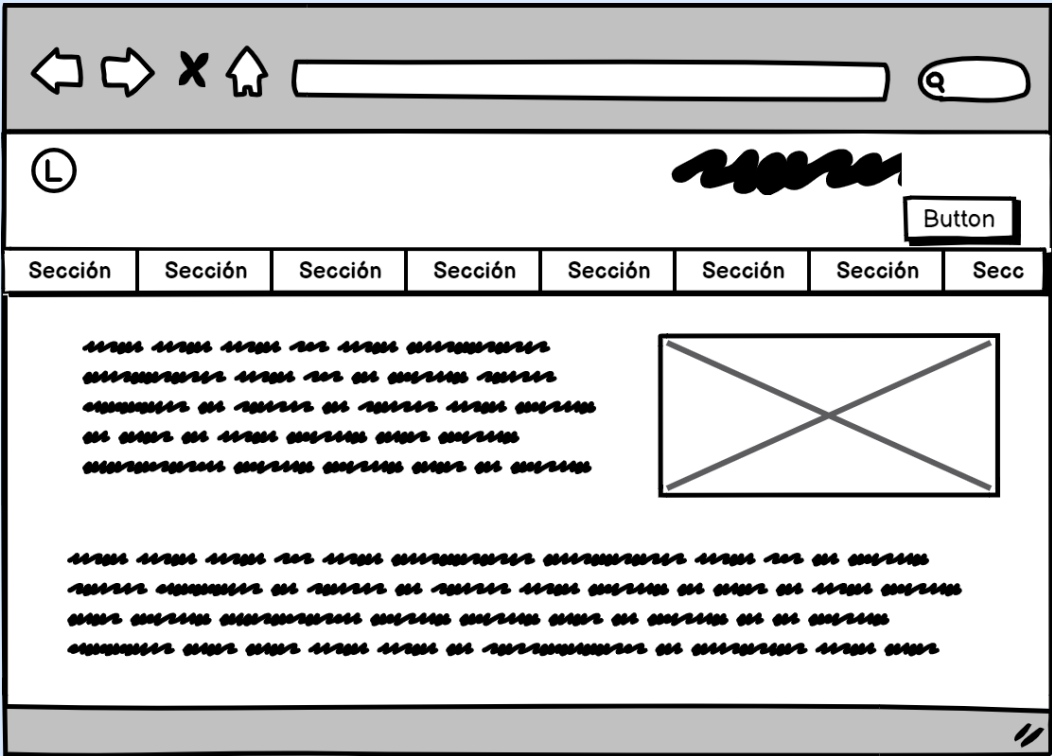




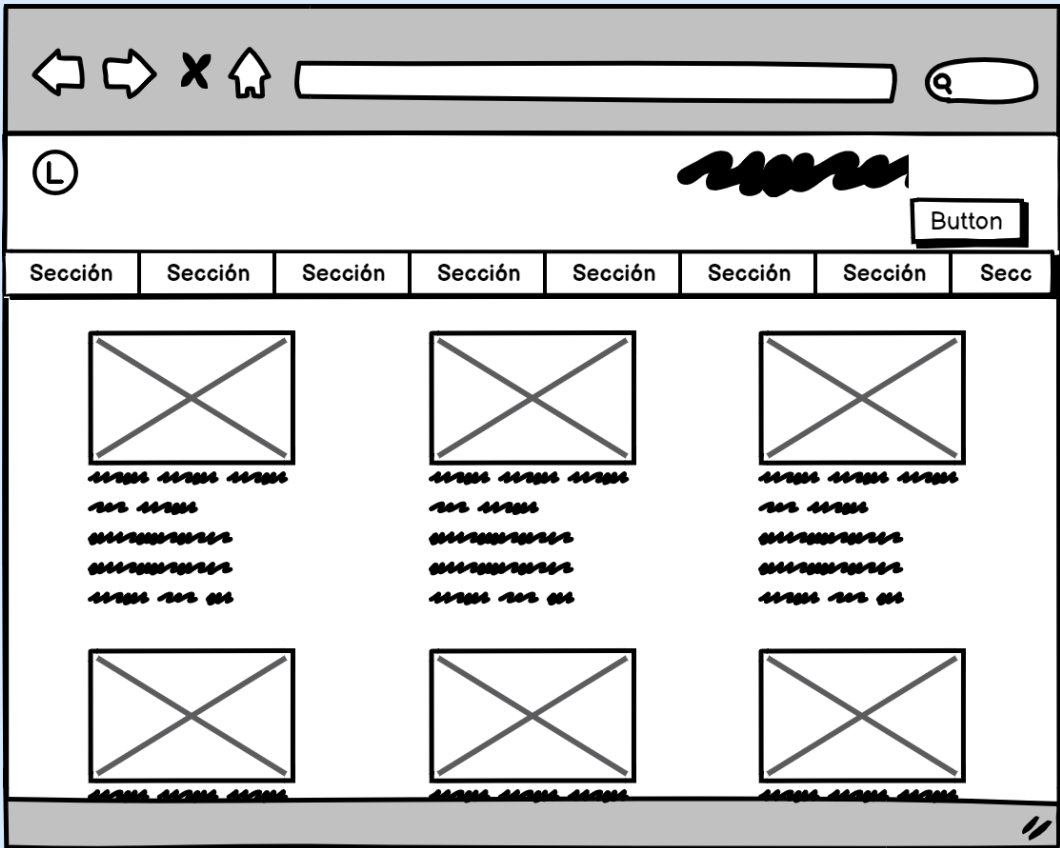
Versión de teléfono móvil de las páginas inicial (izquierda), de blog (centro), y de entrada de blog (derecha)

