



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Ingeniería
División de Ingeniería Eléctrica (DIE)



Asignatura:
Cómputo Móvil

Grupo:
03

Reporte y trabajo de investigación Hackathon 2025.
Parcial 2: *Pausa*

Equipo:
03

Integrantes:
Cerón Maciel Eduardo Alfredo
Muñoz Tamés María Ángel
Parra Grimaldi Christopher Omar

Equipo:

iMiMente

Nombre del profesor(a):
Ing. Marduk Pérez de Lara Dominguez

Semestre:
2025-2

Fecha:
18 de marzo del 2025

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	3
DESARROLLO.....	3
Origen.....	3
Objetivo.....	4
Alcance.....	4
Relevancia.....	4
Competencias.....	5
Dispositivos.....	6
Modelo de negocio.....	6
Análisis FODA.....	6
Fortalezas:.....	6
Oportunidades:.....	7
Debilidades:.....	7
Amenazas:.....	7
Funcionalidades.....	7
Aprendizaje obtenido.....	13
CONCLUSIONES.....	15
BIBLIOGRAFÍA.....	15
ANEXOS.....	16
Presentación.....	16
Codificación.....	16
Wireframe.....	17
Flujo de navegación.....	18
Diario.....	18
Meditación.....	19
Pendientes.....	21
Historial.....	22

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estrés y la ansiedad se han convertido en problemas relevantes que afectan especialmente a los estudiantes universitarios y que cada vez toma un papel crucial en nuestra sociedad que bien no le damos la atención adecuada. La presión académica, combinada con las expectativas personales, familiares y sociales, genera un entorno en el que el bienestar emocional suele quedar relegado a un segundo plano e incluso se descuida el bienestar personal. Esta situación se vuelve aún más crítica en carreras demandantes como la ingeniería, donde las exigencias académicas y emocionales son constantes. Frente a este panorama, se hace necesario buscar soluciones que ayuden a los estudiantes a gestionar su salud mental y emocional de manera efectiva, sin que esto interfiera en su desempeño académico.

En respuesta a esta problemática surge Pausa, una aplicación móvil diseñada con el objetivo de proporcionar a los estudiantes una herramienta práctica y accesible para el manejo del estrés y la ansiedad. Pausa no solo se presenta como una solución, sino como un acompañante en el proceso de autoconocimiento y relajación, brindando espacios de respiro en medio de la rutina académica. A través de funcionalidades como la autoevaluación emocional, ejercicios de respiración guiada y un seguimiento visual de su bienestar, la app permite a los usuarios identificar patrones emocionales y tomar decisiones más informadas sobre su salud mental.

Este trabajo profundiza en el análisis de Pausa, explorando su propósito, las funcionalidades que ofrece, su mercado objetivo y la relevancia de la aplicación en la sociedad actual. Además, se aborda el análisis competitivo, las oportunidades de negocio y el impacto que podría tener en la sociedad, especialmente en el ámbito académico. A lo largo de este documento, se discutirá cómo Pausa puede representar una verdadera innovación en el bienestar de los estudiantes y cómo su implementación podría contribuir a mejorar su calidad de vida, reduciendo los niveles de estrés y promoviendo un equilibrio entre la productividad académica y la salud emocional.

DESARROLLO

Origen

Pausa es una app móvil desarrollada en el lenguaje de programación Swift dirigida a dispositivos móviles con el propósito de ayudar, en la mayoría, a los estudiantes universitarios a gestionar el estrés y la ansiedad a través de herramientas sencillas y prácticas como la autoevaluación emocional, ejercicios de respiración y el seguimiento de sus estados de ánimo.

El nombre Pausa fue elegido con un propósito claro y simbólico, reflejando la filosofía y objetivo central de la aplicación. La idea de hacer una "pausa" se vuelve esencial en todo momento: es un momento consciente de detenerse, reflexionar y restablecer el equilibrio emocional y mental. Por lo que Pausa no solo hace referencia a un descanso físico, sino a una pausa emocional necesaria para manejar las tensiones y la ansiedad generadas por las demandas diarias.

Esta pausa, en lugar de ser un obstáculo para la productividad, se presenta como un recurso vital que permite a los usuarios retomar sus actividades con una nueva perspectiva y energía renovada. La app está diseñada para ser un espacio donde los estudiantes puedan reconectar con su bienestar emocional y mental, lo cual es fundamental para enfrentar los desafíos académicos de manera más saludable y eficiente.

Objetivo

La app Pausa se crea en respuesta a una problemática concreta observada entre los estudiantes universitarios, especialmente aquellos en campos demandantes como la ingeniería. Como los fundadores de la app experimentaron de primera mano los efectos negativos del estrés crónico, la ansiedad y el agotamiento emocional que provoca la presión académica el objetivo de la aplicación es ofrecer a los estudiantes una herramienta accesible que les permita gestionar su bienestar emocional en medio del caos académico, proporcionando un espacio para respirar, reflexionar y organizarse, ayudando a recuperar la energía y el enfoque necesarios para continuar con sus estudios.

Alcance

La aplicación Pausa está dirigida principalmente al sector de la salud y, más específicamente, al ámbito del bienestar emocional y la gestión del estrés. Aunque está centrada en la salud mental, también tiene un fuerte vínculo con la educación, ya que está dirigida a estudiantes universitarios que enfrentan desafíos emocionales relacionados con su carga académica.

La problemática que resuelve Pausa es el estrés crónico y la ansiedad que experimentan los estudiantes universitarios debido a la presión académica. Según estudios realizados recientemente, más del 80% de los estudiantes en México sufren de estrés crónico, lo que afecta tanto su bienestar físico como psicológico. Además, la app aborda la falta de herramientas efectivas para gestionar esas emociones de forma saludable. Al brindar un espacio de autoevaluación emocional y técnicas de relajación, Pausa ayuda a los usuarios a identificar y mitigar los efectos negativos del estrés y la ansiedad.

La aplicación está dirigida a estudiantes universitarios, particularmente aquellos que cursan carreras de alta demanda académica como ingeniería, arquitectura, medicina, entre otras. Este público objetivo se caracteriza por tener una alta carga cognitiva y emocional, lo que genera niveles elevados de estrés y ansiedad. El nicho se enfoca en personas jóvenes entre los 18 y 25 años, que experimentan las presiones de los exámenes, proyectos y la carga académica en general. En cuanto a la nacionalidad, se menciona específicamente a los estudiantes en México, aunque la app tiene potencial de expansión a otros países con problemáticas similares en el ámbito académico.

Relevancia

De acuerdo a datos de la Biblioteca Nacional de Medicina, en 2021 las tasas de prevalencia mundial de trastornos mentales fueron aproximadamente el 28% para la depresión, el 26.9% para la ansiedad, el 24.1% para los síntomas de estrés postraumático, el 36.5% para el estrés, el 50% para la angustia psicológica y el 27.6% para los problemas de sueño. En consecuencia, existe una necesidad cada vez mayor de intervenciones eficaces de salud

mental y sistemas de apoyo para abordar la significativa prevalencia mundial de depresión, ansiedad, síntomas de estrés postraumático, estrés, angustia psicológica y trastornos de sueño.

Sin embargo, la académica Lucía Ledesma Torres, de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Medicina, explica que en México no hay profesionales de la salud mental suficientes para atender las necesidades que presenta la población en general. Es decir, de acuerdo con las cifras que publicó la Secretaría de Salud en 2020 por cada 100,000 habitantes hay 44 profesionales especializados en salud mental.

