Primer Parcial Práctico Desarollo Móvil

Caso de Estudio: App "MENTAL" - Bienestar y Salud Mental para Universitarios

Valentina Pabón

La vida universitaria puede ser desafiante, con altos niveles de estrés, ansiedad y problemas de organización personal. Muchas universidades han intentado ofrecer programas de bienestar, pero los estudiantes no siempre los utilizan debido a la falta de personalización y accesibilidad. El reto es desarrollar una aplicación móvil llamada "MENTAL", diseñada para ayudar a los estudiantes a gestionar su bienestar emocional y académico mediante herramientas de mindfulness, gestión del tiempo, recordatorios personalizados y comunidad de apoyo.

1. Empatizar: Comprendiendo a los Usuarios

Para comprender las necesidades de los estudiantes universitarios respecto a su bienestar y estrés realizamos una entrevista a un estudiante, en el siguiente formato se recopiló la información.

Name: Carlos Lopez, estudiante de

MACC de 5to semestre

Entrevista sobre las necesidades emocionales de los estudiantes



¿Tu como estudiante que necesidades crees que tienes a nivel académico?

La carga puede ser muy pesada, ya que veo varias asignaturas y el organizarme con los tiempos se me dificulta, más en la semana de parciales donde por todo el caos se me olvidan fechas y trabajos en algunas ocasiones

¿Tu como estudiante que necesidades crees que tienes a nivel emocional?

Emocionalmente me siento abrumado, estresado y ansioso con todas las responsabilidades que tengo. A veces me siento frustrado y desanimado si no obtengo buenos resultados.

¿Crees que el aspecto académico influye en tu bienestar emocional?

Totalmente, yo diría que como estudiante de tiempo completo un 80%-90% de mi estado de ánimo se lo atribuyo al estudio, de si tengo que hacer muchas cosas, si tengo que estudiar, si no entiendo, si pierdo parciales y demás.

¿Qué herramientas o técnicas usas para gestionar tus necesidades académicas y emocionales?

Generalmente algunas técnicas de estudio como pomodoro, e intento poner en el calendario las fechas importantes, también antes de los parciales escucho mi música preferida.

2. Definir: Identificando el Problema

MAPA DE EMPATÍA **ESTUDIANTES** ¿Qué piensa y siente? Le gustaria contar con recordatorios personalizados que le ayuden con su organización. Siente ansiedad y estrés por la carga académica y por tener buenos resultados. Piensa que los programas de bienestar universitario son genéricos y no se acoplan a su horario. Considera que muchas apps de mindfulness o productividad no están diseñadas para estudiantes con horarios exigentes. ¿Qué oye? ¿Qué ve? Comentarios de sus amigos sobre el estrés y la ansiedad por la carga académica. Aplicaciones de gestión del tiempo que no se Podcast y videos de psicólogos sobre técnicas adaptan a sus horarios académicos que puede usar pero que no se ajustan a él Redes sociales llenas de consejos sobre Actividades que realizan en la universidad, pero productividad, pero muchos no aplican a su situación. a veces se entera ya muy tarde, Pocos espacios en la universidad donde realmente se Recomendaciones de apps de productividad o aborde el bienestar emocional de manera efectiva. mindfulness, pero muchas requieren pago o no Compañeros que parecen gestionar mejor su tiempo, pero no sabe cómo lo hacen. se adaptan a su rutina. ¿Qué dice y hace? Comunica que tiene problemas para gestionar su tiempo y manejar el estrés, pero no siempre busca ayuda profesional Usa algunas herramientas digitales como calendarios, apps de notas o alarmas, pero cada una por su lado. Se queja con amigos de la falta de tiempo libre y del cansancio, pero rara vez busca soluciones efectivas. Dice que le gustaria tener una aplicación o alguna técnica que se acople uy bien a sus necesidades en específico, pero no sabe por dónde empezar. **NECESIDADES** RESULTADOS Los estudiantes necesitan organizar su tiempo porque deben Una app que le ayude a gestionar el tiempo y reducir el estrés. cumplir con todas sus responsabilidades Los estudiantes necesitan saber manejar la ansiedad y el Recordatorios inteligentes que le ayuden a equilibrar sus estudios y su estrés porque no lo pueden hacer de manera efectiva. bienestar. Los estudiantes necesitan encontrar herramientas o Una comunidad de apoyo donde pueda compartir experiencias y recibir técnicas porque deben combinar productividad y bienestar emocional.

