



RESUMEN



**HAPP! APLICACIÓN MÓVIL CAPAZ DE
INFLUIR POSITIVAMENTE EN EL ESTADO
ANÍMICO DEL USUARIO**

AUTOR: Estela Ortas Parra

Resumen

DISEÑO Y CONCEPTUALIZACIÓN DE UNA PLATAFORMA DIGITAL CAPAZ DE INFLUIR POSITIVAMENTE EN EL ESTADO ANÍMICO DEL USUARIO

La felicidad es un objetivo que todos perseguimos de alguna manera y por distintos caminos. Por ello el objetivo de este proyecto no es otro que diseñar un producto, real o digital, que sea capaz de mejorar el estado anímico de las personas, aumentando lo que los científicos llaman "bienestar subjetivo", mientras que otros lo llaman felicidad, aunque suene utópico.

Para ello, se ha decidido estructurar este proyecto apoyándose en el campo relativamente reciente de la psicología positiva. Una definición completa de la Psicología Positiva es la de "*estudio científico del funcionamiento humano óptimo*" (Ken Sheldon, Barbara Frederickson, Kevin Rathunde, Mike Csikszentmihalyi, and Jon Haidt, 1999). Se ha demostrado que, aunque hay influencias genéticas en el bienestar subjetivo (BS), las personas no han de "nacer" necesariamente felices, pero pueden y deben cambiar sus niveles de bienestar subjetivo. Sobre la base de estas teorías, investigadores han introducido y comprobado una variedad de estrategias para aumentar el BS. Aunque varios estudios corroboran su utilidad, no muchas personas aplican estas estrategias en su vida diaria. Por ello la pregunta principal de este proyecto sería:

"¿Pueden las estrategias para el bienestar subjetivo ser traducidas o apoyadas en diseños que inspiren y persuadan a la gente a adoptar estas estrategias en su vida diaria?"

Para responder a esta pregunta, el BS ha sido estudiado en la teoría, se han realizado encuestas a usuarios, entrevistas, se ha estudiado el mercado actual y se han identificado los problemas y las oportunidades para el diseño de productos. También se ha estudiado el diseño emocional de Donald Norman, y todas estas ideas se han traducido en **happ!**; una aplicación para dispositivos móviles.

El móvil es un producto que hoy en día toda persona lleva encima, por lo que qué mejor forma de tener la solución a tu bienestar siempre contigo. "Happ!" se basa en las estrategias de psicología positiva para proponer al usuario seis diferentes ejercicios o actividades para mejorar su bienestar. Estos ejercicios se basan en la gratitud, la bondad, la consecución de metas y objetivos, los pensamientos positivos y la admiración de las pequeñas cosas de la vida.

Se han diseñado las diferentes pantallas de la aplicación y su funcionamiento y se han realizado unas primeras pruebas de usuario para comprobar su facilidad de uso.

Aunque el diseño es todavía prematuro, este proyecto explora la posibilidad de diseñar a razón del bienestar subjetivo y muestra que es posible aplicar su teoría en el campo del diseño, descubriendo así las numerosas direcciones en las que se podría trabajar en este ámbito.

1. ¿QUE ACTIVIDADES REALIZA LA APP?

1.1 INICIO:

- La app te da la posibilidad de registrarte con Facebook o con el correo ordinario.
- Una vez registrado, la app te pide el correo/fb de 5 personas a las que valoras y te interesa su opinión: A estas personas les llega un email promocionando la app:
Juanito ha empezado a utilizar happ!, esta aplicación te ayuda a ver la vida desde el lado positivo y no desviarte del camino hacia la felicidad. Juanito nos ha proporcionado tu mail ya que eres una de las personas a las que más valora. Para ayudarle a encontrar su felicidad, te pedimos que escribas un mensaje de agradecimiento o 5 de las cualidades que más valoras de él. Este mensaje le llegará cuando menos se lo espere o cuando más lo necesite. Por favor guárdenos el secreto y atrévete a probar nuestra aplicación.

Este ejercicio se basa en las intervenciones positivas de gratitud, ya que recibir una carta sincera de alguien a quien estimas, siempre te provoca bienestar. Como bien dice la teoría de bienestar social de Keyes: La relación entre el afecto positivo y las relaciones interpersonales es bidireccional, ya que tanto el afecto positivo nos hace actuar de una forma más prosocial, como que la principal fuente de afecto positivo sean las relaciones que mantenemos con otros. [6]

1.2 ACTIVIDADES POR ORDEN DE PRIORIDAD:

1. Actos de bondad/ Autocuidado : Este apartado consiste en realizar actos de bondad para mejorar el bienestar de las personas.

Con este apartado se pretende poner en práctica las relaciones positivas y la vida significativa que propone Seligman en su teoría del bienestar. Es el apartado más importante de la aplicación.

Dentro de actos de bondad, estarán los siguientes subapartados:

- **Pareja** (Ejemplo: Prepárale una cena especial hoy a tu pareja, dile lo mucho que la quieres de una forma diferente...)
- **Familia** (Ejemplo: Ve a visitar a tu abuela, sorprende a tu familia cocinando...)
- **Amigos** (Ejemplo: Pasa la tarde con un amigo que te necesite, visita a un amigo)
- **Planeta/ animales** : Actos relacionados con el problema ambiental y con el cuidado de animales(Ejemplo: recoge todos los papeles de aluminio que veas hoy por el suelo, saca a pasear a un perro de la perrera...)que viva lejos...)

- **Voluntariado/caridad:** Actos relacionados con ayudar a gente externa a tu círculo de seres queridos. Ejemplo: *Puede ser desde dejar un libro bonito sobre un banco del parque hasta ir a un hospital a jugar con niños ingresados*

- **Aleatorio:** Aparecerán actos aleatorios de todos los subgrupos.
- **Mímate:** El apartado de mímate esta enfocado al autocuidado, consiste en un acto de bondad hacia ti mismo. Ejemplo: *Empieza a leer un nuevo libro esta semana, date un baño relajante, ve al cine, date un capricho y cómprate algo que te guste mucho...**

***Para poder realizar actos de autocuidado, tienes que haber realizado antes dos por los demás.**

Esta app recomendará hacer de 3 a 5 actos al día, cada persona verá cuantos necesita hacer para sentirse mejor. También se controlará la variedad, para que no se convierta en rutina. Para ello cada uno de los apartados tendrá un medidor, el cual se intentará que este lo más arriba posible. Si no se realizan actos de ese apartado el medidor bajará, recordando al usuario que no ha realizado ese tipo de actos y promoviendo la variedad en la app.Se pueden ver ejemplos de esta actividad en el siguiente vídeo: <http://bit.ly/2fmn87m>

2. Objetivos : Al principio del día o a la hora programada por el usuario la aplicación mostrara una frase y una imagen inspiradora al usuario para dar los buenos días, con la preguntas de *¿Qué objetivos tienes para hoy?* Motivando al usuario a cumplirlos. (pequeños éxitos para lograr grandes metas).

Este ejercicio se basa en el apartado de Logros de Seligman, y en las intervenciones positivas de metas y esperanzas, ya que cuando uno tiene objetivos en la vida, y los cumple, se siente mucho más dichoso y mejor consigo mismo.

Según la teoría de los objetivos , los objetivos son las aspiraciones que tienen las personas, lo que intentan hacer en la vida, y guian su comportamiento. Solo el hecho de tener objetivos importantes produce satisfacción con la vida. Los objetivos relacionados con la autoaceptación, las relaciones y la ayuda prestada contribuyen más al bienestar del usuario. La frase positiva con la imagen inspiradora es para cultivar el optimismo.

3. Valorar el día: Al final del día, a la hora programada por el usuario, saltará una ventana emergente en la que se permitirá al usuario elegir una canción de su biblioteca de música o de la nube (app sincronizada con spotify) , y incitará a escribir 3 cosas buenas o 3 cosas por las que el usuario se sienta agradecido ese día. Esta actividad ayuda al usuario a valorar las cosas buenas del día a día y acabar el día con una sonrisa en la cara.

Este ejercicio cultiva la gratitud del usuario, ya que se le obliga a pensar tres cosas positivas cada día. La música permite poner en sintonía al usuario, es un recurso muy utilizado por la psicología, ya que la música tranquiliza, es capaz de cambiar el estado de ánimo y distraer de problemas exteriores.