De acuerdo con el Segundo Diagnóstico Operativo de Salud Mental y Adicciones que realizó la Secretaría de Salud, de los 481,924 profesionales de la salud en México que dan atención en los servicios federales y estatales, únicamente el 3.1% (cerca de 15,000) son especialistas en salud mental y adicciones; y de esos casi 15,000 expertos, cerca de 11,000 laboran en alguno de los 34 hospitales psiquiátricos de México.

Ante la poca accesibilidad que tiene la población a la atención oportuna en salud mental se han realizado múltiples propuestas para tratar dicha problemática; entre ellas están campañas para sensibilizar a la población sobre la salud mental, telementoría y aplicaciones móviles. Sin embargo, las apps dedicadas a tratar la salud mental son recomendadas como apoyo complementario pues tienen principios científicos basados en evidencia de relajación y entrenamiento en respiración guiada que pueden ayudar a conciliar el sueño y disminuir los niveles de estrés fisiológico y síntomas de ansiedad. No obstante, el uso de la tecnología debe ser coadyuvado con el autocuidado, la rutina, la obligación de generar un espacio, ejercicio y tiempo de meditación o reflexión pues por sí mismo no podrá ayudar de manera efectiva a un paciente.

Por otra parte, la relevancia de Pausa radica en la creciente preocupación por la salud mental en la sociedad, especialmente entre los jóvenes. Según un estudio de la UNAM, más del 80% de los estudiantes universitarios en México experimentan síntomas de estrés crónico, y el Instituto Mexicano de la Juventud señala que más del 60% de los jóvenes entre 18 y 25 años han sufrido episodios de ansiedad relacionados con su carga académica. Estos datos subrayan la necesidad urgente de herramientas como Pausa que puedan ayudar a los estudiantes a gestionar su bienestar emocional de manera efectiva.

La app fue seleccionada para este trabajo porque su concepto aborda un tema de gran importancia y actualidad: el bienestar emocional de los estudiantes, que a menudo se pasa por alto en el ámbito académico. Además, su enfoque práctico y accesible para gestionar el estrés y la ansiedad es algo que puede tener un impacto directo y positivo en la vida de los estudiantes. Profesionalmente, se considera atractivo por su enfoque innovador, ya que no solo busca mejorar la productividad, sino que también promueve un equilibrio emocional saludable, algo que es necesario en el entorno educativo actual.

Competencias

Existen varias aplicaciones en el mercado que abordan la gestión del estrés y la salud mental, como Headspace, Calm y Simple Habit. Sin embargo, Pausa se diferencia de estas aplicaciones por su enfoque específico en estudiantes universitarios y su integración de

autoevaluación emocional, respiración guiada y seguimiento de progreso dentro de una sola plataforma. Aunque aplicaciones como Headspace son populares, su enfoque no está tan centrado en los estudiantes y sus desafíos específicos relacionados con la academia. Esto podría ser una ventaja competitiva para Pausa, pero también representa un reto, ya que las aplicaciones mencionadas ya tienen una base de usuarios establecida.

Por otra parte, a diferencia de Pausa, en marzo de 2024 Headspace introdujo “Headspace XR” siendo una innovadora aplicación mental y de meditación que integra experiencias de realidad virtual totalmente inmersiva (VR) y realidad mixta (MR). Mientras que Mindvalley, en febrero de 2024, presentó su revolucionaria aplicación de meditación y desarrollo personal diseñada para Vision Pro.

Algunos de los eminentes participantes del mercado que operan en la industria de aplicaciones de la meditación son: Aura Health Inc., Breathe Inc., Headspace Health Inc., Inner Explorer Inc., Insight Network Inc., Meditación Momentos B.V., Meditación Estudio App LLC, MindApps LLC, Diez por ciento más feliz LLC, MindApps, entre otras.

Dispositivos

La app Pausa está pensada principalmente para dispositivos móviles, específicamente para iOS (iPhone). La justificación para esta elección se debe a que los estudiantes suelen utilizar estos dispositivos móviles de forma constante en su vida diaria, y tener una aplicación accesible en su teléfono les permitiría gestionar su bienestar emocional en cualquier momento, sin importar dónde se encuentren. Además, iOS es de los sistemas operativos más comunes entre los estudiantes, lo que maximiza la accesibilidad y el alcance de la aplicación.

Modelo de negocio

Pausa podría implementar un modelo de negocio basado en suscripción freemium. El acceso básico sería gratuito, permitiendo a los usuarios usar funciones esenciales como la autoevaluación emocional y la respiración guiada. Para características premium, como la visualización de patrones avanzados, recordatorios personalizados o contenido exclusivo, los usuarios podrían suscribirse a un plan de pago mensual o anual.

Análisis FODA

Fortalezas:

- Enfoque específico en estudiantes universitarios.
- Funcionalidades simples pero efectivas para gestionar el estrés.
- Potencial para personalizar la experiencia del usuario con datos y seguimiento.
- Diseño amigable y visualmente atractivo, con animaciones, minimalismo y colores seleccionados para una experiencia envolvente, intuitiva y accesible para un público joven y visual.

- No depende necesariamente de conexión a Internet para funciones básicas.
- Desarrollada en Swift y en un entorno iOS profesional, lo que aumenta la calidad y optimización del rendimiento en dispositivos Apple, garantizando estabilidad.

Oportunidades:

- Creciente preocupación por la salud mental entre jóvenes y estudiantes.
- Expansión a otros mercados internacionales.
- Potencial colaboración con universidades, organizaciones educativas y/o terapeutas o instituciones de salud mental para integrarse como una herramienta de seguimiento o complemento a terapia profesional.

Debilidades:

- Competencia con aplicaciones de salud mental ya consolidadas.
- Necesidad de mantener a los usuarios comprometidos a largo plazo.
- Falta de un modelo de monetización claro.
- Limitación en la personalización.
- Dependencia de dispositivos iOS.

Amenazas:

- Desinterés o desconfianza de algunos usuarios hacia aplicaciones de bienestar emocional.
- Posible saturación del mercado de apps relacionadas con el bienestar.
- Evolución tecnológica y cambios en las expectativas de los usuarios.
- Problemas de privacidad y manejo de datos.

Funcionalidades

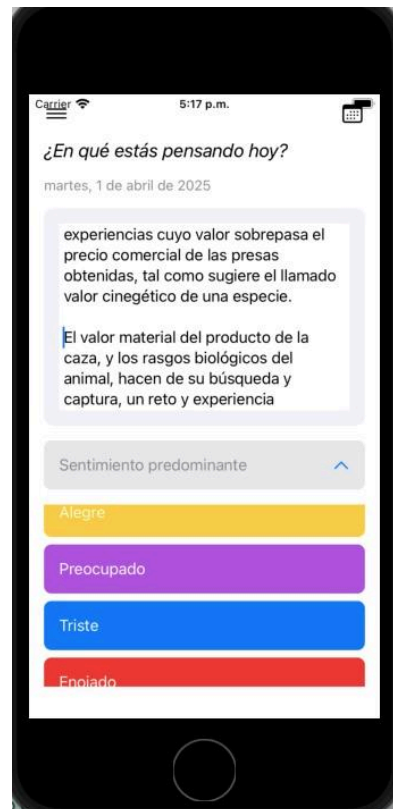
La aplicación Pausa ha sido diseñada con un enfoque sencillo, pero profundamente funcional, para ayudar a los estudiantes universitarios a gestionar su estrés y bienestar emocional de manera efectiva. A continuación, se describen las funcionalidades clave de la aplicación, así como las razones detrás de sus decisiones de diseño.

