

DUERME



Xabier Pérez Del Val
Curso UX/UI CICE 2018
Profesora: Lola Martín-Gil

ÍNDICE

PUNTO DE PARTIDA.....	3
LA INVESTIGACIÓN.....	4
INSIGHTS.....	6
PREMISAS DE DISEÑO.....	7
PERSONAS.....	8
BENCHMARKING.....	11
FLUJOS DE NAVEGACIÓN.....	15

PUNTO DE PARTIDA

La idea surge a partir de un problema que, si bien se pasa por alto o se toma como cotidiano, tiene cada vez un impacto más fuerte en nuestra vida, trabajo, estudios... Se tratan de los **trastornos del sueño**, que si bien han estado siempre presentes, en las dos últimas décadas han experimentado un aumento considerable de casos, debido principalmente al progreso tecnológico y a un cambio en nuestros estilos de vida.

¿Por qué dormimos mal? Diversos estudios muestran una serie de patrones en nuestra rutina diaria que afectan directamente a nuestra calidad del sueño:

- Utilizar móviles o tablets cuando se acerca la hora de dormir
- Cenas copiosas
- Sedentarismo
- Poca disciplina con las horas de sueño

Hay otra serie de hábitos y circunstancias que inducen a una falta o mala calidad del sueño tales como el consumo de alcohol, problemas de salud como la ansiedad, las siestas excesivas... Sin embargo, exponerse al móvil y robarle horas al sueño para prolongar el día son los problemas contemporáneos más comunes.

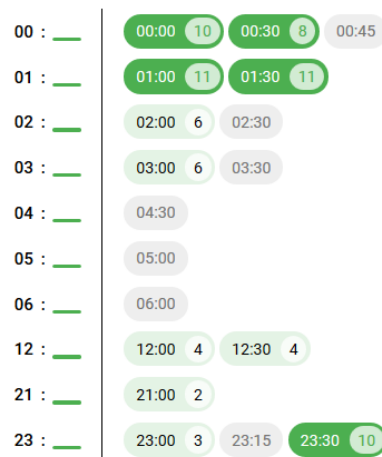
LA INVESTIGACIÓN

Intentando comprender un poco mejor a nuestro público potencial se realizaron tres entrevistas personales y una encuesta online anónima (diseñada en Google Forms) cuya muestra final fueron **81 personas**. De los resultados de dicha encuesta se extrajeron, entre otros menos relevantes, los siguientes datos y conclusiones:

- El 71% de los encuestados trabaja, frente a un 16% que estudia.
- El segmento de edad de los encuestados va de los 19 a 44 años
- Aproximadamente una tercera parte de los encuestados se acuesta entre las 23 y las 00 horas y se despierta entre las 6 y las 7:30.

¿Cuál dirías que ha sido, por norma general, tu hora de acostarte en el último mes?

82 responses



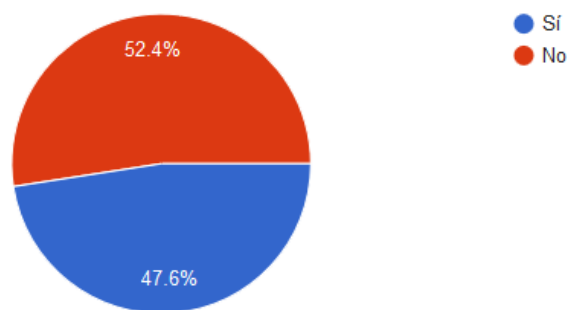
- El 49% de los encuestados casi nunca o nunca duermen el mismo número de horas los fines de semana que entre semana.

- **La gran mayoría (87% de los encuestados) utiliza la aplicación por defecto para despertarse.** La siguiente opción más votada es el uso de pulseras de fitness, un 5%.

- **El 47'6% de los encuestados afirma tener problemas para dormir.** Entre otros, los principales problemas son las preocupaciones, malestar físico o mental, los malos hábitos a la hora de dormir y la ansiedad.

¿Tienes problemas para conciliar el sueño?

82 responses



- Entre el conocimiento y/o práctica de las técnicas y acciones para llevar unos buenos hábitos de sueño, las más votadas fueron **cenar ligero** (43'9%), refrescar la zona de descanso (40'2%) y leer (27'9%).

- **El 65% de los encuestados afirma no utilizar nunca el filtro de luz azul en sus aparatos electrónicos.**

- La mitad de los encuestados afirma tener cierta disciplina a la hora de mantener unos hábitos de sueño, aunque reconocen que a veces se les descontrola un poco. El 37,6%, por contra, dice que son conscientes de los beneficios de un sueño regular y constante, pero afirman ser incapaces de llevarlo a cabo.