3. Idear: Generando Soluciones Creativas

Se siente solo cuando enfrenta problemas emocionales o

Mapa de Impacto

Objetivo

Brindar técnicas de mindfulness enfocadas en los momentos o situaciones específicas a las que se puede enfrentar un estudiante

Brindar herramientas de estudio para que el estudiante pueda implementar y adaptar a sus necesidades

Facilitar una comunidad de estudiantes donde puedan expresar sus pensamientos, angustias, onsejos y demás para que no se sientan solos en el proceso de aprendizaje y puedan interactuar con otros estudiantes en la misma situación.

¿Quiénes?

Los estudiantes y los profesionales en psicología

Los estudiantes y profesionales en técnicas de estudio, pueden ser psicólogos o profesores

Estudiantes y puede ser un administrador

¿Cómo?

Consultando a un profesional de la salud mental sobre diferentes ta salud mental sobre diferentes técnicas que se pueden implementar para el bienestar emocional en el contexto académico Además, de identific situaciones en particular que enfrentan los estudiantes y que generalmente los efectas para generalmente los afecta para centrarlos en esos escenarios.

Recopilando información de las técnicas de estudio más eficientes en los estudiantes y cómo se estás se pueden personalizar a cada estudiante mediante alarmas, calendarios, notas, etc.

Crear un foro donde los estudiante puedan publicar sus ideas, o las técnicas que les funcionaron, o si tienen alguna duda que los demás estudiantes puedan responder para crear una red de apoyo

¿Qué?

conseios. Ejercicios de mindfulness y relajación adaptados a su rutina universitaria.

Un sistema que le ayude a monitorear su bienestar emocional sin sentirse juzgado.

> Crear un apartado en la aplicación donde estén cargadas técnicas de mindfulness y paso a paso de como realizarlas, ademá de un apartado de consejos por parte de los profesionales.

Crear un apartado para las herramientas de estudio, donde estén varias técnicas con sus respectivas nerramientas y explicación además dentro de este apartado, una opción de poner alarmas y fechas en un calendario dinámico

Desarrollar un apartado par a comunidad de estudiantes donde puedan publicar y comentar en otras publicaciones

4. Requerimientos, Stakeholders y Módulos de Desarrollo

Requisitos funcionales:

Código	Requisitos funcionales							
	Nombre: Gestionar Técnicas Mindfulness							
RQF 001	Descripción: El sistema permitirá al administrador realizar las acciones de registro, consulta, modificación y eliminación de técnicas de mindfulness, el usuario estudiante solo podrá consultar las técnicas.							
	Usuarios: Administrador, estudiante							
	Nombre: Gestionar Técnicas de Estudio							
RQF 002	Descripción: : El sistema permitirá al administrador realizar las acciones de registro, consulta, modificación y eliminación de técnicas de estudio, el usuario estudiante solo podrá consultar las técnicas.							
	Usuarios: Administrador, estudiante							
	Nombre: Gestionar Alarmas							
RQF 003	Descripción: El sistema permitirá al estudiante realizar las acciones de crear, consultar, modificar y eliminar alarmas.							
	Usuarios: Estudiante.							
	Nombre: Gestionar Calendario							
RQF 004	Descripción: El sistema permitirá al estudiante realizar las acciones de crear, consultar, modificar y eliminar tareas o responsabilidades para un fecha en específica en el calendario.							
	Usuarios: Estudiante							
	Nombre: Gestionar Publicaciones							
RQF 005	Descripción: El sistema permitirá al administrador realizar las acciones de consultar y eliminar publicaciones o comentarios en el foro de publicaciones de los estudiantes, el usuario estudiante podrá crear publicación, consultar publicaciones, comentar publicaciones, denunciar publicaciones.							
	Usuarios: Administrador, estudiante							

StakeHolders:

Análisis de Stakeholders en MENTAL



Módulos Principales:

Técnicas Mindfulness: En este módulo estarían cargadas todas las técnicas de mindfulness que los estudiantes podrían consultar y realizar con el paso a paso también cargado, además de que el módulo estaría clasificado por posibles escenarios que pueden presentar los estudiantes.