1. *Autoevaluación emocional:*

Una de las funcionalidades principales de Pausa es la autoevaluación emocional. Al ingresar a la aplicación, los usuarios se enfrentan a un breve cuestionario en el que se les pide que reflexionen sobre su estado emocional del día, respondiendo preguntas como: "¿Cómo estuvo tu día?" y "¿Qué emoción lo describe mejor?"

mezclado con una serie de opciones de sentimientos que el usuario podrá escoger dependiendo su estado de ánimo. Este momento es esencial para que los estudiantes se detengan a pensar sobre su bienestar emocional de su día.

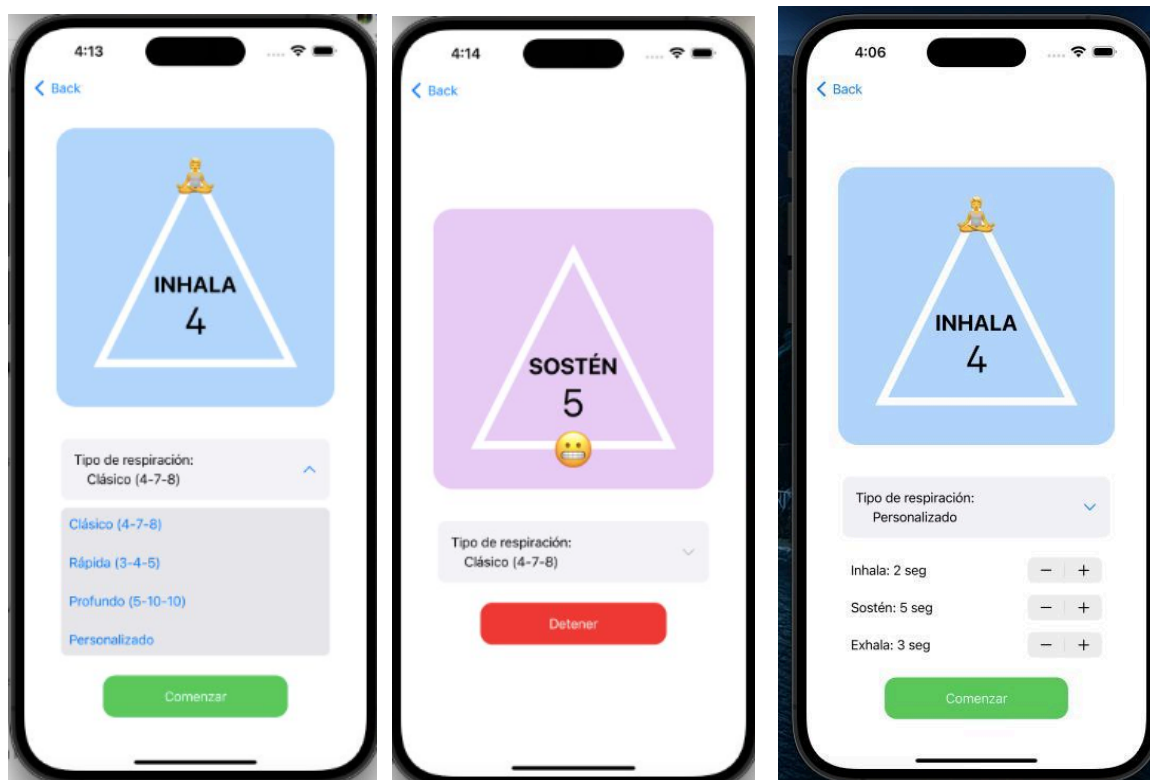
La razón por la que esta funcionalidad fue incluida es porque muchos estudiantes tienden a ignorar o minimizar sus emociones mientras se enfocan en cumplir con tareas académicas. Esta herramienta busca promover la conciencia emocional, permitiendo que los usuarios reconozcan su estado mental y emocional para tomar decisiones informadas sobre cómo gestionar su estrés.



2. Respiración guiada:

La aplicación incluye un módulo de respiración guiada, que permite a los usuarios elegir entre ciclos preestablecidos de respiración (por ejemplo, 1, 3 o 5 minutos) o personalizar los tiempos de inhalación y exhalación según sus necesidades. Esta funcionalidad está basada en estudios que demuestran que las técnicas de respiración profunda ayudan a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover la relajación.

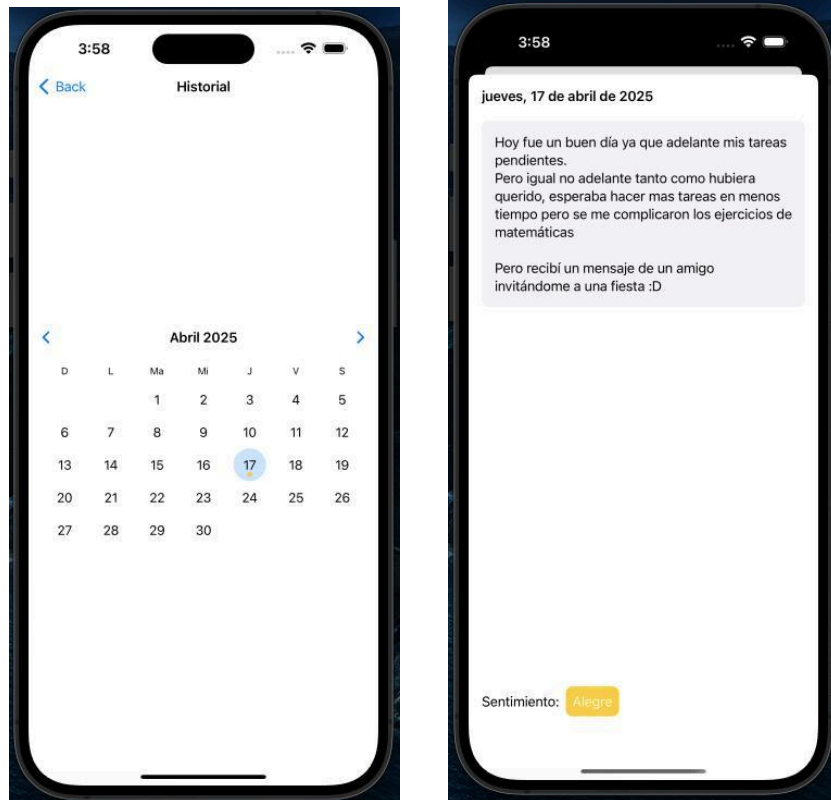
Este apartado fue incluido por la efectividad de la respiración controlada que sirve para aliviar la ansiedad y mejorar el bienestar en momentos de presión. Además, esta herramienta está diseñada para ser rápida y accesible, permitiendo que los usuarios tomen un respiro en cualquier momento durante su día.



3. *Calendario de registros:*

El calendario de registros es una característica que permite a los usuarios llevar un seguimiento de sus respuestas emocionales y actividades relacionadas con el bienestar a lo largo del tiempo. Con cada uso de la app, los registros se almacenan visualmente en un calendario, permitiendo al usuario identificar patrones, como los días más estresantes de la semana o cómo se sienten antes de un examen importante.

Este seguimiento no solo sirve para reflexionar sobre el estado emocional del usuario, sino que también ayuda a prevenir el agotamiento emocional, brindando la posibilidad de tomar decisiones más acertadas en cuanto a descanso y enfoque.