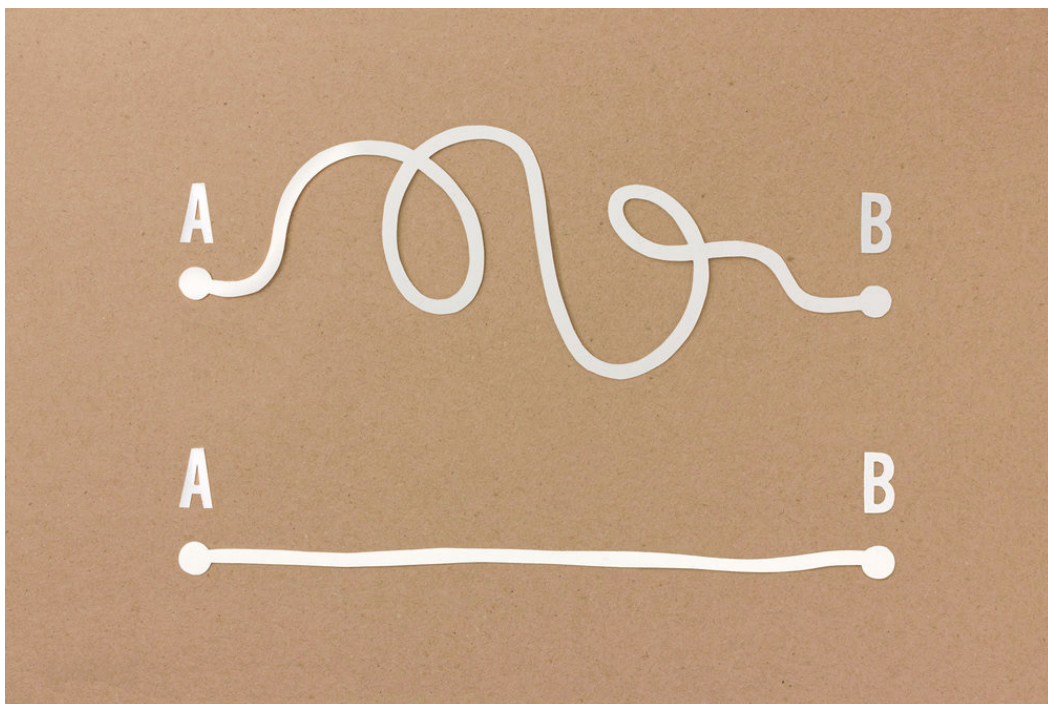
INSIGHTS

- 1.- La instalación y uso de apps no nativas del sistema operativo de un móvil o una tablet está restringido a usuarios con cierta soltura de la tecnología.
- 2.- El diseño por instrucciones y/o la obligatoriedad de algunas aplicaciones puede agobiar al usuario.
- 3.- La tablet, en un entorno doméstico, da más lugar a la experimentación con aplicaciones; el móvil se utiliza más a menudo, pero las aplicaciones son más constantes.
- 4.- Es difícil interpretar los beneficios de una aplicación de sueño para el usuario medio. Las estadísticas suelen ser demasiado numéricas, sin ofrecer datos cualitativos que el usuario pueda aprovechar. Se utiliza más como una simple alarma con más configuraciones.
- 5.- El filtro de luz azul, imprescindible para no producir problemas de salud por la noche utilizando el móvil, no está implementado masivamente en el mercado. Android Oreo ya incorpora el Modo Noche de serie, pero debido a la fragmentación de Android, tan solo un 5'7% de los móviles en el mercado disponen de la última versión del sistema operativo (según datos del [Google I/O 2018](#)). Apple, por su parte, incorpora el filtro de luz azul de serie (denominado Night Shift) desde agosto de 2016 ([versión de iOS 9.3](#)) para iPhone e iPad, y se configura de forma automática.
- 6.- Hay un gran desconocimiento de lo realmente peligrosa para la salud que puede ser la falta de sueño. Estamos inmersos en una cultura en la que está bien visto arañar tiempo de sueño para otras tareas, lo que supone un descenso "invisible" en nuestra calidad de vida.

PREMISAS DE DISEÑO

Sencillez de uso:

Sacrificar funcionalidades, configuraciones, personalización... En pos de ofrecer al usuario una navegación limpia, familiar y funcional.