En todas estas páginas el símbolo de la letra Psi substituye lo que luego será el logotipo de la página.

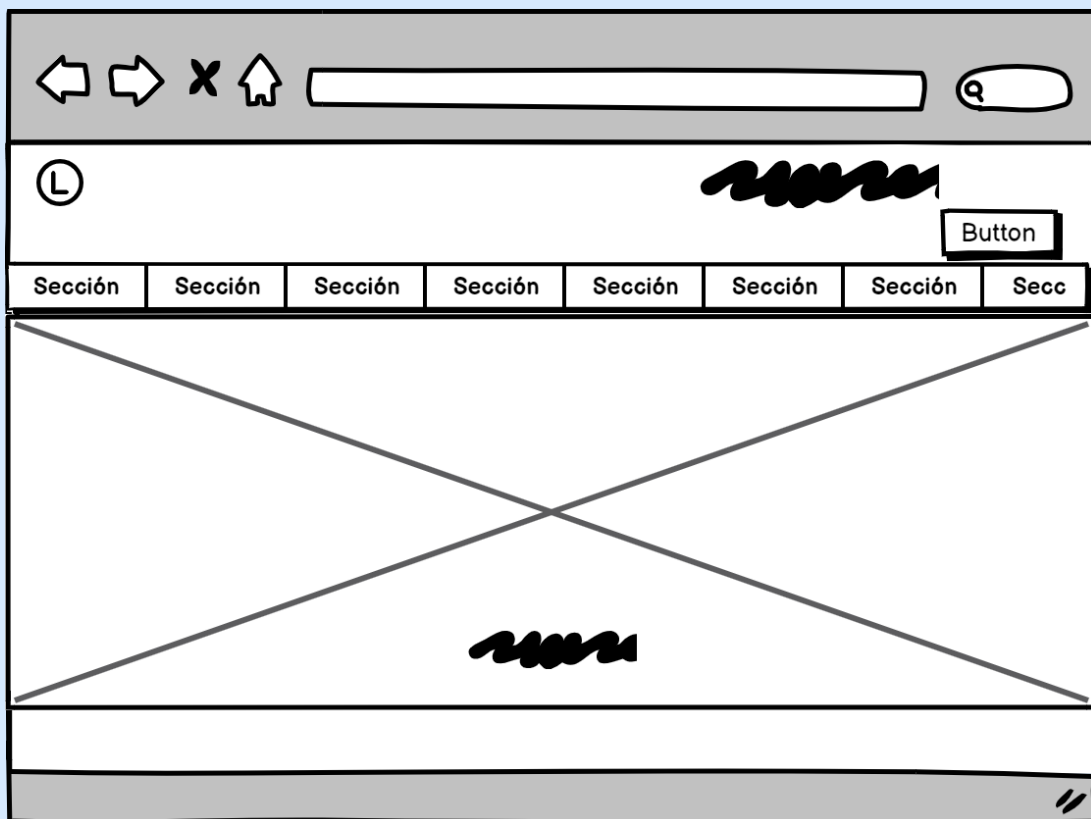
# 7. Maqueta.