[6] Vázquez, Carmelo; Hervás, González; 2008. Psicología positiva aplicada. 2º edición. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer. Pag 31

Desarrollo APP

6

4. Momentos : Como actividad secundaria la app tiene una galería en la que el usuario escoge las fotos que más recuerdos le traen de la galería ordinaria de su móvil, a las que puede añadir frases y compartir las en el foro. También puede personalizar las fotos y convertirlas en carta de gratitud, escribiendo un mensaje positivo para la persona a la que quiere mostrar su agradecimiento. Además la app también permite añadir audios a las fotos, para realizar una foto y grabar un mensaje con esa persona, que quedará grabado para la posteridad.

Con la caja de recuerdos, el usuario cultiva los pensamientos positivos, y puede rememorar buenos momentos cuando sienta necesidad de ello. Además incluyendo la foto gratitud, el usuario también cultiva la gratitud, valor del que ya se ha hablado anteriormente.

5. Salvavidas: La actividad salvavidas es un recurso para cuando el usuario haya pasado un mal momento, y no se encuentre con ánimo de realizar actos de bondad ni de proponerse objetivos, pueda refugiarse en este ítem de la app. En el salvavidas el usuario podrá leer una de las cartas que le han mandado sus seres queridos al poner su correo al inicio de la app. Sólo una por semana. También se le propondrán realizar actos de autocuidado, y un foro con frases motivadoras para superar malos momentos.

6. Mis logros: Por último, la aplicación permite consultar todos los objetivos cumplidos durante el uso de la app, las valoraciones del día y todos los actos de bondad realizados, para que el usuario pueda hacer recuento de todo lo que ha hecho durante el día, y pueda consultar días anteriores.

De esta forma la actividad principal de la app serán los Actos de bondad. Se les propondrá añadir objetivos al principio del día y evaluar las cosas bonitas del día al final de éste. Como actividades secundarias constarán la galería de momentos ,el botón salvavidas como recurso y mis logros para visualizar las acciones.

2. LOGOTIPO

El nombre de la aplicación es: "happ!" fue seleccionado ya que aparece la palabra app, es un nombre alegre y fácil de pronunciar. Es también más internacional que sí se utilizaba un nombre en español. Hace referencia a la palabra happy (Feliz en inglés). La "!" sería como la " i" al revés, para darle ese punto divertido.



3.1. PANTALLA PRINCIPAL



Fig. 19. Conjunto de imágenes. Pantallas página principal

7

Pantallas APP

3.2. INICIO



Fig. 82. REGÍSTRATE



Fig. 80. PANTALLA CARGA

Esta pantalla será la que se mostrará mientras se carga la app.

Fig. 81. PANTALLA INICIO

Pantalla de inicio, permite al usuario registrarse (Fig. 82.) , o iniciar sesión en la app.

3.3. ACTOS DE BONDAD

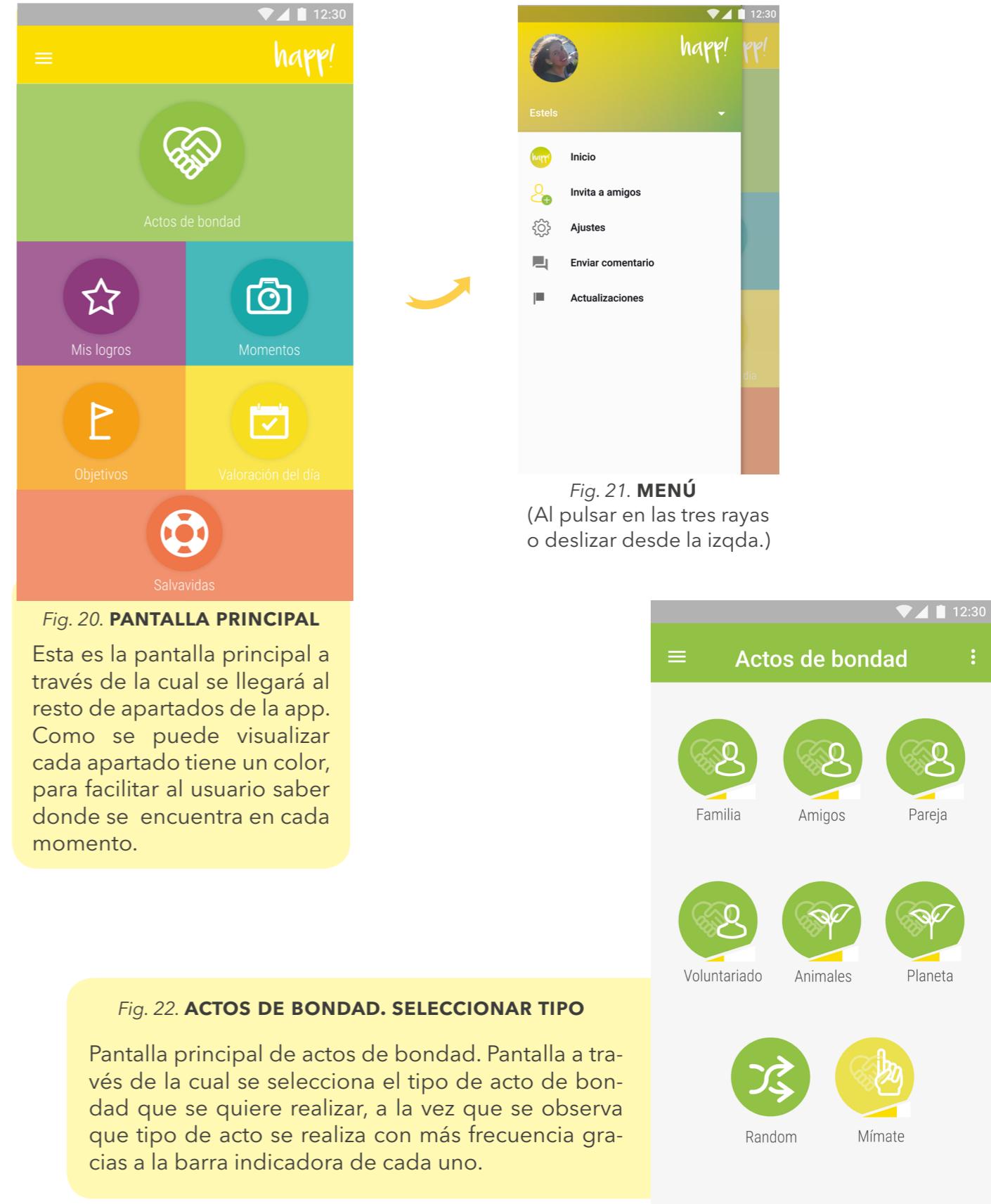


Fig. 21. MENÚ
(Al pulsar en las tres rayas o deslizar desde la izqda.)

Fig. 20. PANTALLA PRINCIPAL

Esta es la pantalla principal a través de la cual se llegará al resto de apartados de la app. Como se puede visualizar cada apartado tiene un color, para facilitar al usuario saber donde se encuentra en cada momento.

Fig. 22. ACTOS DE BONDAD. SELECCIONAR TIPO

Pantalla principal de actos de bondad. Pantalla a través de la cual se selecciona el tipo de acto de bondad que se quiere realizar, a la vez que se observa que tipo de acto se realiza con más frecuencia gracias a la barra indicadora de cada uno.

Pantallas APP

3.3. ACTOS DE BONDAD

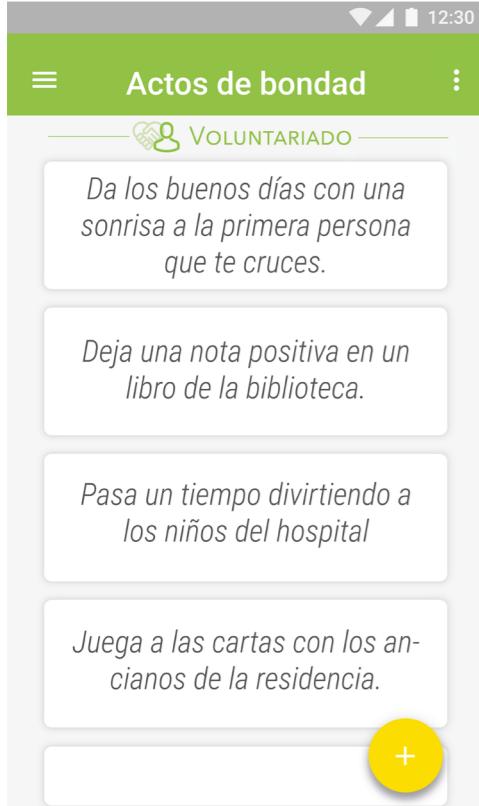


Fig. 23. LISTADO

Esta es la pantalla que muestra los actos de bondad que el usuario puede realizar. El + permite añadir actos de bondad propios a la app. A la derecha se visualizan las pantallas cuando se mantiene el botón pulsado (Fig. 24) ó se clica sobre un acto de bondad (Fig. 25.).