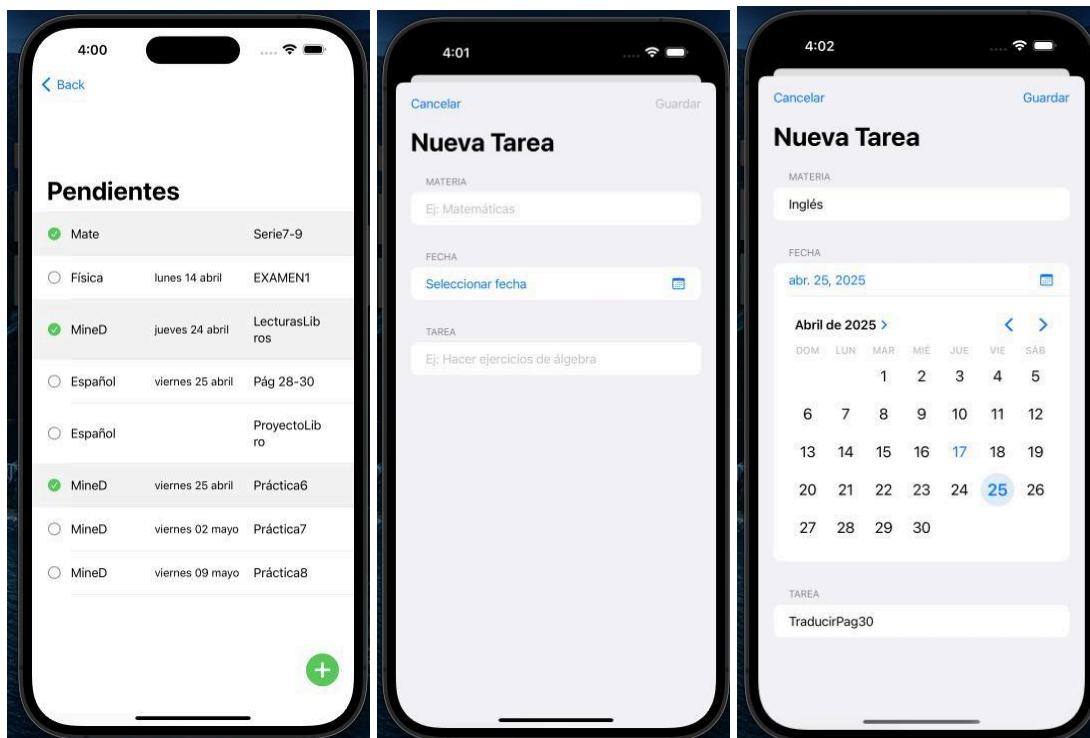


4. Registro de pendientes:

La sección de pendientes fue diseñada con un enfoque minimalista y funcional, pensando en las necesidades específicas de estudiantes que enfrentan múltiples responsabilidades académicas. En esta ventana, los usuarios pueden registrar de manera rápida y sencilla tareas próximas por entregar, especificando únicamente tres campos clave: el nombre de la materia, la tarea asignada y la fecha límite de entrega.

Este diseño busca evitar detalles innecesarios o especificaciones extensas ya que busca reducir la carga mental del usuario, por lo que la idea es ofrecer una herramienta que sirva como recordatorio útil sin generar estrés adicional. Al presentar solo la información esencial, se promueve una visión clara y organizada de las actividades académicas, ayudando al estudiante a priorizar y administrar su tiempo de forma más efectiva.

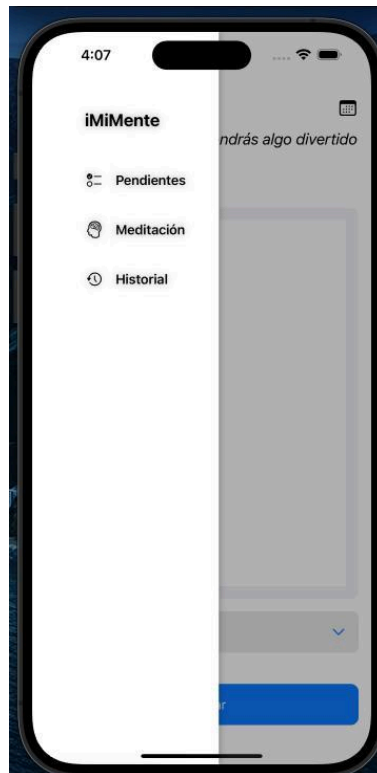
Por lo que el objetivo principal de dicha ventana es ofrecer una vista rápida y clara de las obligaciones académicas, evitando detalles excesivos que puedan generar estrés o ansiedad. Donde la filosofía de diseño se basa en “menos es más” evitando descripciones largas, subtareas o etiquetas complejas para mantener la interfaz limpia y enfocada.



5. Menú de navegación:

La aplicación incorpora un menú de navegación que actúa como el centro de control principal permitiendo a los usuarios desplazarse fácilmente entre las secciones principales de la app: Pendientes, Meditación e Historial (la ventana *Calendario de registros*). Este menú está siempre disponible sin importar en qué sección se encuentre el usuario, facilitando una experiencia de uso fluida, intuitiva y accesible.

El diseño de este menú responde a principios de usabilidad y minimalismo, con íconos y etiquetas claras que orientan al usuario sin generar confusión o sobrecarga visual. La estructura está pensada para que, con tan solo un par de toques, el usuario pueda alternar entre organizar sus actividades académicas, gestionar su bienestar emocional mediante respiración guiada o reflexionar sobre sus estados emocionales a través del diario.



6. *Interfaz sencilla:*

La interfaz de Pausa ha sido diseñada de manera limpia, simple y sin distracciones, con el fin de proporcionar una experiencia de usuario sin estrés adicional. La pantalla principal muestra solo las opciones necesarias, sin recargar visualmente al usuario, para que este pueda enfocarse en lo que realmente importa: su bienestar.

La decisión de optar por una interfaz sencilla se debe a que, en momentos de estrés, cualquier elemento visual que agregue complejidad puede contribuir a la sobrecarga cognitiva. Al mantener la interfaz simple, la app no solo facilita la navegación, sino que también crea un entorno relajante que invita a los usuarios a usarla en cualquier momento del día, incluso durante momentos de ansiedad.

Las funcionalidades de Pausa fueron seleccionadas para abordar de manera efectiva los principales factores que contribuyen al estrés de los estudiantes: la falta de tiempo, el agotamiento emocional y la ausencia de herramientas prácticas para gestionar sus emociones. Al ofrecer un espacio para reflexionar sobre el estado emocional, realizar ejercicios de respiración y hacer un seguimiento de su bienestar, la aplicación proporciona soluciones accesibles y efectivas que se integran fácilmente en la rutina diaria del estudiante.

El diseño sencillo y la paleta de colores fueron seleccionados para garantizar que el uso de la app sea relajante y libre de distracciones. Pausa ofrece una experiencia en la que los estudiantes puedan sentirse cómodos y motivados a cuidar de su salud emocional sin sentirse abrumados por una interfaz compleja o colores agresivos.

Aprendizaje obtenido

El proyecto **Pausa** surgió como un pequeño proyecto para un hackaton, un evento de tiempo limitado donde los participantes debíamos proponer y desarrollar una solución tecnológica en un tema a elegir. En este caso, se nos dio la libertad de elegir el tema de la aplicación, lo que nos permitió enfocarnos en un problema que consideramos muy relevante: el estrés y la ansiedad que enfrentan los estudiantes universitarios ya que incluso hemos tenido experiencias propias acerca de estos temas a lo largo de nuestra carrera.

El desafío principal era que, debido a los lineamientos del hackaton, solo contábamos con un tiempo limitado para completar la aplicación. Así como también organizarnos conforme a la adquisición de dispositivos iOS ya que iba a ser programado en el lenguaje de programación Swift. Esto representó una serie de desafíos técnicos y de gestión del tiempo, pero al mismo tiempo, fue una oportunidad para poner en práctica nuestras habilidades, aprender nuevas herramientas y resolver problemas de manera creativa y rápida.