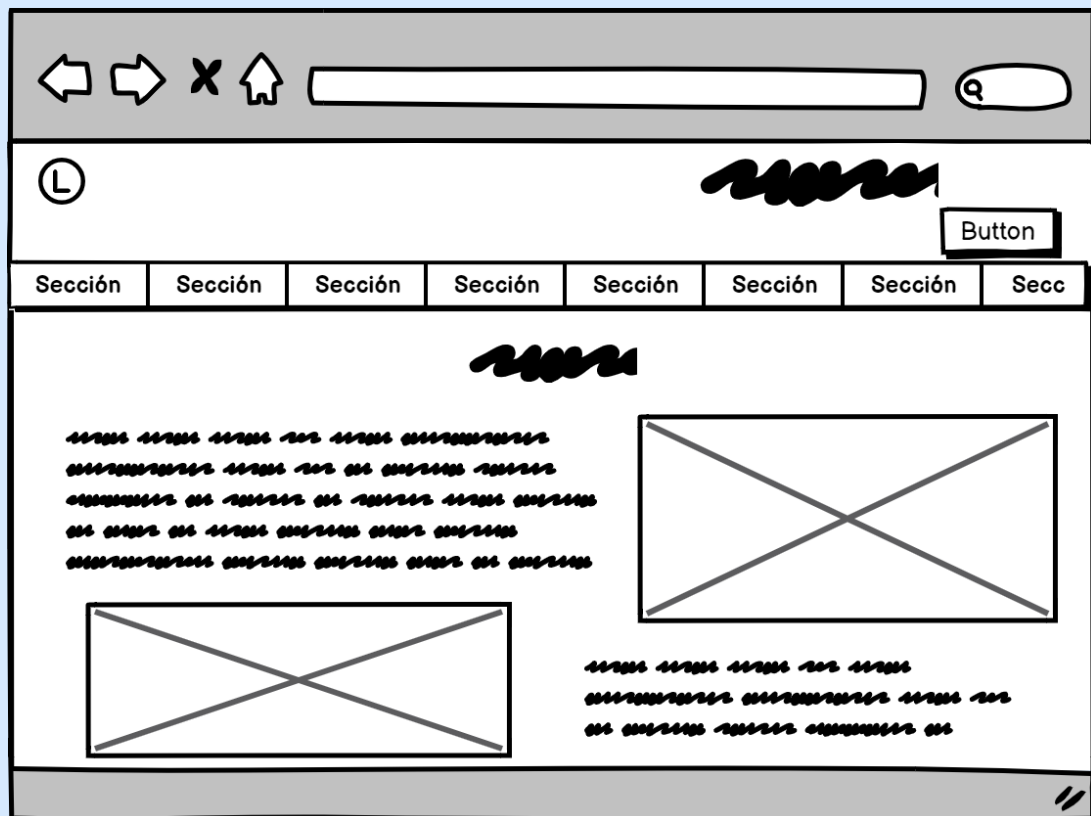
Página de inicio



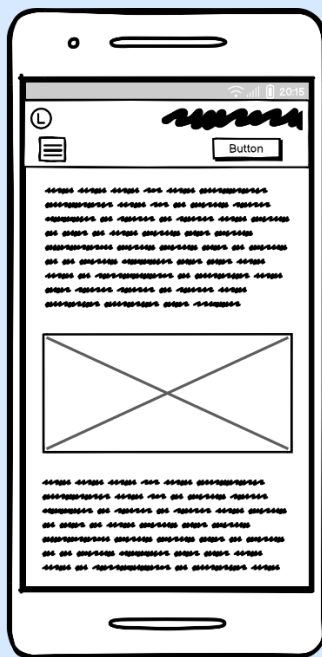
Página del blog



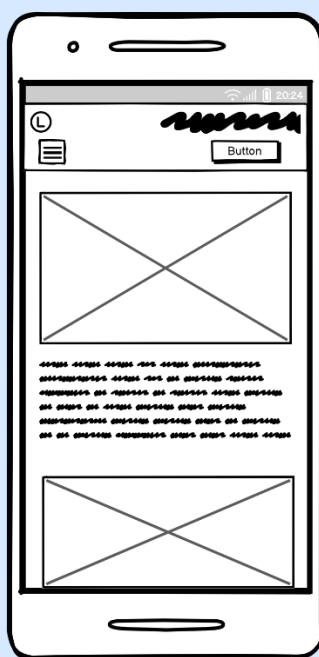
Entrada de blog, al entrar.



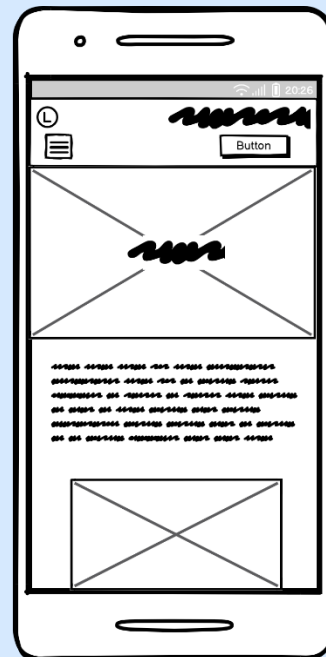
Entrada de blog, al bajar por la página



Página de inicio en el móvil



Página de blog en el móvil



Entrada de blog en el móvil

## 8. Principios de diseño aplicados.

En el diseño de la página web se han tenido en cuenta varios principios de diseño y se han aplicado algunos como, por ejemplo:

**Uso de espacio negativo:** entre los distintos componentes del diseño hay huecos para no sobrecargar la página con información, lo cual sería incómodo para el usuario.

**Uso tanto de simetría como asimetría:** todas las páginas tienen una relación de contenidos simétrica, siempre que hay algo a un lado (ya sea un bloque de texto, una imagen, etc.) hay otra cosa en el otro. Pero aun teniendo una disposición simétrica, los contenidos son asimétricos, ya que se oponen videos e imágenes a textos.

