

Avances #1

CC3090 – Ingeniería de Software 1

Camila Sandoval **#24358**

Emily Góngora **#24308**

Alejandra Sierra **#24405**

Martin Villatoro **#24033**

Alejandro Pérez **#24136**

Esteban de la Peña **#24171**

Aplicación Design Thinking

1. Brief

La idea general del proyecto surge a partir de la observación de que muchas personas, a pesar de tener la intención de llevar una vida activa y saludable, presentan dificultades para mantener la constancia en sus rutinas de ejercicio. Esta problemática no se debe únicamente a la falta de conocimiento o recursos económicos, sino también a factores motivacionales, emocionales y sociales que influyen en el compromiso y la disciplina a largo plazo.

Si bien existen diversas herramientas digitales orientadas al área de la actividad física o fitness, la mayoría se enfoca en métricas individuales o planes genéricos que no abordan de manera integral las causas que afectan la constancia, lo que genera desmotivación y dificulta la consolidación de hábitos saludables. Ante este contexto, el tema de interés del proyecto se centra en la falta de motivación y constancia en personas que desean mejorar su actividad física.

El objetivo general de este informe es analizar la problemática relacionada con la falta de constancia en las rutinas de ejercicio físico mediante la aplicación de las etapas de empatía y definición de la metodología Design Thinking, con el fin de definir un problema claro y fundamentado. Como objetivos específicos se plantean identificar los perfiles relacionados con la problemática, analizar necesidades y motivaciones a través de técnicas de observación y entrevistas, detectar insights y oportunidades de mejora, y definir de manera precisa el problema que guiará el desarrollo del proyecto.

2. Etapa de empatía

a. Selección de usuarios

Usuario 1: Personas jóvenes en etapa académica

Este grupo está conformado por personas jóvenes que se encuentran cursando estudios a nivel secundario o universitario y que mantienen rutinas variables influenciadas por horarios académicos y actividades sociales. Suelen tener una alta familiaridad con entornos digitales y el uso de aplicaciones móviles, lo que facilita su interacción con soluciones tecnológicas. Sin embargo, su motivación para realizar ejercicio físico puede ser inestable e impulsiva.

Usuario 2: Personas adultas con responsabilidades múltiples

Este grupo incluye a personas adultas que enfrentan diversas responsabilidades, como el trabajo, el cuidado de hijos u otros compromisos familiares, lo cual impacta directamente en su disponibilidad de tiempo y energía para el ejercicio. Aunque suelen reconocer la

importancia de la actividad física para su bienestar, integrar el ejercicio en su rutina diaria puede resultar complejo.

Usuario 3: Personas adultas mayores

Este grupo está conformado por personas de mayor edad que, en general, presentan mayores dificultades para mantener la motivación hacia el ejercicio físico y para interactuar con aplicaciones o programas digitales relacionados con el fitness. Estas dificultades pueden estar asociadas a una menor familiaridad con la tecnología o a cambios físicos propios de esta etapa de la vida.

b. Selección de usuarios extremos

En esta etapa del proyecto se identifica como posible usuario extremo a aquellos usuarios que formaría parte de una eventual integración entre la aplicación y gimnasios externos. Estos usuarios se consideran extremos no por su nivel de experiencia en el ejercicio, sino porque su inclusión implicaría requerimientos adicionales en el diseño y desarrollo del software, como la gestión de beneficios, validación de membresías, aplicación de descuentos o manejo de referencias.

c. Técnica “Qué, Cómo y Por qué”