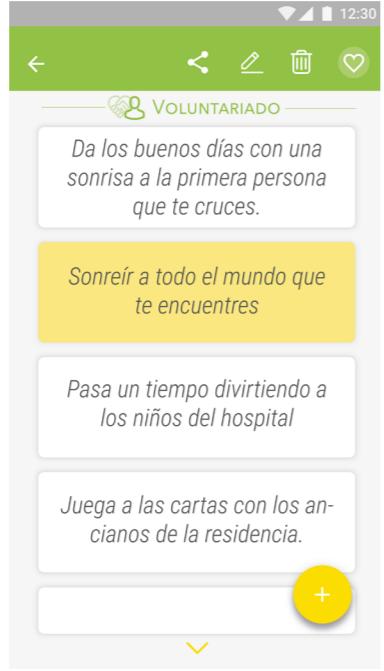


Fig. 24. Listado pulsar
MANTENER PULSADO



Fig. 25. Listado pop-up
PULSAR UNA VEZ

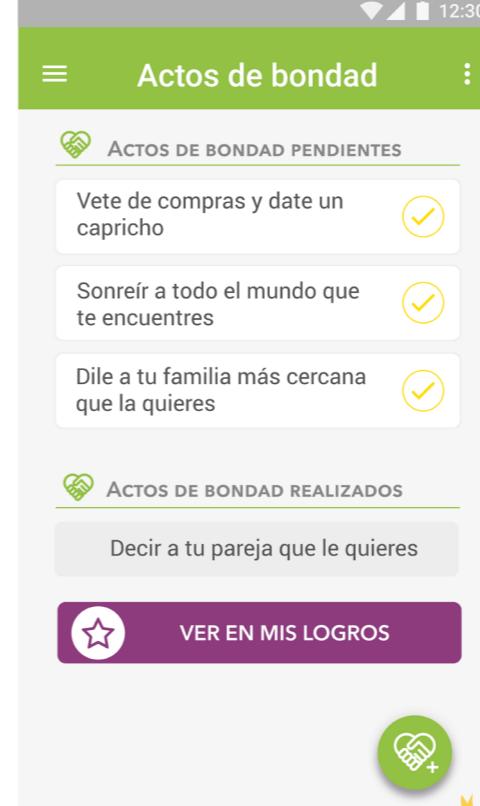


Fig. 27. ACTOS PENDIENTES

Al seleccionar un acto de bondad del listado (Fig. 23), al usuario se le aparecerá esta pantalla, en la que deberá marcar el tick para decirle a la app que ha realizado el acto de bondad, y sólo en ese caso la app te dará la enhorabuena (Fig. 29.).

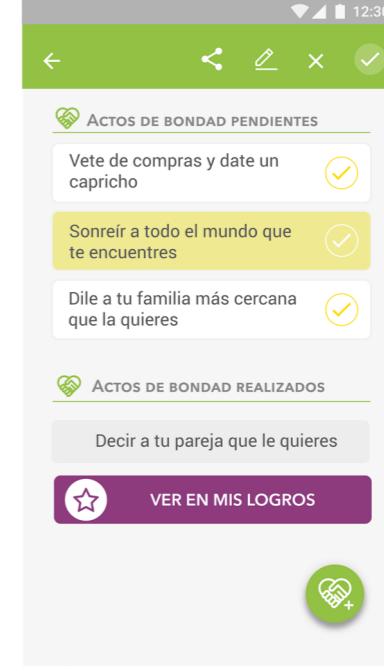


Fig. 28. Actos pendientes pulsar
PULSAR UNA VEZ Ó
MANTENER PULSADO

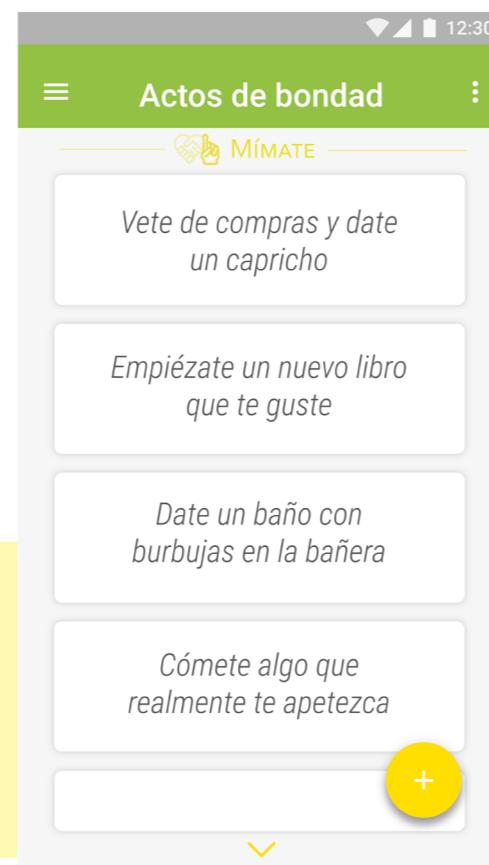


Fig. 26. ACTOS DE BONDAD. MÍMATE

A los actos de bondad de "Mímate" sólo se podrá acceder en el caso de que el usuario haya realizado dos actos de bondad de otro tipo ese día o de que la app te lo recomiende. Sigue el mismo código que los actos de bondad normales (Fig. 24 y 25).



Fig. 29. ACTOS DE BONDAD. ENHORABUENA

Finalmente, una vez que se le ha indicado a la app que el acto de bondad ha sido realizado (Fig. 27.), emerge esta pantalla, que variará en el caso de que solo se haya realizado un acto de bondad ese día. Si se han realizado dos, se desbloqueará la opción de "Mímate un poco" (Fig. 26.).



Cómo es tu segundo acto de bondad del día, te mereces mimarte un poco.

MÍMATE UN POCO

NUEVO ACTO DE BONDAD



Pantallas APP

3.4. MIS LOGROS

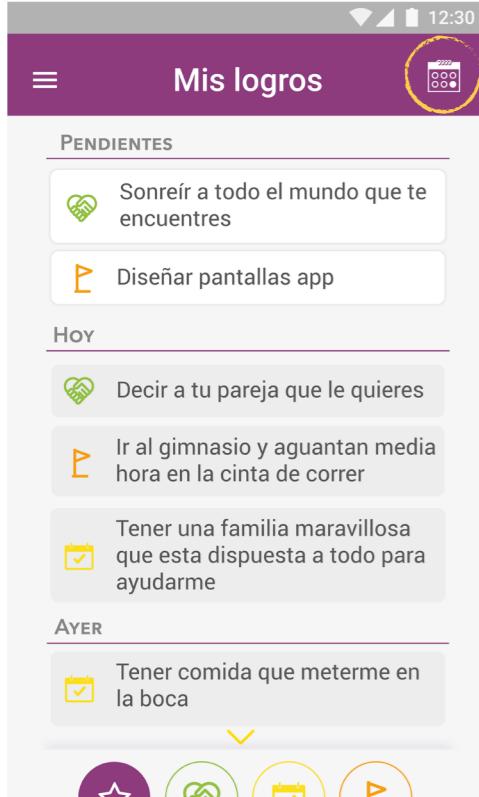


Fig. 30. MIS LOGROS. PRINCIPAL

Esta es la pantalla principal de "Mis logros" a través de la cual puedes ver tus actos de bondad, valoraciones del día y objetivos (filtro inferior), y puedes ir a un día concreto a través del calendario (Fig. 31)



Fig. 31. CALENDARIO
(Al pulsar en el calendario o deslizar desde la dcha.)



Fig. 32. DÍA CONCRETO

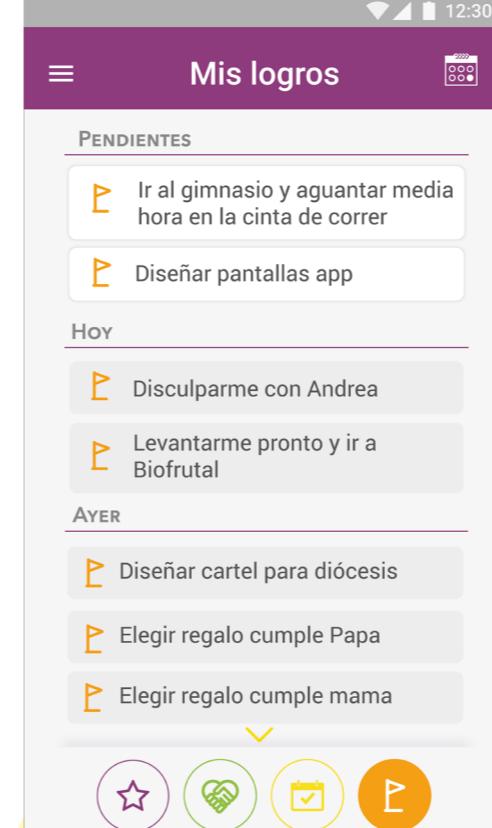


Fig. 34. OBJETIVOS

Al seleccionar el ícono de los objetivos, visualizamos los objetivos pendientes del día de hoy y los últimos realizados. A través del calendario podemos acceder a un día concreto. También podemos decirle a la app que hemos realizado un objetivo manteniendo pulsado dicho acto (Fig. 35.)