**Principios de Gestalt de proximidad y de región común:** las distintas entradas de blog tendrán una imagen, un título y el inicio de la entrada (para captar la atención del usuario). Estos distintos elementos estarán cerca unos de otros y bajo un color ligeramente distinto al fondo, lo que indicará al usuario que son parte de un solo elemento.

**Principio de Gestalt de cierre:** para dar la idea de continuación en las entradas de blog, se usará este principio, cortando las entradas del blog en la parte de debajo de la pantalla.

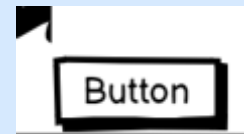


## 9. interacciones entre web y usuario.

El logo, marcado ahora con una “L” en un círculo, llevará a la página principal.



El botón arriba a la derecha permitirá acceder al consultorio.



En móvil, el menú de secciones es un desplegable al que se accede desde el botón con tres líneas horizontales arriba a la izquierda.



La barra con las secciones se compone de distintos botones con enlaces a temas del blog

Sección	Sección	Sección	Sección	Sección	Sección	Sección	Secc
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	------

Cada una de las entradas de blog llevará a su respectiva página, donde se desarrolla el tema de su título. Cualquier parte de la entrada (tanto imagen, como título o texto) se puede usar como enlace a su página. La imagen crecerá para indicar que es interactivo.