Automatización y programación de tareas:

Al ser una aplicación cuya finalidad va destinada a adquirir unos buenos hábitos de sueño, la utilización de tareas secundarias (alarma, filtro de luz azul) se programará en el primer uso de la aplicación (pudiendo modificarse más adelante) y se realizarán las notificaciones pertinentes, evitando que el usuario tenga que entrar en la aplicación constantemente. Las ayudas para dormir sí requerirán la interacción expresa del usuario.

PERSONAS

ESTEFANÍA

LA DISEÑADORA SIN HORAS

MUJER, MADRID, 27 AÑOS

PERSONALIDAD: CREATIVA, *HOME WORKER*, AUTÓNOMA



«ODIO CUANDO EL MÓVIL ME ESTÁ DICIENDO
CONSTANTEMENTE LO QUE TENGO QUE HACER»

Estefanía es una trabajadora autónoma residente en Madrid. Lleva 3 años trabajando de diseñadora gráfica, principalmente desde casa o desde cualquier cafetería con enchufe y wi-fi. Dispone una cartera modesta pero fiel de clientes que le permiten pagar su piso en La Latina.

Aunque su trabajo le obliga a mantenerse al día en lo que a tecnología y tendencias se refiere, no se considera una *techie*. Utiliza el móvil de una manera muy tradicional: llamar, despertarse, Whatsapp, escuchar música y redes sociales. Entiende lo que un *smartphone* puede hacer por ella, pero no le gusta la dependencia que generan.

Su trabajo le obliga a llevar unos ritmos de vida inconsistentes, lo que le lleva a problemas leves de insomnio y desbarajustes horarios. Le encantaría poder dormir al menos 7 horas todos los días.

IMANOL

EL PADRE TECNOTRADICIONAL

HOMBRE, MUTRIKU, 52 AÑOS

PERSONALIDAD: ORIENTADO A LA FAMILIA, MENTE ABIERTA



«LE TENGO FRITO A MI HIJO CON QUE ME PONGA
NUEVOS LIBROS EN EL E-BOOK»

Imanol es un empresario de Mutriku, Guipúzcoa. Lleva 30 años trabajando en un negocio familiar de la venta de papelería y material de oficina, y él sí puede decir que ha visto de todo; con la llegada de Amazon y el «gatillo fácil para sacar la tarjeta de crédito», tuvo que ponerse las pilas con el progreso tecnológico, una tarea árdua teniendo en cuenta lo poco nativo digital que se siente.

Ha descubierto en los *gadgets* una forma cómoda tanto para realizar su trabajo como para mantener vivas sus pasiones, la lectura y el ciclismo. También ha aprendido a utilizar Telegram para comunicarse con los suyos. «Me defiendo como puedo», dice.

Las noches en vela y algunos achaques de la edad le pasan factura a la hora de conciliar el sueño. Raro es el día que no tiene que recurrir al café para aguantar sin caer rendido.

BENCHMARK

HOW IT WORKS

Place your phone in your bed.

Sleep Time analyzes how you sleep.

Wake up in your lightest sleep phase.



Nombre: Sleep Time

Desarrollador: Azumio Inc.