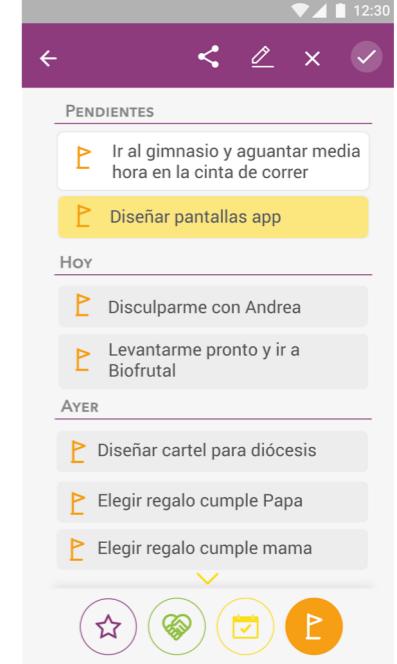


Fig. 35. Mis logros pulsar
**PULSAR UNA VEZ Ó
MANTENER PULSADO**

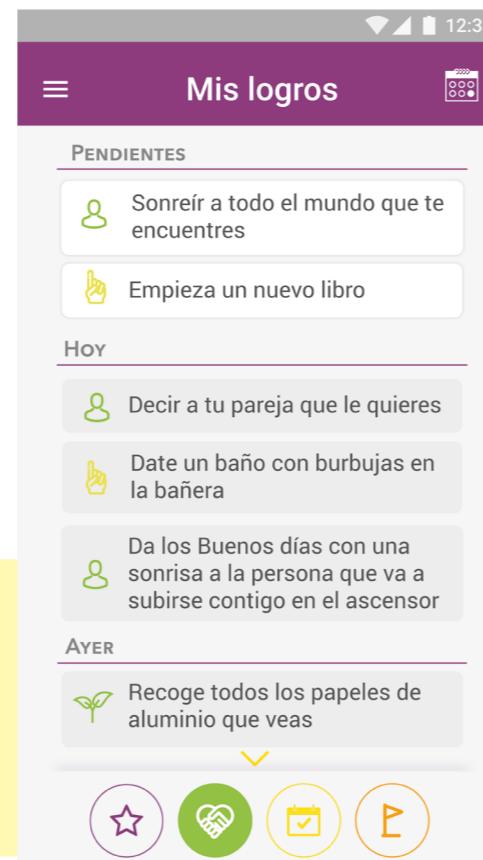
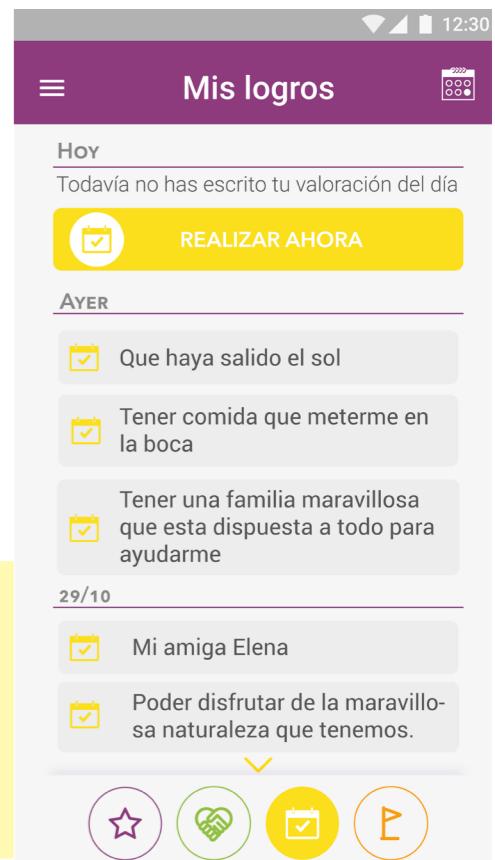


Fig. 33. MIS LOGROS. ACTOS DE BONDAD

Al seleccionar el ícono de actos de bondad en el filtro inferior, visualizamos los actos de bondad pendientes y los últimos realizados. A través del calendario (Fig. 31.) podemos acceder a un día concreto.

Fig. 36. MIS LOGROS. VALORACIÓN DÍA

Finalmente, al seleccionar el ícono de la valoración del día, visualizamos las últimas valoraciones escritas. En el caso de que no hayamos realizado la valoración de hoy, nos permite realizarla desde este apartado también.



Pantallas APP

3.5. MIS OBJETIVOS

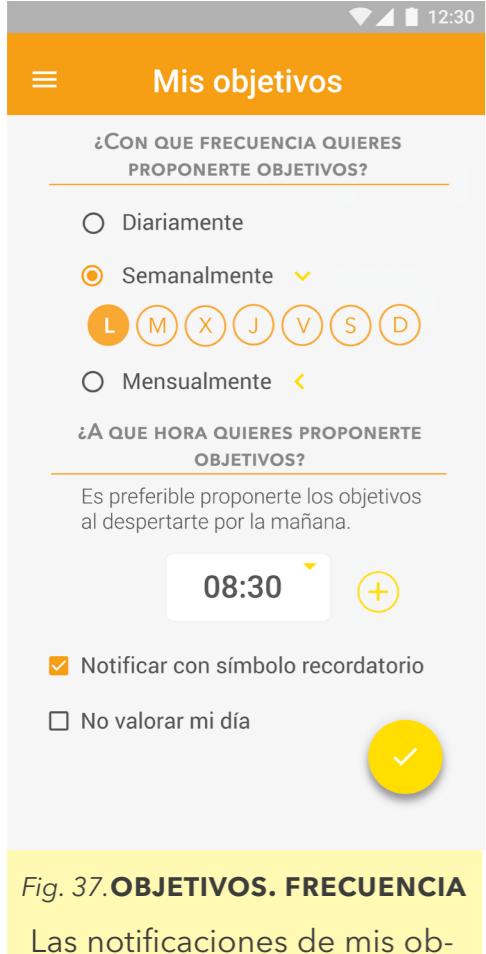


Fig. 37. OBJETIVOS. FRECUENCIA

Las notificaciones de mis objetivos aparecerán la primera vez que se pulse en objetivos al descargar la app (Fig. 20.) Permite ajustar la frecuencia y la hora a la que se quieren plantear los objetivos.

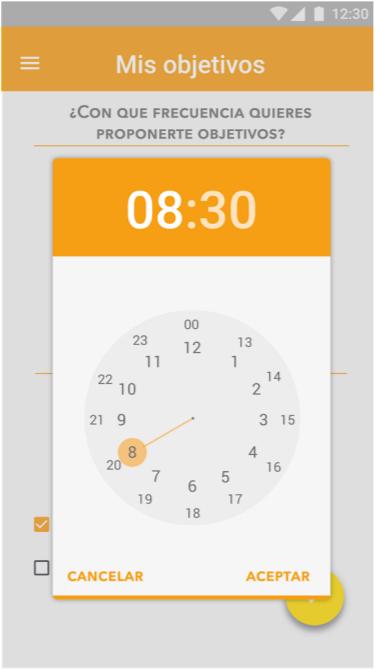


Fig. 38. RELOJ OBJETIVOS
(Al pulsar sobre la hora)



Fig. 39. MIS OBJETIVOS 1

A la hora indicada anteriormente en la frecuencia (Fig.37.),se aparecerá una ventana emergente al usuario para plantearse sus objetivos. Estos objetivos irán acompañados de una frase y una foto optimista para que el usuario empiece el día de buen humor.