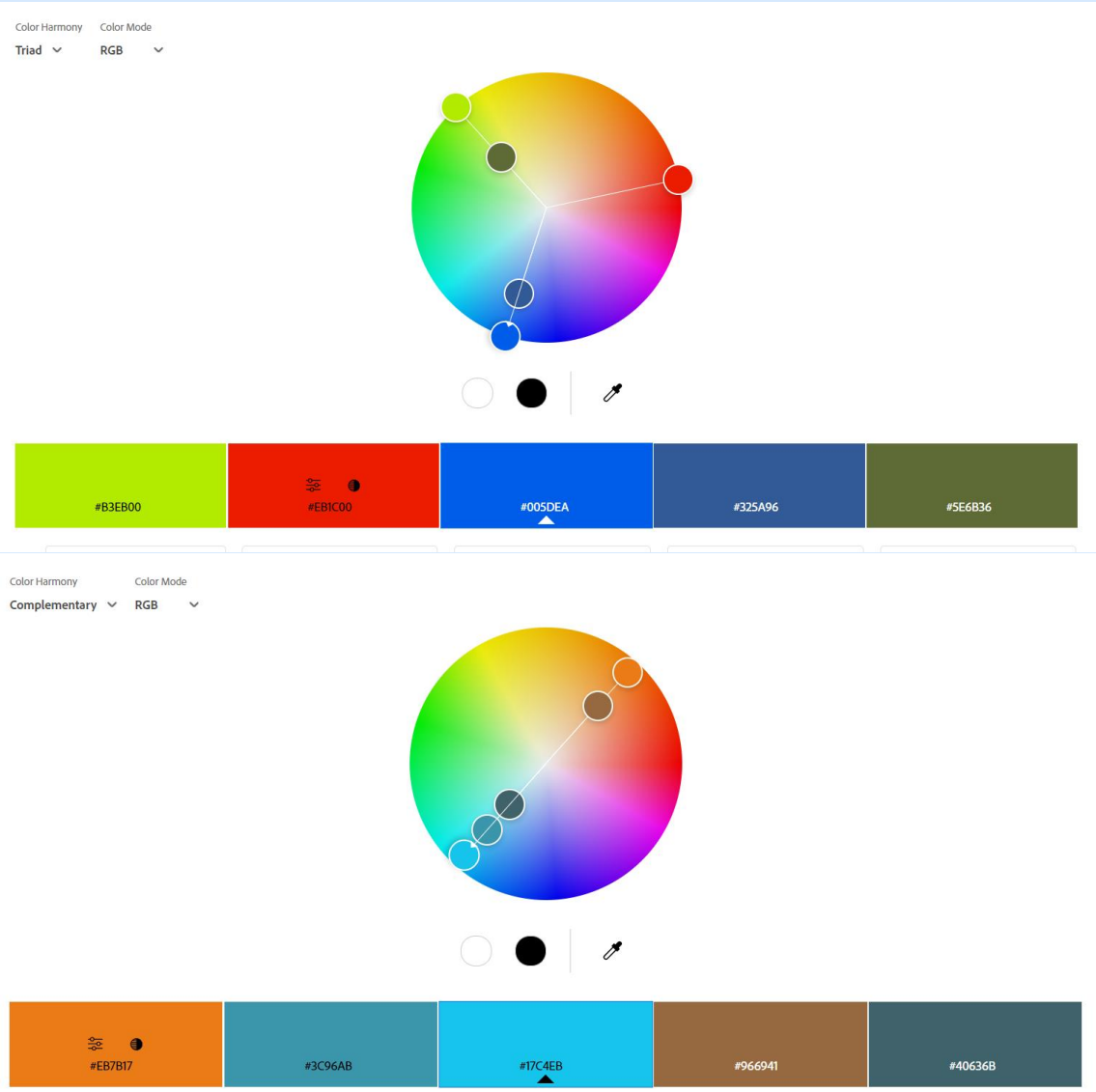


## 10. Paleta de colores.

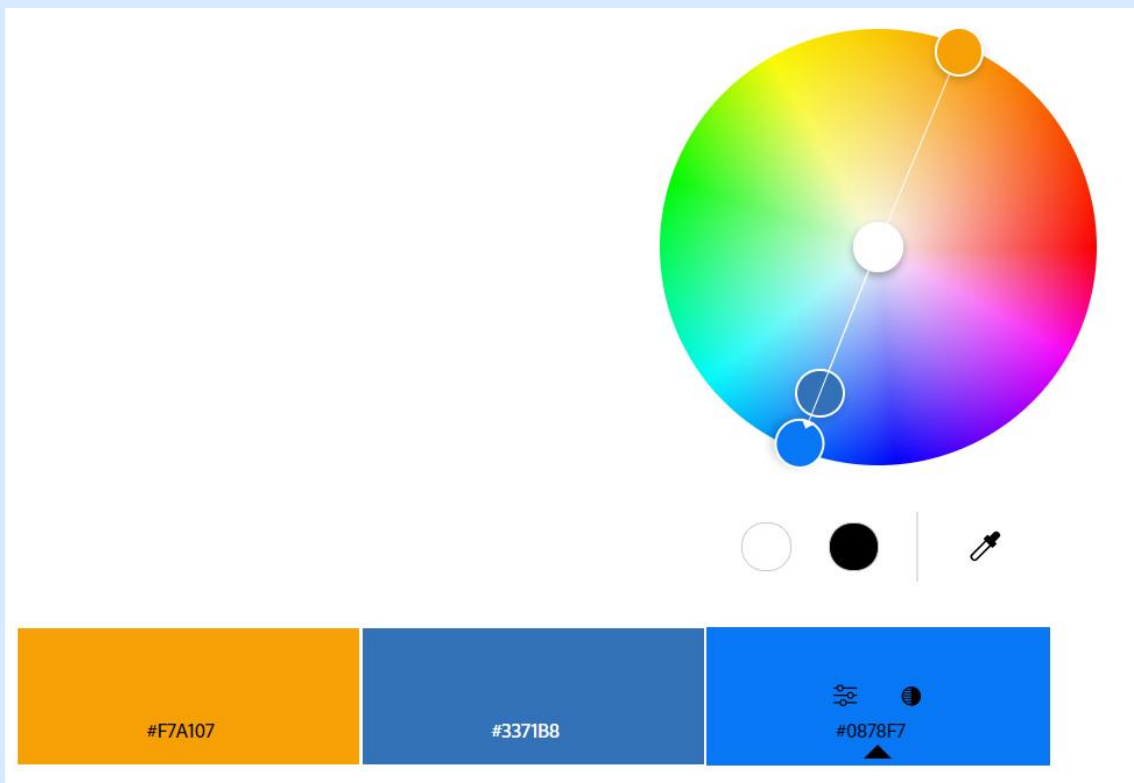
Se busca una apariencia seria, lógica, educativa y transmitir confianza lo que lleva a elegir el azul como tono principal.

No obstante, demasiado azul acaba saturando al usuario. Se ha elegido usar blanco para el fondo, y jugar con combinar azul y blanco.

Para que el “call to action” sea efectivo se necesita un color distintivo. Han surgido dos ideas para elegir ese color. Que sea parte de una paleta de color en triada con el azul (primera imagen) o que sea complementario con este (segunda imagen).



Tras cambiar los colores un poco estos son los tonos elegidos:



(Este apartado podrá ser, y probablemente será modificado cuando se pruebe en la propia página web)

## 11. Tipografía.

Se requiere una fuente seria, así que es preferible que las letras tengan un estilo recto, que se aleje de las tipografías de script (más parecidas a la escritura manual).

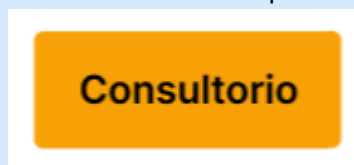
Con esto en mente se ha elegido Cardo, de Google fonts, y Bookman(old style) como fuente segura

Esto es un ejemplo de la fuente cardo

Esto es un ejemplo de la fuente bookman

## 12. Menú de navegación.

Desde toda la web se puede acceder al consultorio por el enlace en la cabecera.



También hay un menú con las distintas secciones para llegar a las distintas páginas del blog.

