|  |  |
| --- | --- |
| **Nº EQUIPO:** 082 | **RETO:** Plataforma de Bienestar Mental con IA. |

**¿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.

1. **¿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.

1. **¿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.

1. **¿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.

1. **¿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.

1. **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.

1. **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.