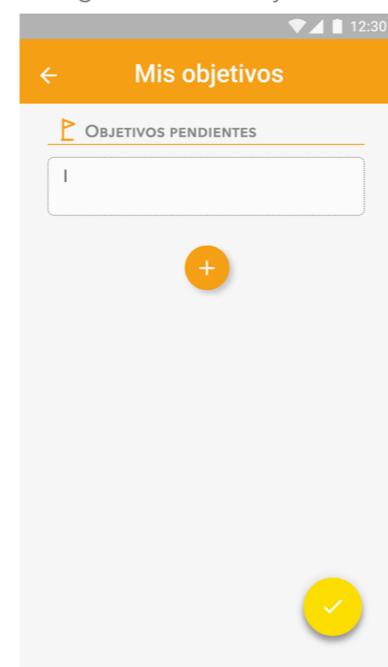


Fig. 40. MIS OBJETIVOS 2

Tras escribir los objetivos diarios (Fig. 39.), la app permitirá compartirlos en una red social o en privado, añadir más objetivos ó volver al inicio (Fig. 20.)

+ (AÑADIR OBJETIVOS)

Fig. 42. Añadir objetivos



MANTENER PULSADO

Fig. 43. Objetivos pulsar



Fig. 41. OBJETIVOS. PRINCIPAL
Al pulsar en el menú principal (Fig. 20) sobre mis objetivos, esta será la pantalla que aparecerá. Desde esta pantalla se pueden visualizar los objetivos pendientes, realizados, añadir más (Fig. 42.) y editar ó descartar en el caso de que no se vayan a cumplir (Fig. 43.)



3.6. VALORACIÓN DEL DÍA

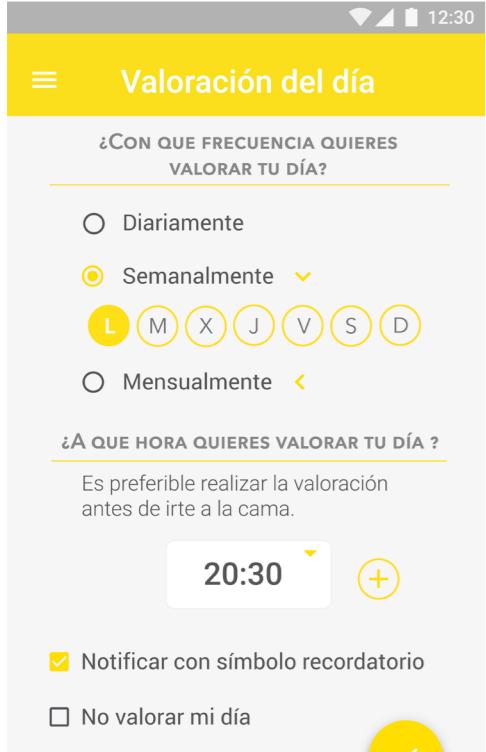


Fig. 44. VALORACIÓN. FRECUENCIA

Las notificaciones de la valoración del día aparecerán la primera vez que se pulse en este apartado al descargar la app. (Fig. 20.) Permite ajustar la frecuencia y la hora a la que se quiere valorar el día (Fig. 45.).

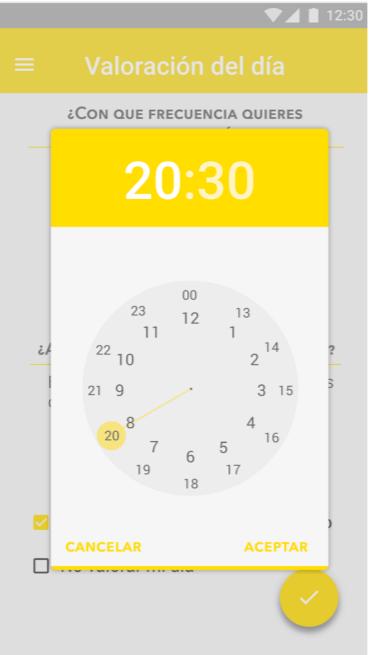


Fig. 45. RELOJ VALORACIÓN
(Al pulsar sobre la hora)

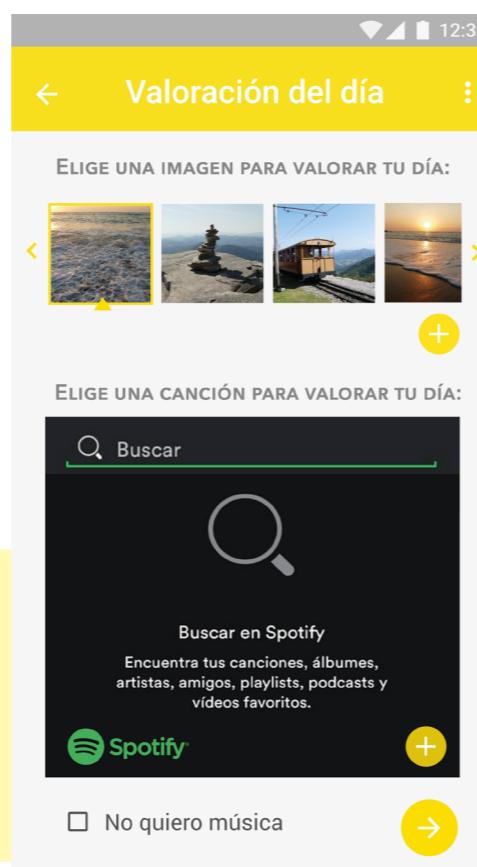


Fig. 46. VALORACIÓN. INSPIRACIÓN

A la hora indicada anteriormente en la frecuencia (Fig. 44.), se aparecerá una ventana emergente al usuario para valorar su día. Para asegurarse de que el usuario no escribe lo primero que se le ocurre, se le incita a la meditación invitándole a elegir una imagen y una canción que le guste.

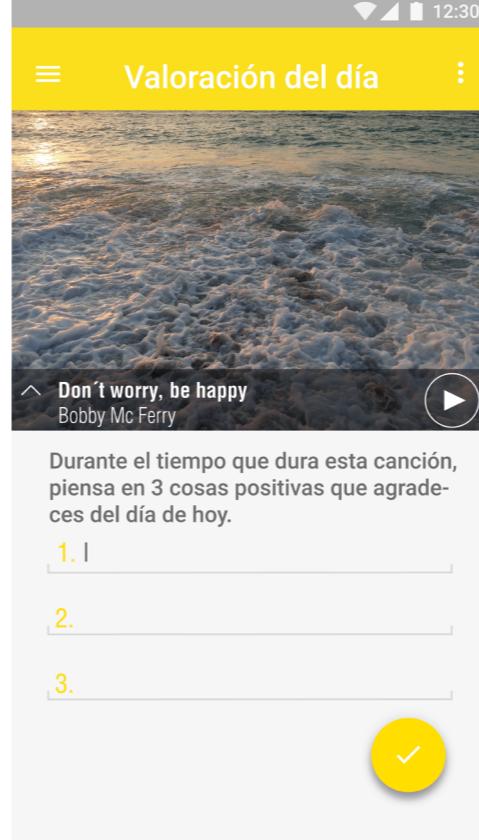
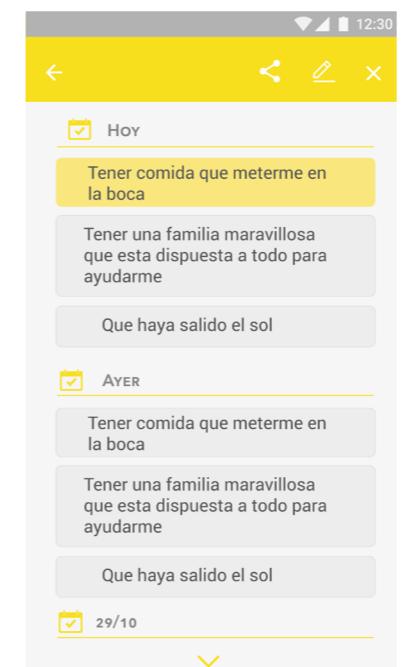


Fig. 47. VALORACIÓN. MEDITACIÓN

Para realizar la valoración, la app invita a que se piensen tres cosas positivas que se agradecen del día de hoy con la imagen seleccionada de fondo y mientras suena la canción elegida. (Fig. 46.) De esta forma el usuario desconecta de su mundo exterior y se concentra en pensar cosas agradecidas. Esto ayuda al usuario a irse más feliz a dormir. (Fig. 50.)