Qué	Cómo	Por qué
Inicio Motivado, abandono temprano		
Usuario inicia rutina de ejercicio entusiasmado.	Entrena por iniciativa propia, sin plan ni calendario fijos y estructurados.	La motivación al inicio es emocional y momentánea, no será permanente.
Abandona la rutina al poco tiempo (días o semanas).	Deja de registrar entrenamientos y de interactuar con las apps que descargó.	No percibe resultados inmediatos ni consecuencias al abandonar.
Uso intermitente de apps fitness tradicionales		
Descarga aplicaciones fitness o sigue el contenido visto en redes sociales.	Uso de apps centradas en datos: calorías, pasos, tiempo.	Cree que medir es suficiente para crear progreso.
Registra actividad inconsistentemente.	Registra solamente cuando se siente motivado o tiene tiempo.	Las métricas no generan compromiso ni emocional ni social.
Ejercicio como experiencia solitaria		
Realiza ejercicio de manera	Entrena solo, sin interactuar	No tiene una comunidad

individual.	directamente con otras personas.	cercana con objetivos semejantes.
Percibe el ejercicio como una actividad monótona.	Repite rutinas aún sin estímulos externos.	No hay validación social ni acompañamiento.
Búsqueda de motivación externa		
Busca motivación para ejercitarse.	Consumo contenido fitness o relacionado en redes sociales (TikTok, Instagram, X, Pinterest, Heavy).	Necesita estímulos externos para comenzar.
Se desmotiva rápidamente.	Compara su progreso con influencers o atletas.	Estándares irreales e inalcanzables a corto plazo.
Falta de compromiso a largo plazo		
Intenta mantener una rutina constante.	Depende de la motivación diaria.	No existe una consecuencia clara al no cumplir.
Abandona al no ver avances rápidamente.	Reduce progresivamente la frecuencia del ejercicio.	No hay recompensas inmediatas ni presión social positiva.

d. Framework AEIOU

A – Actividad	E – Entorno	I – Interacciones	O – Objetos	U – Usuario	Imagen
Realiza rutinas de ejercicio de forma inconsistente.	Hogar o gimnasio, generalmente en espacios solitarios y sin supervisión constante.	Interacción mínima con aplicaciones; no comparte avances ni recibe retroalimentación externa.	Teléfono móvil con app de ejercicio y, en algunos casos, reloj inteligente.	Persona que quiere mejorar su condición física pero aún no ha desarrollado el hábito.	
Abandona frecuentemente planes de entrenamiento.	Gimnasios o espacios de entrenamiento donde no existe seguimiento personalizado.	Interacciones centradas solo en métricas; ausencia de apoyo humano o social.	Rutinas predefinidas y planes genéricos descargados de aplicaciones o proporcion	Usuario con intentos fallidos de constancia y baja tolerancia a la frustración.	

			ados por el gimnasio.		
Busca motivación externa para entrenar.	Redes sociales y plataformas digitales donde consume contenido fitness.	Interacción pasiva con contenido motivacional; no hay interacción directa con personas reales.	Teléfono móvil y aplicaciones de redes sociales.	Persona que depende de estímulos externos para iniciar o retomar el ejercicio.	
Inicia rutinas con entusiasmo pero pierde constancia con el tiempo.	Entornos iniciales motivadores (gimnasio nuevo o rutina nueva) que pierden impacto con el tiempo.	Interacciones decrecientes con la app y nula comunicación con otros usuarios.	Aplicaciones de ejercicio con recordatorios básicos y planes estándar.	Usuario con alta motivación inicial pero sin estructura de disciplina a largo plazo.	
Entrena sin horarios fijos ni planificación clara.	Hogar o gimnasio según disponibilidad diaria, sin un entorno estructurado.	Interacción irregular con herramientas digitales; uso inconsistente de funciones de planificación.	Teléfono móvil, calendario informal o ninguna herramienta de organización.	Persona con intención de entrenar pero con dificultades para organizar su tiempo.	
Abandona al no percibir resultados inmediatos.	Espacios donde los cambios físicos no son evidentes a corto plazo.	Interacciones basadas en resultados visibles; ausencia de refuerzo emocional o progresos intermedios.	Báscula, espejo, aplicaciones de seguimiento físico.	Usuario que se frustra fácilmente y espera resultados rápidos.	

Link del docs trabajado:

<https://docs.google.com/document/d/16chpib2t43SG8rjUkCLsHUmQ797xaq4O1-VOsT5wtKw/edit?usp=sharing>