Durante la hackathon, nos apoyamos en videos tutoriales, cursos y documentación oficial de Swift. Estos recursos fueron fundamentales para familiarizarnos rápidamente con las herramientas y tecnologías que necesitábamos para desarrollar la app de manera efectiva. Los tutoriales nos proporcionaron una base sólida para escribir el código necesario y cumplir con los requisitos del proyecto en un tiempo limitado.

Uno de los mayores aprendizajes fue cómo estructurar el desarrollo de una aplicación de iOS, aprovechando herramientas como Xcode y las funcionalidades que ofrece Swift para crear una interfaz atractiva y funcional. Aunque sabíamos que el desarrollo completo de la aplicación no sería posible en el tiempo estipulado, logramos priorizar las funcionalidades más esenciales que permitirían a los usuarios interactuar de manera efectiva con la app, como la autoevaluación emocional, la respiración guiada y el calendario de registros.

Además, el proceso de diseño fue también un desafío. Decidimos optar por una interfaz sencilla para garantizar que los estudiantes pudieran usar la aplicación sin sentirse abrumados. La elección de un diseño simple fue esencial para que los usuarios pudieran centrarse en lo que realmente importa: su bienestar emocional. A través de la experimentación y prueba con varios elementos visuales en SwiftUI, aprendimos la importancia de crear interfaces claras y limpias.

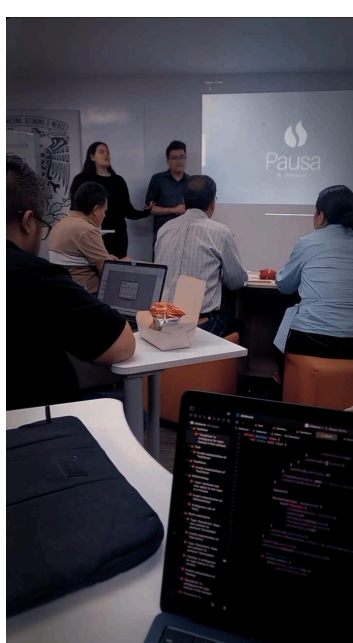
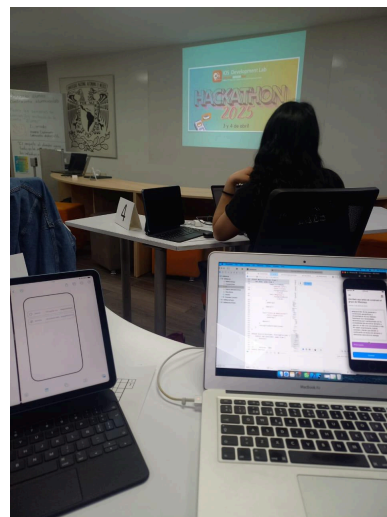
Otro aspecto importante fue la colaboración en equipo. En este hackathon en nuestro caso, mientras un miembro del equipo se enfocaba en la programación de la app en Swift, otros trabajaban en el diseño de la interfaz y en la creación del contenido necesario para las funcionalidades de la aplicación. A través de reuniones constantes y la comunicación, pudimos asegurar que todas las piezas del proyecto encajaran correctamente y funcionara según lo planeado.

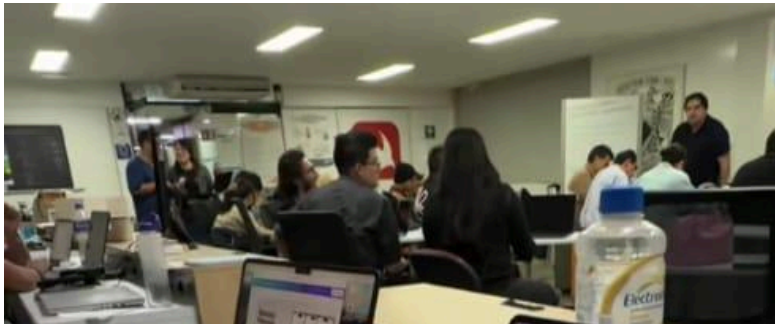
Además, al estar limitados por el tiempo, aprendimos a priorizar tareas y enfocarnos en lo esencial. No tuvimos la oportunidad de incluir todas las funcionalidades que hubiéramos querido en un proyecto a largo plazo, pero supimos cómo identificar las características más importantes y asegurarnos de que esas fueran implementadas de manera efectiva.

Así mismo, a lo largo del hackathon, uno de los mayores activos fue el apoyo y los consejos de expertos. Tuvimos la suerte de recibir orientaciones tanto de los organizadores del evento como de otros participantes más experimentados. Estos consejos nos ayudaron a optimizar el código, resolver problemas técnicos más rápido y ajustar la presentación que

íbamos a realizar de nuestro proyecto. En particular, los consejos sobre cómo manejar el rendimiento de la app y cómo debíamos presentar nuestro pitch para lograr convencer e impactar a los jueces sobre nuestro proyecto fueron los más sobresalientes e importante para lograr cumplir con el objetivo de nuestro proyecto.

Por último, desde un punto de vista técnico, aprendimos a trabajar con SwiftUI y UIKit para crear interfaces de usuario fluidas y adaptativas. La integración de estas herramientas fue fundamental para que la aplicación fuera visualmente atractiva y fácil de usar, lo cual es esencial para una aplicación de bienestar emocional. También nos enfrentamos a algunos desafíos técnicos al intentar integrar algunas funciones que queríamos, que bien fueron elementos que tuvieron que ser ajustados varias veces para garantizar que se mostraran correctamente sin afectar la experiencia del usuario y dicho proceso fue mucho de prueba y error. Además de los conocimientos técnicos adquiridos, nos enseñó valiosas lecciones sobre la importancia de la gestión del tiempo, la priorización de tareas y la adaptación rápida a nuevas herramientas y desafíos. Todo esto, combinado con los recursos disponibles y el aprendizaje constante, permitió que lográramos nuestro objetivo de manera satisfactoria.





CONCLUSIONES

La creación de este aplicativo, especialmente en el contexto del hackaton, fue una gran oportunidad para aplicar los conocimientos que hemos visto en la clase y adquirir otros más que solo pueden ser obtenidos con la práctica. Aunque disponíamos de poco tiempo, tuvimos que pasar por cada etapa de la creación de una aplicación; desde pensar en una problemática que pudiéramos resolver, pasando por la creación de la implementación funcional, hasta “vender” nuestra idea con un pitch. Esta es una experiencia que no tenemos frecuentemente en ninguna de las materias de nuestra carrera, pues éstas suelen enfocarse únicamente en lo teórico y en casos hipotéticos. Pero con esta oportunidad logramos tener un resultado real. En general, este proyecto nos permitió reafirmar nuestras habilidades en programación, diseño de interfaces, gestión de proyectos y trabajo en equipo.

Este proyecto no solo fue una experiencia formativa, sino que también nos demostró lo que nos es posible lograr.