MANTENER PULSADO

Fig. 49. Valoración pulsar



Tras realizar la valoración:

Fig. 50. Valoración completa

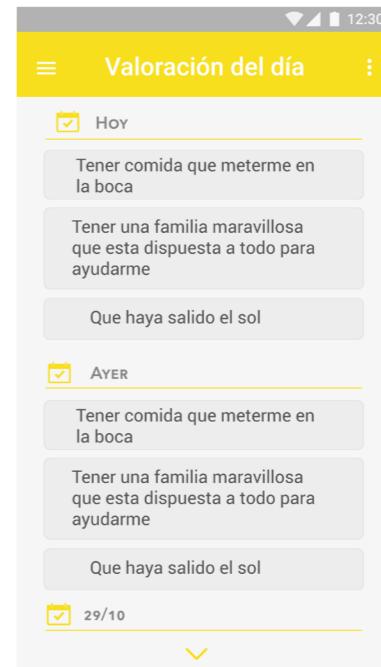
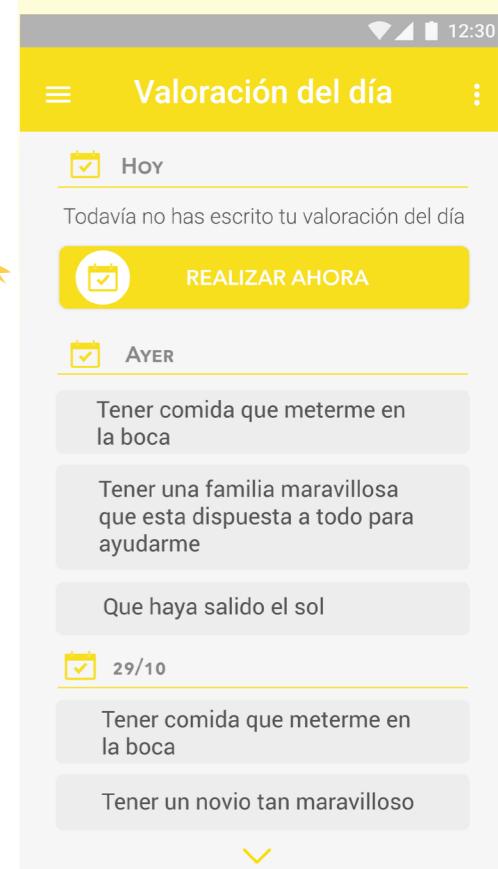


Fig. 48. VALORACIÓN. PRINCIPAL

Al pulsar en el menú principal sobre valoración del día (Fig. 20.), esta será la pantalla que aparecerá. Desde esta pantalla se puede visualizar las valoraciones de otros días, compartir las, editarlas (Fig. 49.) ó en el caso de que no se haya realizado aún, realizarla en ese momento.



3.7. MOMENTOS

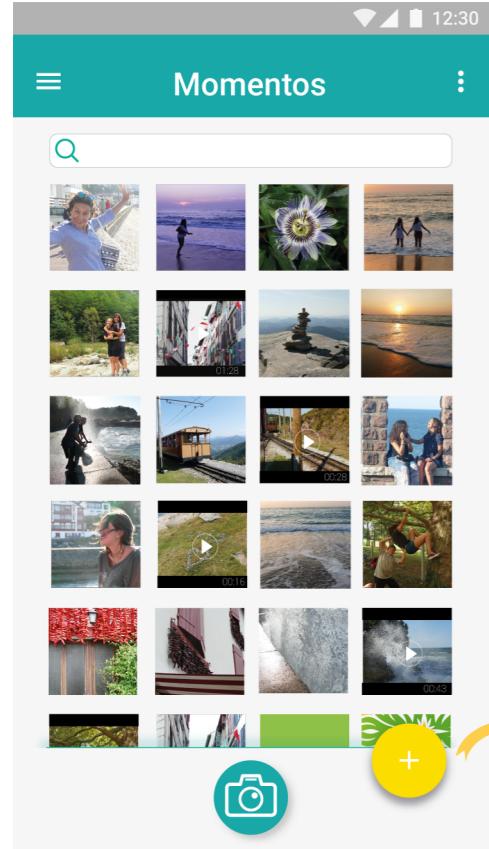


Fig. 51. MOMENTOS. PRINCIPAL

Al pulsar en momentos (Fig. 20.), la pantalla principal estará compuesta por las imágenes favoritas del usuario y las realizadas con la cámara de la app. Podrá buscar una foto concreta con el buscador, el cual consta de la misma tecnología que google fotos, y es capaz de reconocer paisajes, ciudades y caras.

AÑADIR FOTOS DE LA GALERÍA

Fig. 52. MOMENTOS. IMAGEN

Al clicar sobre una imagen (Fig. 51.), aparecerá ésta en grande con las siguientes funciones principales: Eliminar, añadir texto (Fig. 54.), añadir audio (Fig. 55.) , crear foto-gratitud (Fig. 58.) y compartir (Fig. 63). También aparecerán otras opciones al pulsar en los tres puntos.

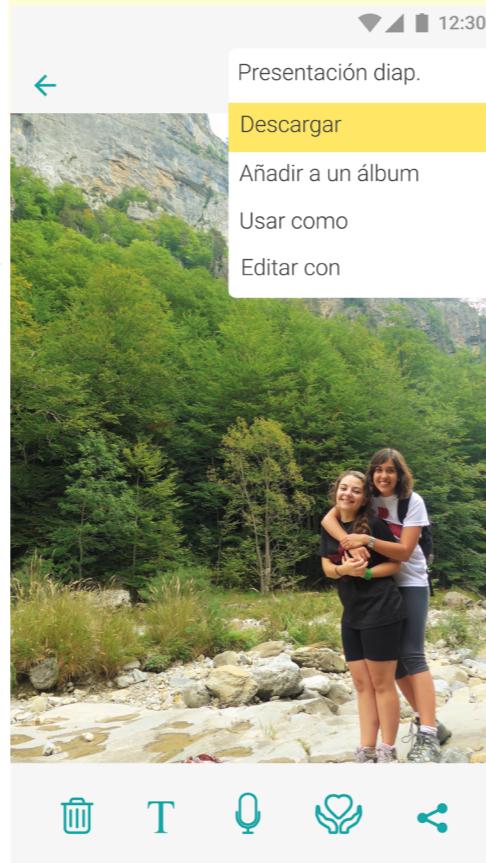


Fig. 53. FOTO+AUDIO

Fig. 54. FOTO+TEXTO



Fig. 55. MOMENTOS. AUDIO

Al seleccionar la opción de añadir audio a una imagen (Fig. 51.) aparecerá la pantalla superior (Fig. 55) Para grabar el usuario ha de mantener pulsado el botón mientras realiza el audio (Fig. 56.) , y al soltar se permitirá reescucharlo y guardarlo ó descartarlo (Fig. 57.)

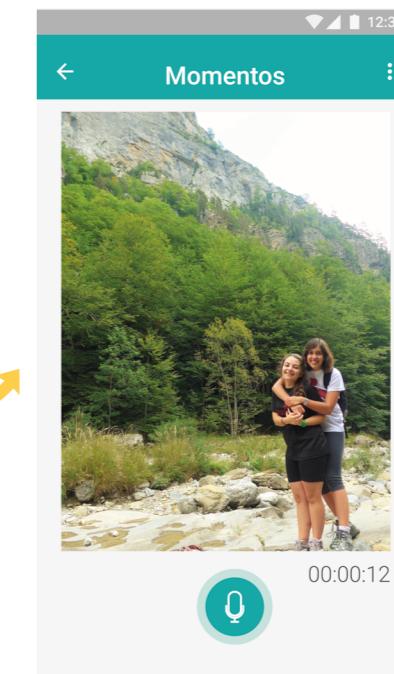


Fig. 56. AUDIO 1
Mantener pulsado el botón del micro



Fig. 57. AUDIO 2



Fig. 58. FOTO-GRATITUD 1. FOTO

Al clicar sobre las dos manos con un corazón (Fig. 52.), se accede al ejercicio de foto de gratitud. Este ejercicio permite mandar una foto con un mensaje de agradecimiento a un ser querido. El primer paso es seleccionar la foto.

3.7. MOMENTOS. FOTO-GRATITUD



Fig. 59. FOTO-GRATITUD 2.CUMPLIDO

En esta pantalla el usuario debe elegir un cumplido para la persona a la que le va a dedicar la foto. Desde esta pantalla se puede acceder al siguiente paso (Fig. 60.) ó al anterior (Fig. 58.) a través de los números superiores o a través de las flechas inferiores.



Fig. 60. FOTO-GRATITUD 3. DISEÑO

En esta pantalla el usuario debe elegir un diseño en el que se cohesionen bien la foto y el cumplido, el programa realizará automáticamente unos diseños predeterminados, pero el usuario es el que escoge, haciendo así más personalizada la app y la foto.

