

GESTIÓN DE EMOCIONES

**Entrevista (10 preguntas abiertas):**

1. ¿Qué aspectos consideraría más importantes en una aplicación de monitoreo de estrés y regulación emocional?
2. ¿Cómo le gustaría que se presentara la información sobre sus niveles de estrés en la aplicación?
3. ¿Qué tipo de actividades de regulación emocional le resultarían más útiles en momentos de estrés elevado?
4. ¿Qué preocupaciones tiene sobre el uso de un dispositivo wearable para monitorear sus pulsaciones cardíacas?
5. ¿Cómo cree que podría beneficiarse de compartir los datos de su estrés con su profesional de salud mental?
6. ¿Qué características de seguridad y privacidad consideraría esenciales en una aplicación que maneja datos de salud?
7. ¿Cómo le gustaría que la aplicación se integrara con su rutina diaria universitaria?
8. ¿Qué tipo de informes o visualizaciones de datos le resultarían más útiles para entender sus patrones de estrés?
9. ¿Cómo preferiría recibir notificaciones o alertas de la aplicación sobre sus niveles de estrés?
10. ¿Qué funcionalidades adicionales cree que podrían mejorar su experiencia con la aplicación y el dispositivo wearable?

**Link Encuesta (10 preguntas):**

[**https://forms.gle/1DKX9CPnAsn852bTA**](https://forms.gle/1DKX9CPnAsn852bTA)