BIBLIOGRAFÍA

- Cortina, F. (04, 2020). Top 8: Las mejores aplicaciones para aprender a meditar. Forbes. Recuperado el 15 de abril de 2025, de <https://forbes.com.mx/forbes-life/top-8-las-mejores-aplicaciones-para-aprender-a-meditar/>
- Nanni, J. (s.f.). Apps de Meditación y Mindfulness: Revisión y análisis de la oferta actual. Javier Nanni. Recuperado el 15 de abril de 2025, de <https://javiernanni.com/apps-de-meditacion-y-mindfulness-revision-y-analisis-de-la-oferta-actual>
- Hernández, Barrón, K. & Maguey, H. (08, 2023). Apps para la salud mental pueden ser útiles, pero con reservas. Gaceta UNAM. Recuperado el 15 de abril de 2025, de <https://www.gaceta.unam.mx/apps-para-la-salud-mental-pueden-ser-utiles-pero-con-reservas/>
- Herrera, Zamorano, B. R. (2023). Gestión del tiempo. Unidad de Apoyo para el Aprendizaje. CUAED/Facultad de Medicina-UNAM. Recuperado el 15 de abril de 2025, de https://repositorio-uapa.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2521/mod_resource/content/2/UAPA-Gestion-Tiempo/index.html
- (s.f.). Informe de mercado de aplicaciones de meditación mindfulness 2031 por segmentos, geografía, dinámica, desarrollos recientes e ideas estratégicas. The Insight Partners. Recuperado el 15 de abril de 2025, de <https://www.theinsightpartners.com/es/reports/mindfulness-meditation-application-market>

- (s.f.). (03, 2025). Mindfulness Meditation Apps Tamaño del mercado, participación, crecimiento y análisis de la industria, por tipo (iOS, Android), por aplicación (0-5 años, 6-12 años, 13-18 años, 19 años o más), ideas y pronósticos regionales A 2032. Business Research Insights. Recuperado el 15 de abril de 2025, de <https://www.businessresearchinsights.com/es/market-reports/mindfulness-meditation-apps-market-112666>
- (s.f.). Meditation Management Apps Global Market Report 2025. The Business Research Company. Recuperado el 15 de abril de 2025, de <https://www.thebusinessresearchcompany.com/report/meditation-management-apps-global-market-report>
- (s.f.). (03, 2024). Meditation Management Apps Market Size & Share Report, 2032. Global Market Insights. Recuperado el 15 de abril de 2025, de <https://www.gminsights.com/es/industry-analysis/meditation-management-apps-market>

ANEXOS

Presentación

A continuación se presenta el enlace a la presentación diseñada en Canva utilizada durante la exposición final del proyecto. Esta presentación resume los aspectos más relevantes de la aplicación, tales como su propósito, funcionalidades y diseño de interfaz, organizado de manera didáctica para facilitar su revisión.

https://www.canva.com/design/DAGjnruilU8/QF0K_ZNpH-e_fsRuqDa5lw/edit?utm_content=DAGjnruilU8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

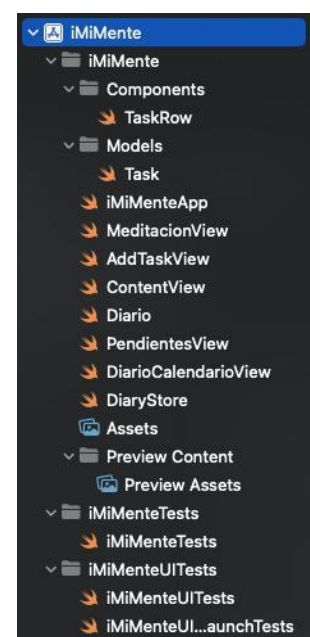
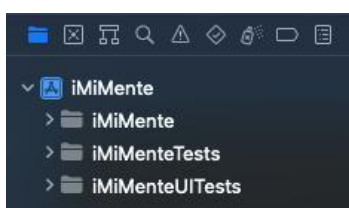
Codificación

Para fines de documentación, análisis técnico y futura referencia, se ha habilitado un repositorio público en GitHub donde se encuentra todo el código fuente desarrollado, incluyendo los archivos de interfaz gráfica, lógica de control y funcionalidades de la aplicación. Por lo que el siguiente enlace referente a un repositorio permite explorar la estructura del proyecto y revisar la implementación de cada componente de la app.

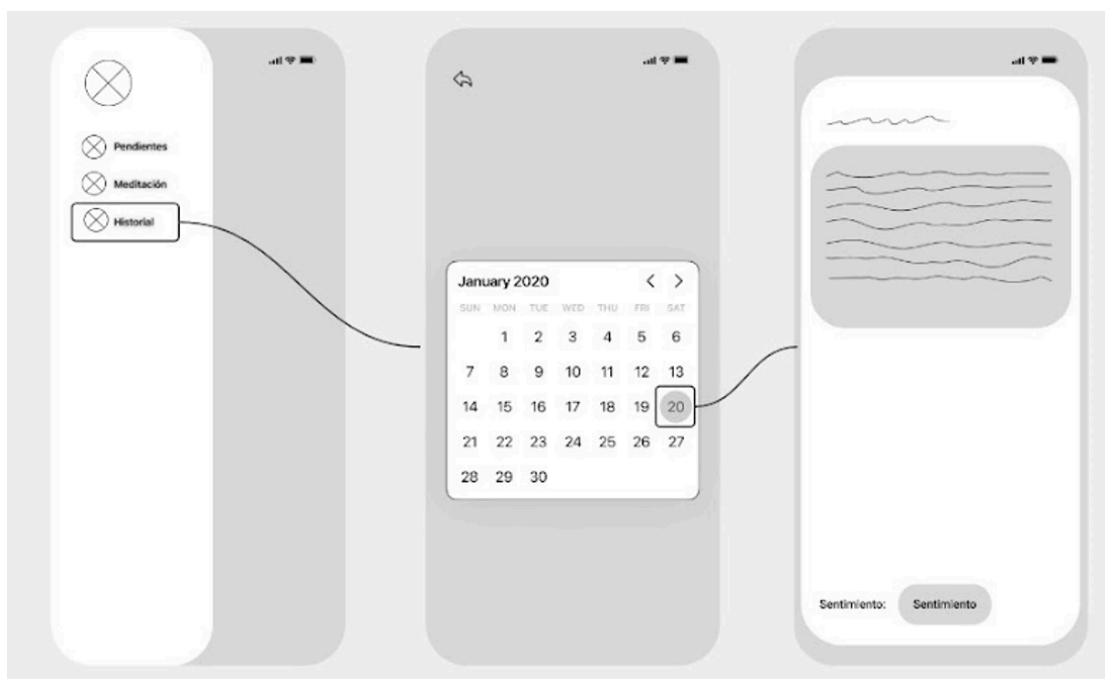
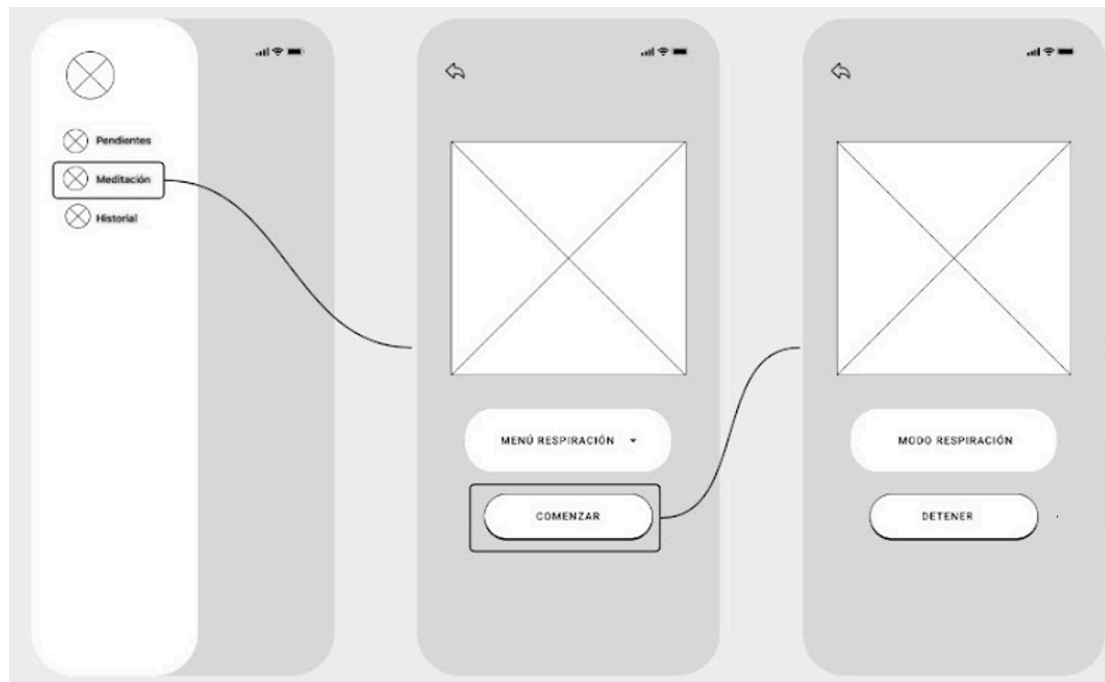
<https://github.com/AlfredoCeron/App-Pausa>