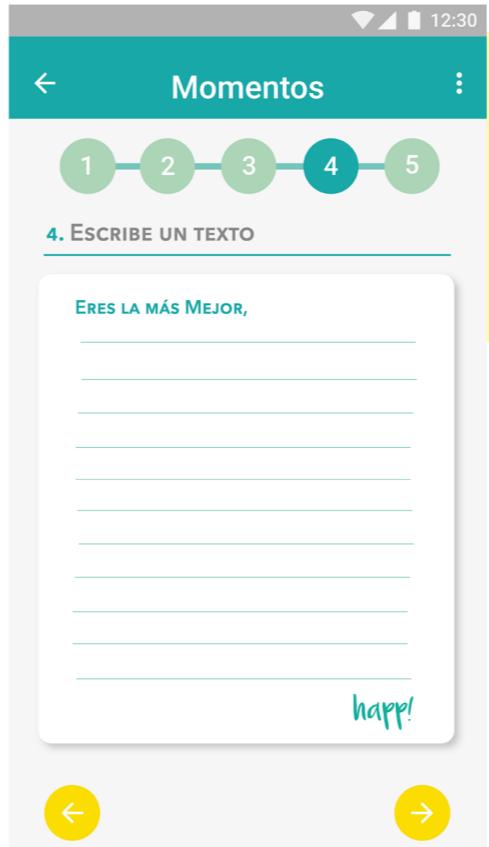


Fig. 61. FOTO-GRATITUD 4. TEXTO

En esta pantalla el usuario puede escribir un mensaje de agradecimiento a la persona a la que le va a dedicar la foto. En el caso de que en este punto del ejercicio quisiera cambiar la foto, podría volver al punto 1 (Fig. 58.) y se le guardaría el cumplido (Fig. 59.), el diseño (Fig. 60.) y el texto escrito.

Fig. 63. COMPARTIR

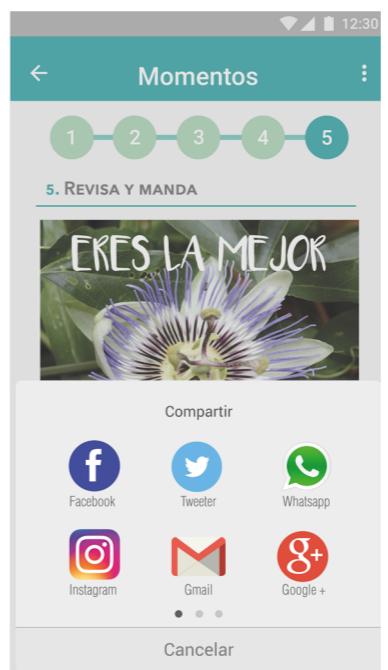


Fig. 62. FOTO-GRATITUD 5. COMPARTE

El último paso es compartir la foto realizada con la persona a la que se la vamos a dedicar. Se puede revisar como va a quedar la foto y enviarla por la red social seleccionada.(Fig. 63.) En el caso de no ser por correo se enviará en dos imágenes individuales la foto, y el texto de gratitud.

Pantallas APP

3.8. SALVAVIDAS



Fig. 64. SALVAVIDAS. PRINCIPAL

Al pulsar en "Salvavidas" (Fig. 20.), la pantalla principal muestra cuatro opciones: Que piensan mis amigos de mi (Fig. 65.), Soy maravilloso, que lleva a "Mis logros" (Fig. 30.) , Necesito mimos, que permite realizar un acto de bondad de "Mímate" (Fig. 26.) y Consejos (Fig. 68.).

Fig. 65. SALVAVIDAS. AMIGOS

Al clicar sobre "Que piensan mis amigos"(Fig. 64.), la app permite visualizar las cartas que han escrito los amigos más allegados del usuario (Fig. 72) , pero solo permite desbloquear una por semana, para que no se abuse de este apartado de la app.



Fig. 67. VISUALIZAR CARTA



Fig. 66. AGRADECER

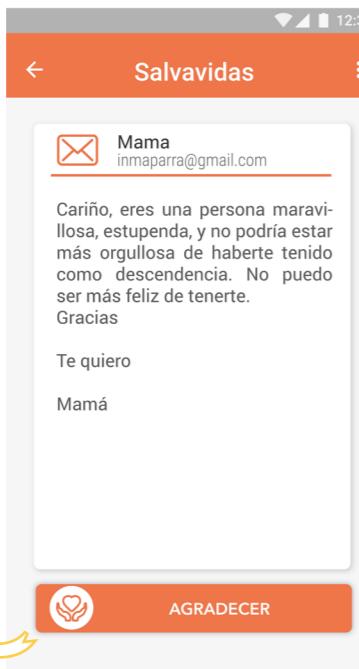


Fig. 68. SALVAVIDAS. CONSEJOS

Al pulsar en consejos (Fig. 64.), aparecen una serie de caras con diferentes estados de ánimo. El usuario ha de seleccionar como se siente en ese instante, y se le mostrarán una galería de imágenes con frases positivas y motivadoras para subirle el ánimo. (Fig. 69,70 y 71)

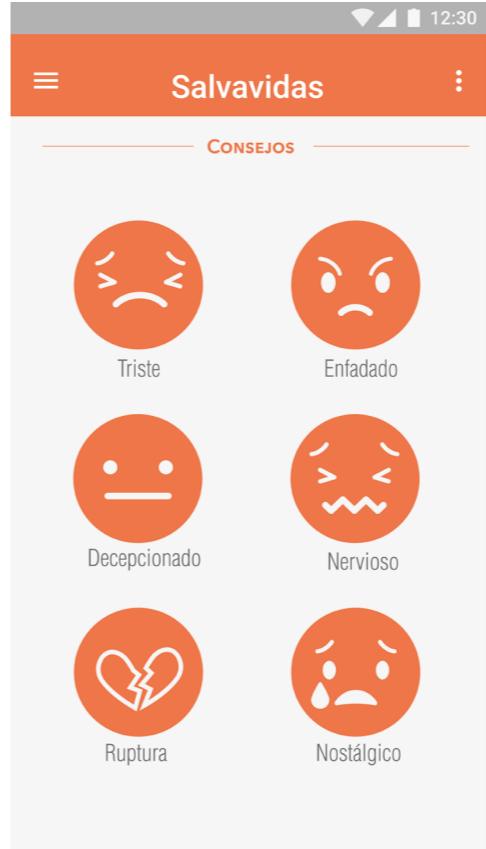


Fig. 69. TRISTE 1



Fig. 70. TRISTE 2



Fig. 71. RUPTURA

3.9. OTRAS PANTALLAS. PSICOLOGÍA

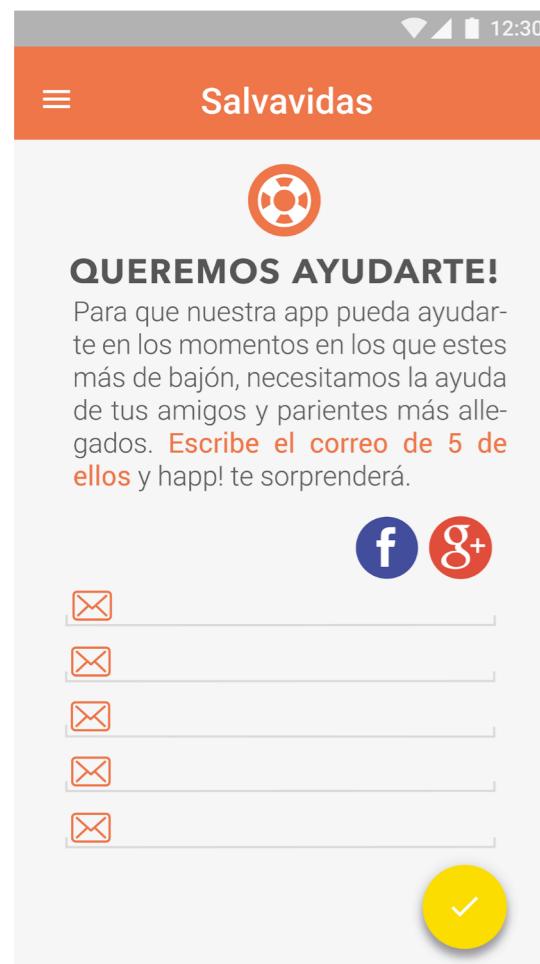


Fig. 72. SALVAVIDAS.INICIO

Al iniciar sesión y registrarse en la app (Fig. 81 y 82), antes de mostrar el menú principal (Fig. 20.), se aparecerá esta pantalla. Esta pantalla incita a el usuario a escribir 5 correos de sus personas más allegadas, para que en los momentos en los que este triste pueda consultar lo que le han escrito (Fig. 65.). Este es el texto que se le mostrará al receptor del correo:

Juanito ha empezado a utilizar happ!, esta aplicación te ayuda a ver la vida desde el lado positivo y no desvirtuar el camino hacia la felicidad. Juanito nos ha proporcionado tu mail ya que eres una de las personas a las que más valora. Para ayudarle a encontrar su felicidad, te pedimos que escribas un mensaje de agradecimiento o 5 de las cualidades que más valoras de él. Este mensaje le llegará cuando menos se lo espere o cuando más lo necesite. Por favor guárdenos el secreto y atrévete a probar nuestra aplicación.