Plataformas: Android / iOS

Modelo: Freemium con opciones paywall y publicidad

Requiere registro: No

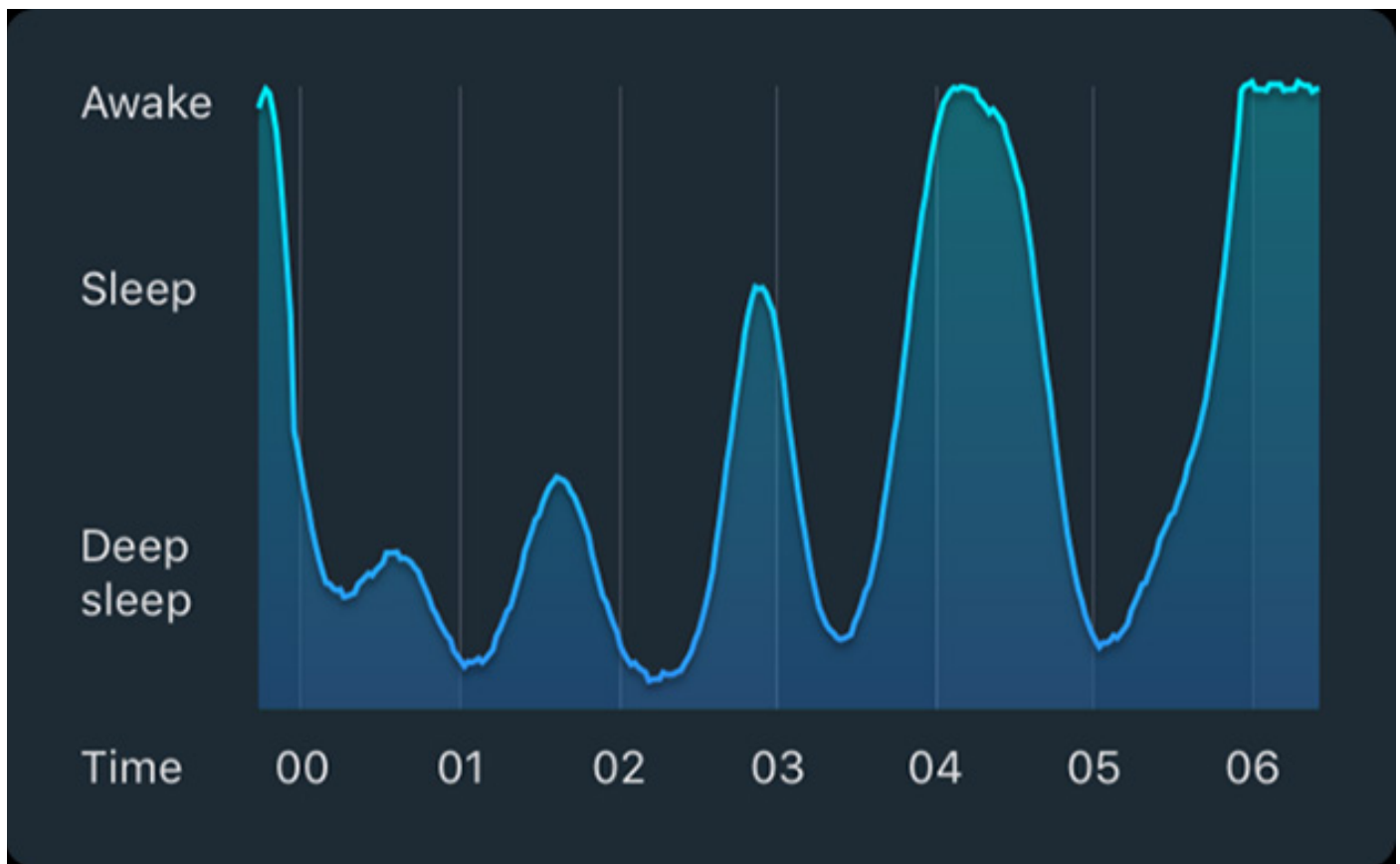
Descripción: Sleep Time ofrece 4 funcionalidades principales: alarma inteligente, medición y estadísticas de sueño, reproductor de sonidos para dormir y un programa de ejercicios físicos para adquirir buenos hábitos de vida. Solo los dos primeros están disponibles en el modelo freemium, ya que el resto y las estadísticas avanzadas solo se desbloquean tras pagar la suscripción (10€ el mes o 30€ la anual).

Puntos fuertes:

- Sencillez de uso
- Interfaz intuitiva

Puntos débiles:

- Convencional para usuarios freemium



Nombre: Sleep Cycle

Desarrollador: Northcube AB

Plataformas: Android / iOS

Modelo: Freemium con opciones paywall

Requiere registro: No

Descripción: Sleep Cycle permite analizar el sueño sin necesidad de utilizar la alarma. El micrófono capta nuestros sonidos y realiza una serie de mediciones con las que estima la calidad del sueño. Tras 5 días de uso la aplicación nos aconseja una hora para dormir.

