

¿QUE HACE?

MoodMate es una plataforma de bienestar mental que utiliza inteligencia artificial para personalizar recomendaciones y conectar a usuarios con profesionales de la salud mental. Ofrece recursos como meditaciones, terapias y herramientas de autoevaluación, accesibles mediante app móvil y dispositivos wearables.

EARLY ADOPTERS

Jóvenes de entre 16 y 35 años que perciben tener algún problema psicológico, como la depresión, y desean informarse y adquirir herramientas útiles para manejar su situación personal. Nos enfocamos específicamente en quienes sienten que algo no está bien consigo mismos, experimentan vergüenza por su situación y no se sienten capaces de buscar ayuda.

MAPA DE EMPATIA | EJEMPLO CLIENTE

1. PERFIL DEL CLIENTE

Carlos, 28 años, ingeniero de software, trabaja de forma remota, vive en una ciudad mediana, soltero.

2. ¿QUÉ PIENSA Y SIENTE?

- Se siente agotado por la carga de trabajo y las largas horas frente a la pantalla.
- Desea encontrar un mejor equilibrio entre su vida laboral y su bienestar personal.
- Le preocupa que el estrés afecte su salud a largo plazo, pero teme que buscar ayuda profesional sea costoso y complicado.
- Siente la necesidad de desconectarse, pero encuentra difícil hacerlo en su entorno actual.
- Cree que una solución digital podría adaptarse mejor a su estilo de vida.

3. ¿QUÉ VE?

- Ve que sus compañeros comparten sus experiencias positivas con apps de bienestar en foros y redes sociales.
- Anuncios de plataformas de terapia virtual y aplicaciones de meditación en sus redes.
- Conoce personas que han adoptado wearables para mejorar su salud física y mental.
- Noticias sobre la importancia de la salud mental para profesionales en entornos digitales.

4. ¿QUÉ OYE?

- Colegas discutiendo sobre estrategias para reducir el estrés y aumentar la productividad.
- Podcasts tecnológicos que incluyen temas de autocuidado y mindfulness.
- Amigos hablando de los beneficios de la terapia en línea.
- Su empresa promoviendo iniciativas de bienestar para empleados.

5. ¿QUÉ DICE Y HACE?

- Comenta que “todo está bajo control” cuando en realidad se siente sobrepasado por las tareas diarias.
- Explora aplicaciones de bienestar y productividad durante sus descansos para tratar de gestionar mejor su tiempo.
- Intenta incorporar hábitos saludables, como caminatas diarias, pero tiene dificultades para mantener la constancia.
- Comparte información sobre la importancia de desconectar en grupos de trabajo y en LinkedIn.

6. ESFUERZOS Y FRUSTRACIONES

- Le cuesta mantener una rutina que lo ayude a desconectar efectivamente del trabajo.
- Se siente presionado a ser productivo todo el tiempo, lo que genera culpa al dedicar tiempo a su bienestar.
- Tiene dificultades para encontrar un profesional que pueda ajustar su terapia a sus horarios flexibles de trabajo.
- Preocupa que pedir ayuda pueda hacer que parezca que no puede manejar el estrés de su trabajo.

7. RESULTADOS Y DESEOS

- Desea sentirse más relajado y encontrar un balance que le permita disfrutar de su tiempo libre sin culpa.
- Busca aumentar su energía y concentración para ser más eficiente en el trabajo.
- Quiere una solución digital flexible y discreta que se adapte a su estilo de vida remoto.
- Anhela un entorno seguro donde pueda conectarse con otros profesionales que compartan sus desafíos y experiencias.