Fig. 73. ACTOS DE BONDAD.ÁMBITOS

Al clicar por primera vez en "Actos de bondad" (Fig. 20.) , se le permitirá al usuario añadir sus propios ámbitos para realizar actos de bondad, así como eliminar alguno de los propuestos por la app (Por ejemplo, pareja en el caso de que el usuario no se encuentre emparejado.) (Fig. 22.)

De esta forma el usuario puede personalizar la app y la siente más suya.

Actos de bondad

"MUCHA GENTE PEQUEÑA, EN LUGARES PEQUEÑOS, HACIENDO COSAS PEQUEÑAS, PUEDE CAMBIAR EL MUNDO"
Eduardo Galeano

Varios estudios muestran que ayudar a otros nos distrae de nuestros pensamientos y problemas. En un estudio del 2015 se encontró que realizar pequeños actos de bondad nos ayuda a lidiar con nuestro propio estrés y nos hace sentir mejor.

Los estudios muestran también que realizar actos de bondad regularmente nos hace felices durante bastante tiempo, pero la clave es la variedad en estos actos.

INSTRUCCIONES:

1. Desde happ! recomendamos realizar de 3 a 5 actos de bondad al día, para notar resultados.
2. Recuerda que la variedad es la clave, sorpréndenos añadiendo cualquier acto que se te ocurra.

EMPEZAR AHORA

No volver a mostrar este texto

Mímate

"YO ME QUIERO"

El cuidado hacia uno mismo es un acto de amor hacia nuestro cuerpo y nuestra alma. Esto ayuda a uno poder dar más a los demás ya que cuando estas lleno y pleno, tienes de sobra para dar.

Si no nos damos la suficiente importancia para cuidarnos y tratarnos bien a nosotros mismos, malamente seremos capaces de ocuparnos y tratar bien a los que nos rodean. Así que, ¡ha llegado el momento de dejar de culpabilizarse por dedicarle tiempo a uno mismo!

INSTRUCCIONES:

1. Desde happ! queremos ayudarte a ser feliz de todas las formas posibles, por ello proponemos que tras realizar 2 actos de bondad por los demás realices uno para ti mismo.
2. Para ello visualiza todos los autoactos que te proponemos y sientete libre para añadir lo que te apetezca.

RECUERDA, TU ERES EL PRIMERO!

EMPEZAR AHORA

No volver a mostrar este texto

25

3.9. OTRAS PANTALLAS. PSICOLOGÍA

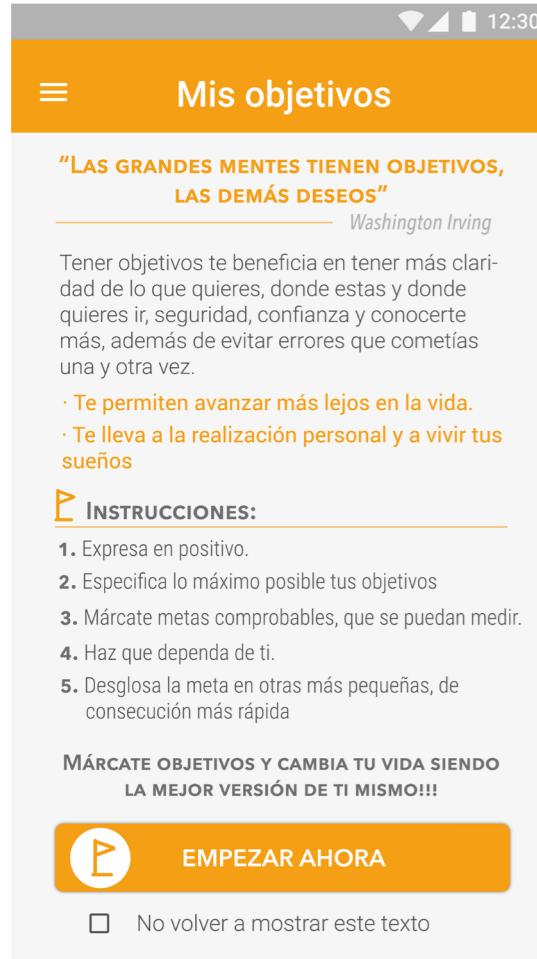


Fig. 76. OBJETIVOS. EXPLICACIÓN

Al clicar en el apartado de "Mis objetivos" (Pag. 20), antes de la pantalla principal (Fig. 41.) , aparecerá esta pantalla que describe la importancia de tener objetivos en la vida, y como tiene que formularlos el usuario para que le sea más fácil cumplirlos y a su vez le ayude a ser más feliz.



Fig. 77. VALORACIÓN. EXPLICACIÓN

Al clicar en el apartado de "Valoración del día" (Fig. 20.) aparecerá esta pantalla que explica las ventajas de ser agradecido y la importancia de este ejercicio para el bienestar del usuario. También explica las instrucciones de como enfocarlo. Al igual que en los apartados anteriores, da la posibilidad de no volver a mostrar este texto.



Fig. 78. MOMENTOS. EXPLICACIÓN

"SENTIR GRATITUD Y NO EXPRESARLA ES COMO ENVOLVER UN REGALO Y NO DARLO"

William Arthur Ward

Recibir un cumplido sincero nos hace sentir maravillosamente, pero darlo nos proporciona un impulso de energía positiva increíble.

Los estudios muestran que recibir un cumplido activa las mismas partes del cerebro que que recibir un regalo. Pero sabías que decirlo nos hace sentir incluso mejor? Además un solo acto de bondad como este, puede inspirar mas actos de este tipo, realizando así una cadena de reacciones : Alguien que recibe un poco de bondad, se siente feliz y agradecido y esta más dispuesto a realizar lo mismo por otra persona. ¡HAGAMOS QUE EL MUNDO SE SIENTA AGRADECIDO!

INSTRUCCIONES:

1. Elige una foto de tu galería.
2. Elige un cumplido.
3. Escribe un texto agradeciéndole a esa persona algo.
4. Mándanselo y siéntete orgulloso@ de haberle hecho feliz

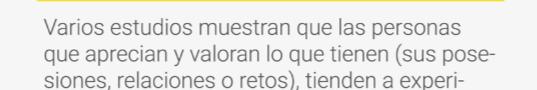


Fig. 79. SALVAVIDAS. EXPLICACIÓN

Al acceder al ejercicio de foto-gratitud, bien desde una foto en concreto (Fig. 52.) , o desde agradecer con foto gratitud desde salvavidas (Fig. 66.) , se mostrará esta pantalla que describe la importancia de decirle a las personas que queremos que estamos agradecidas desde un contexto psicológico. También explica brevemente las instrucciones para realizar este ejercicio. Al clicar en "Empezar ahora", comenzará el ejercicio (Fig. 58.)

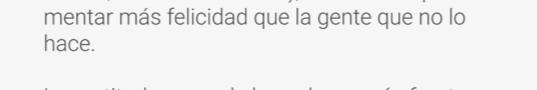


Fig. 79. SALVAVIDAS. EXPLICACIÓN

"LA VIDA ES COMO MONTAR EN BICICLETA, SI QUIERES MANTENER EL EQUILIBRIO, HAY QUE SEGUIR AVANZANDO"

Albert Einstein

Si has pulsado este botón es porque te sientes triste, enfadado y crees que tus problemas no se van a arreglar. No te preocupes, hay! ha pensado en momentos como este y te ofrece varias alternativas para intentar animarte.

TODO EN ESTA VIDA TIENE SOLUCIÓN!

INSTRUCCIONES:

1. Gracias a los emails que nos facilitaste al entrar en nuestra app, tus amigos han querido ayudarte para momentos como este y te han escrito una carta que podría ayudarte. Recuerda que solo podrás leer una por semana, no hay que abusar.
2. También puedes sentirte una persona maravillosa visualizando tus logros.
3. No hay nada que no pueda arreglar un poco de amor propio! Mímate!
4. Motivate con nuestras frases positivas para todo tipo de situaciones.



No volver a mostrar este texto