Anorexia y bulimia	Comportamiento antisocial	Crianza 0-3 años	Problemas 4-10 años	Preadolescencia	Adolescencia	Depresión infantil y adolescente	El proceso de duelo
--------------------	---------------------------	------------------	---------------------	-----------------	--------------	----------------------------------	---------------------

La cabecera tiene además un enlace en el propio logo y nombre del gabinete que lleva a la página principal.

Cuando el usuario se encuentra en una página de blog, la parte del menú que lleve ahí se substituirá por un enlace a la página principal.

El consultorio y el blog funcionan similar, siendo que el consultorio es una sección del blog donde las entradas son respuestas a consultas. Ambas páginas tienen entradas de blog interactivas que llevan a la página de la entrada.


El diagrama de navegación sería:



El tipo de enlace no permite ser más concreto con los nombres de los enlaces, ya que hay muchos similares con nombres de los temas a tratar.

## 13. Esquema.

### 13.1. Ordenador.

**KRINI PSICOLOGIA**

Consultorio

Anorexia y bulimiaComportamiento antisocialCrianza 0-3 añosProblemas 4-10 añosPreadolescenciaAdolescenciaDepresión infantil y adolescenteEl proceso de duelo

#### Quién somos?

Somos un gabinete psicológico especializado en la educación de los niños.

#### Cuál es nuestro objetivo?

Queremos ayudar a los padres acercándoles información y respuestas a sus preguntas. Cualquiera que sea padre puede y va a tener dudas, pero encontrar respuestas puede ser complicado, ya que en internet hay poca información contrastada, y la que hay de calidad suele estar bajo pago. Aquí podrás encontrar información de una fuente fiable, y hacer más preguntas, manteniendo el anonimato.

#### Porque este nombre?


Krini es una palabra griega (Κρήνη) que significa fuente, que es el apellido de la psicóloga del gabinete y lo que aspira a ser una fuente de información fiable, siempre a la disposición de todos.

#### El Consultorio


En el consultorio se pueden hacer preguntas, las cuales serán leídas por la psicóloga, y posteriormente hará una entrada nueva en la sección del consultorio donde saldrá la pregunta reescrita, eliminando cualquier información personal, y respondida. Si esto no es suficiente, puedes pagar por unas sesiones particulares para tratar los problemas concretos que puedas tener, y para hacer un seguimiento de los mismos.

Realiza una consulta

Empieza un seguimiento personalizado




#### Página de inicio

**KRINI PSICOLOGIA**

Consultorio


Página principalComportamiento antisocialCrianza 0-3 añosProblemas 4-10 añosPreadolescenciaAdolescenciaDepresión infantil y adolescenteEl proceso de duelo

## Anorexia y bulimia




#### Anorexia en adolescentes

Podríamos considerar la anorexia como la crónica de una desaparición. Es como si la pequeñez que atribuyen a su propia valía quienes la sufren, estuviera representada metafóricamente a nivel corporal, haciéndose cada vez más y más pequeñas externamente (más delgadas)...






#### Detectar la bulimia

La persona que padece bulimia nerviosa, independientemente de su imagen o físico, presenta miedo irracional a engordar y sentimientos permanentes de insatisfacción corporal, no es capaz de controlar sus impulsos con la comida y no puede resistir el deseo de realizar un atracón...



#### Anorexia infantil

Pensar en la anorexia mental es, en principio, evocar el cuadro de una adolescente extremadamente delgada que, sin embargo, insiste en querer adelgazar por sentirse siempre gorda. Pero sucede que en niños prepuberes también encontramos casos de...



#### Página de blog



Podríamos considerar la anorexia como la crónica de una desaparición. Es como si la pequeñez que atribuyen a su propia valía quienes la sufren, estuviera representada metafóricamente a nivel corporal, haciéndose cada vez más y más pequeñas externamente (más delgadas) y también internamente (más vulnerables, más enfermas), hasta en muchos casos literalmente desaparecer.