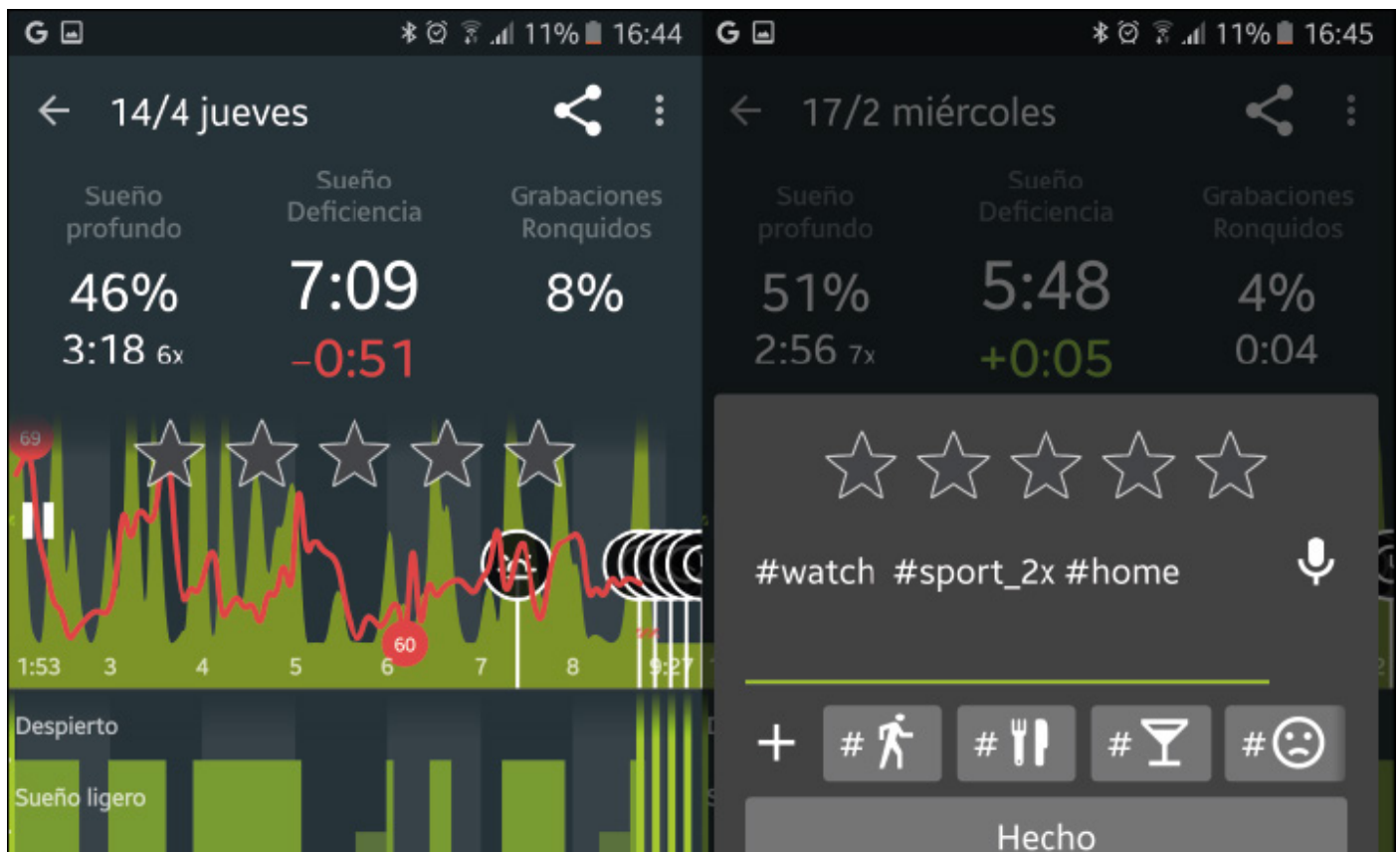
Las funciones gratuitas son la alarma y las estadísticas, mientras que la opción Tendencias (donde se mide la calidad del sueño y realiza un ranking de hábitos de sueño por países) y los consejos para dormir son de pago Premium por suscripción (29.99€ anualmente).

Puntos fuertes:

- Implementación en el mercado Android

Puntos débiles:

- Dificultad para llevar el seguimiento de las estadísticas



Nombre: Sleep as Android

Desarrollador: Urbandroid

Plataformas: Android

Modelo: De pago; versión trial de 15 días

Requiere registro: No

Descripción: Sleep as Android lleva las horas de sueño, la irregularidad pasados 5 días de uso y el porcentaje de sueño profundo en el rango de tiempo que nosotros le especifiquemos. Se trata de un software de pago (6€), aunque nos permiten utilizarlo durante 15 días totalmente gratis y desbloqueado.

Puntos fuertes:

- Estadísticas completas

Puntos débiles:

- La interfaz de usuario es complicada y confusa

FLUJOS DE NAVEGACIÓN

PANTALLAS DE BIENVENIDA



En las pantallas de bienvenida establecemos el tono y la intención de la aplicación. Damos la información básica sobre buenos hábitos de sueño (1), mostramos los beneficios de utilizar DUERME (2) y por último enseñamos las funcionalidades de la app.

VISTA EN PESTAÑAS (TABBED VIEW)