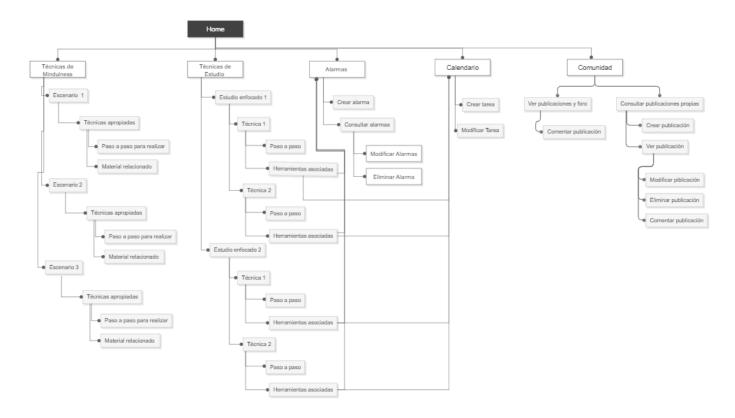
Técnicas de Estudio: En este módulo estarían cargadas todas las técnicas de estudio que los estudiantes pueden implementar, también estarían clasificadas en el tipo de estudio al que estarían enfocados, además de que cada técnica tendrá su propio apartado de herramientas.

Alarmas: En este módulo estará toda la gestión de alarmas.

Calendario: En este módulo estará toda la gestión de calendario.

Publicaciones: En este módulo estará toda la gestión de publicaciones en el foro de estudiantes.

Mapa de Navegabilidad



5. Historias de Usuario:

ID 1.1:Registrar Técnica de Mindfulness

Prioridad: Alta

Estimación: 5 (1-> día)

Historia: Yo como administrador quiero poder registrar una técnica de mindfulness correspondiente a un escenario en específico que pueda tener un estudiante, en esta sección, se registrará una explicación de la técnica en cuestión, un paso a paso de cómo realizarla con un ejemplo y si necesita de herramientas como música o imágenes también se cargaran aquí, para que los estudiantes puedan consultar.

Criterios de Evaluación:

Ш	Hacer una interfaz para la poder Registrar Tecnica Mindfulness
	Validar todos los campos que la función requiere en el formato correspondiente
	Crear función de Registrar
	Conectar a la Base de Datos

ID 1.2: Crear Alarma en el sistema

Prioridad: Alta

Estimación: 2 (1-> día)

Historia: Yo como estudiante quiero poder crear una alarma que tenga un nombre con el propósito para poder recordar algún pendiente, tarea en específico o para cronometrar el tiempo de alguna técnica de estudio o mindfulness a la hora exacta.

Criterios de Evaluación:

	Hacer	una ii	nterfaz	para	la	poder	Crear	Αl	arma
--	-------	--------	---------	------	----	-------	-------	----	------

- ☐ Validar todos los campos que la función requiere en el formato correspondiente
- ☐ Crear función de Crear Alarma
- ☐ Conectar a la Base de Datos

6. Prototipos de Baja y Alta Fidelidad

Prototipos de Baja:

Crear Alarma



Ver Tecnica Mindfulness



Ver Tecnica de Estudio



Prototipos de Alta Fidelidad:

Se realizaron en Figma en el siguiente link

 $\underline{https://www.figma.com/design/Bt9Sm4cnDJmugmWCOgH9SG/Foundation-P1?node-id=0-1\&t=XEtyvvvzk03Ucwa8-1}$





Titulo 1

Titulo 2

Titulo 3