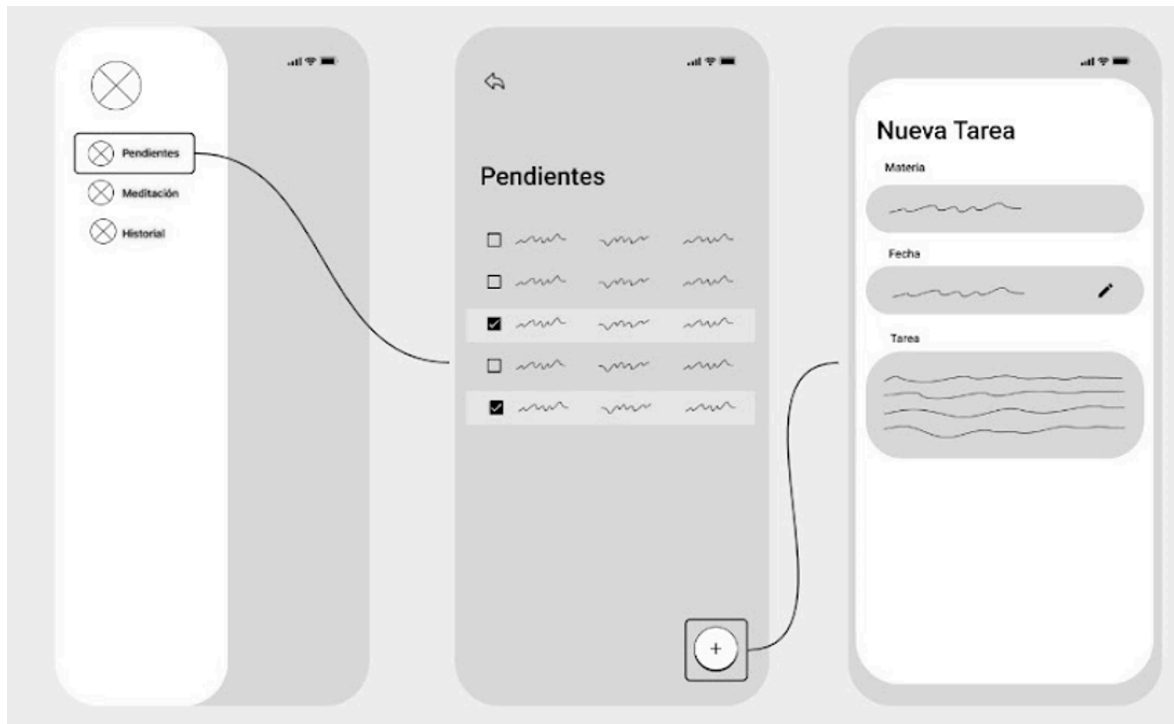
A continuación se presentan dos capturas de pantalla tomadas directamente desde el entorno de desarrollo Xcode, en las que se puede observar la estructura general del proyecto; por lo que dichas imágenes muestran la organización interna de los archivos fuente, vistas, controladores y recursos utilizados para el desarrollo de la aplicación.

Esta estructura modular facilitó la implementación de funcionalidades específicas como el diario emocional, el calendario de entradas, el módulo de meditación guiada y la sección de pendientes, permitiendo así mantener un orden lógico que optimiza la lectura, el mantenimiento y la escalabilidad del código a futuro.