## Anorexia en adolescentes

Podríamos considerar la anorexia como la crónica de una desaparición. Es como si la pequeñez que atribuyen a su propia valía quienes la sufren, estuviera representada metafóricamente a nivel corporal, haciéndose cada vez más y más pequeñas externamente (más delgadas) y también internamente (más vulnerables, más enfermas), hasta en muchos casos literalmente desaparecer.

Estudios recientes indican que hasta un 20% de las personas anoréxicas mueren, tanto por consecuencias físicas de la problemática como por suicidio. Aunque no es un diagnóstico nuevo (ya algunas místicas como santa Catalina de Siena llegaron a padecer anorexia en la Edad Media), en el mundo occidental actual está tomando una dimensión casi de epidemia. Tanto es así que un 6% de las chicas de 12 a 24 años sufre algún trastorno de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, trastorno por atracón, etc.) y el 11% está en alto riesgo de sufrirlo. Hasta un 3% de las españolas sufren anorexia nerviosa.

### ¿Qué es?

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) que se caracteriza por un miedo intenso a ganar peso, así como por la preocupación excesiva por la silueta y por la comida. Existe una pérdida importante de peso debida a una restricción en la ingesta, a un ejercicio físico excesivo y en algunos casos a conductas purgativas como se verán más adelante. No obstante, la persona es incapaz de percibir su propia delgadez, incluso en situaciones de grave desnutrición que ponen en peligro incluso la propia vida.

Otros síntomas asociados al diagnóstico serían tristeza, ansiedad, obsesiones y rituales, irritabilidad, ideas de muerte, etc. tiene un gran impacto negativo en la vida familiar, social, laboral, académico y emocional.



Es importante señalar que este tipo de trastorno no puede considerarse producto de la vanidad, pues la restricción de la comida se utiliza para afrontar las dificultades emocionales y existenciales. Buscan, a través de la apariencia, el mínimo de seguridad necesario para hacer frente a su vida. Sienten que el único punto donde tienen control es

## Entradas de blog

## 13.2. Tablet.

**KRINI PSICOLOGIA**

Consultorio

Anorexia y bulimiaComportamiento antisocialCrianza 0-3 añosProblemas 4-10 añosPreadolescenciaAdolescencia>

### Quién somos?

Somos un gabinete psicológico especializado en la educación de los niños.



### Cuál es nuestro objetivo?

Queremos ayudar a los padres acercándoles información y respuestas a sus preguntas. Cualquiera que sea padre puede y va a tener dudas, pero encontrar respuestas puede ser complicado, ya que en internet hay poca información contrastada, y la que hay de calidad suele estar bajo pago. Aquí podrás encontrar información de una fuente fiable, y hacer más preguntas, manteniendo el anonimato.


### Porque este nombre?

Krini es una palabra griega (Κρήνη) que significa fuente, que es el apellido de la psicóloga del gabinete y lo que aspira a ser una fuente de información fiable, siempre a la disposición de todos.

### El Consultorio

En el consultorio se pueden hacer preguntas, las cuales serán leídas por la psicóloga, y posteriormente hará


Página de inicio

**KRINI PSICOLOGIA**

Consultorio


Anorexia y bulimiaComportamiento antisocialCrianza 0-3 añosProblemas 4-10 añosPreadolescenciaAdolescencia>

## Anorexia y bulimia



### Anorexia en adolescentes


Podríamos considerar la anorexia como la crónica de una desaparición. Es como si la pequeñez que atribuyen a su propia valía quienes la sufren, estuviera representada metafóricamente a nivel corporal, haciéndose...



### Detectar la bulimia

La persona que padece bulimia nerviosa, independientemente de su imagen o físico, presenta miedo irracional a engordar y sentimientos permanentes de insatisfacción corporal, no es capaz de controlar...





Página de blog



Las páginas de cada entrada varían de una entrada a otra, y siendo que la diferencia del ordenador con la Tablet es el tamaño de los objetos, no es útil hacer esquemas para esas de Tablet.

## 13.3. Móvil.



Página de inicio

Página del blog

Entrada de blog

## 14. Github.

<https://github.com/Rodrigo-De-Miguel-Fuente/Web-Psicologia-proyecto-DIW>