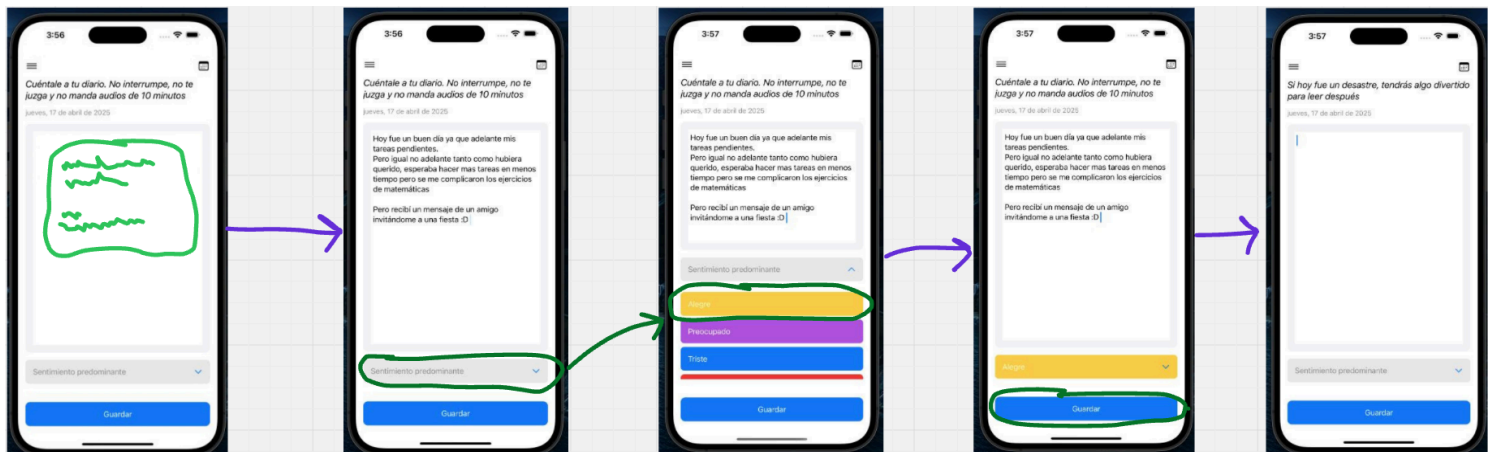
Wireframe



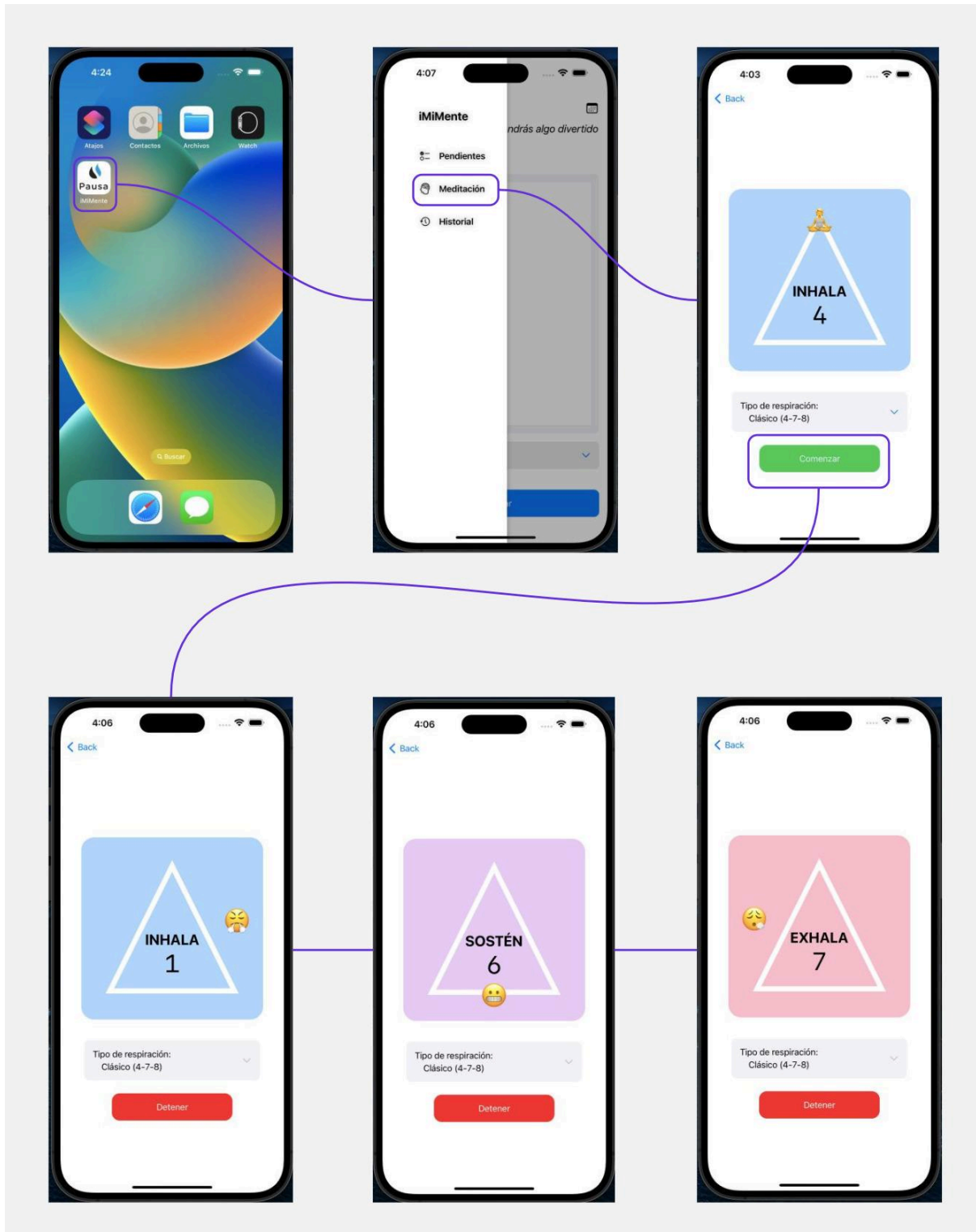


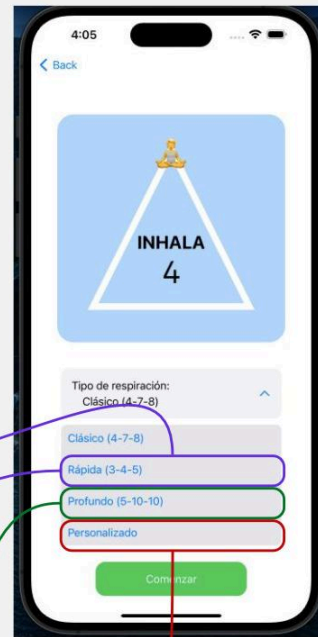
Flujo de navegación

Diario

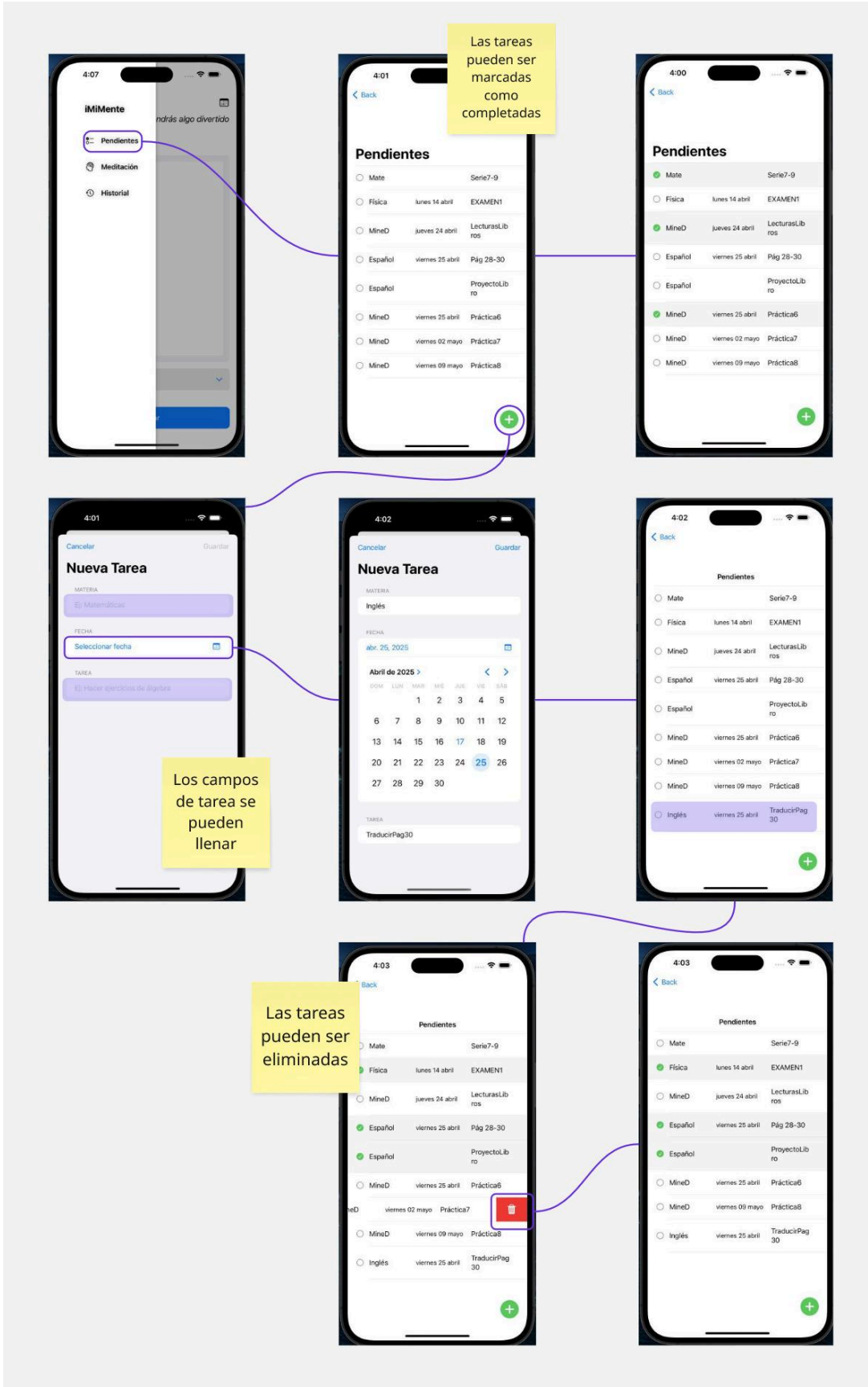


Meditación





Pendientes



Historial

