

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC**



**Servicio que informa la importancia del bienestar emocional y el
efecto de la rutina diaria en trabajadores de 30 a 45 años**

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Comunicación
Audiovisual Multimedia

AUTORES:

ROGER BRYAN LÓPEZ CHÁVEZ

(Código ORCID: 0000-0002-0805-3997)

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Dirección y
Diseño Gráfico

STEFANY FERNANDA RIVERA REYES

(Código ORCID: 0000-0002-6993-2637)

Asesor

FERNANDO GUILLERMO ARCE VIZCARRA

(Código ORCID: 0000-0002-5343-3753)

Lima-Perú

Junio 2022

NOMBRE DEL TRABAJO

**LOPEZ CHAVEZ ROGER BRYAN - RIVERA
REYES STEFANY FERNANDA.pdf**

RECUENTO DE PALABRAS

8512 Words

RECUENTO DE CARACTERES

47320 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

43 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.4MB

FECHA DE ENTREGA

Feb 9, 2024 2:57 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Feb 9, 2024 3:00 PM GMT-5**● 22% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 21% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado

DEDICATORIA

Dedicamos el presente trabajo de investigación a todas las personas que se encuentran trabajando en su bienestar emocional, porque conocemos el cariño y esfuerzo que conlleva el compromiso en uno mismo.

Agradecimiento

A nuestras familias, por siempre brindar consejo y apoyo incondicional.

A nuestros asesores, por brindar su guía a lo largo de todo el proceso de investigación.

A nuestras amistades, por el apoyo y ayuda incondicional en cada momento que se acudió a ellos.

Resumen del Trabajo de Investigación

El bienestar emocional nos permite entender y dominar nuestras emociones. Sin embargo, es un concepto que aún no comprendemos como sociedad ni cómo esta puede afectar las decisiones que tomamos.

Actualmente, cientos de trabajadores peruanos desconocen el concepto de bienestar emocional y más aún ignoran como esta es influenciada por su rutina diaria, esto se debe a la desinformación y falta de interés en temas como la salud mental. A muchas de estas personas nunca se les habló de ello en el colegio o en el hogar debido a los estigmas sociales, la falta de presupuesto por parte del estado, la escasa visualización en medios de comunicación, entre otras.

Es por ello, que el tema que elegimos como investigación es la importancia del bienestar emocional en trabajadores de 30 a 45 años que viven en Lima Metropolitana y como afecta su rutina diaria; una investigación que está alineada a la 3ra ODS la cual es Salud y Bienestar.

Debido a ello se creó “Feel You”, una aplicación que ofrece el servicio de retos a corto plazo e informa cuál será el beneficio para el bienestar emocional que gana el usuario si lo cumple. Cuenta con seguimiento de estado de ánimo que permite saber cómo se inició y finalizó la semana, además de otras diversas facilidades que tienen el objetivo de mejorar progresiva y visiblemente la rutina de estos trabajadores.

Palabras claves (Bienestar emocional, Rutina diaria, Salud mental, Emociones, Bienestar

ABSTRACT

Emotional well-being allows us to understand and control our emotions. However, it is a concept that we don't understand as a society and how it affects the decisions we make.

Currently, a lot of peruvian workers do not know the definition of emotional wellbeing and even ignore how it is influenced by their daily routine. The cause of this behavior is a result of the desinformation and lack of interest in mental health. To the majority of them, they were not told about these topics in school or even in their homes, because of the social stigmas, the lack of budget from the government, the limited attention on media, etc.

That is why the topic we chose for research is the importance of emotional wellbeing in workers between 30 and 45 years old, who live in Metropolitan Lima and how affects their daily routine; a research that is aligned to the 3er SDG, Health and Wellbeing.

Due to this, "Feel You" was created, an application that offers a service of short term challenges and reports the benefits for the well-being of those who accomplish them. The app also has mood tracking which allows the user to know how it starts and finishes the week, besides other facilities that have the goal to progressively and visibly improve the daily routine of the workers.

Keyword (Emotional Well-being, Daily routine, Mental Health, Emotions, wellness)

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del Trabajo de investigación

1. Contextualización del problema	4
2. Justificación.....	6
3. Reto de Innovación	7
4. Sustento teórico	8
4.1 Estudios previos	8
4.2 Marco teórico	17
5. Beneficiarios	24
6. Propuesta de valor	25
6.1 Propuesta de valor	25
6.2 Segmento de clientes	25
6.3 Canales	26
6.4 Relación con los clientes	26
6.5 Actividades clave	26
6.6 Recursos clave.....	26
6.7 Aliados clave	26
6.8 Fuentes de ingreso	26
7. Resultados	27
8. Conclusiones	28
9. Bibliografía	28
10. Anexos.....	32

1. Contextualización del Problema

El problema está enfocado en el desconocimiento sobre la importancia del bienestar emocional en personas trabajadoras de 30 a 45 años en Lima Metropolitana, y los efectos de su rutina diaria en el 2022.

En un inicio, el bienestar emocional se entiende como un estado de salud mental que contribuye a que los seres humanos presenten sentimientos de optimismo, confianza, compromiso, felicidad y sensación de satisfacción con uno mismo. Hoy sabemos que el bienestar emocional se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades y está asociado a una reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental (Dienel et al. 20151).

Esta relación, razón-emoción posibilita generar la capacidad adaptativa de la persona, cuya manifestación concreta se aprecia en el poder dar respuestas y soluciones, de manera eficaz, a los problemas que se presentan ligados a las relaciones interpersonales y las conductas disruptivas, propiciando en cambio el bienestar psicológico y el rendimiento académico (Fernández-Berrocal et al. 2008)

En 2020, sólo el 51% de los 194 Estados Miembros de la OMS informaron de que su política o plan de salud mental estaba en consonancia con los instrumentos internacionales y regionales de derechos humanos, porcentaje que es muy inferior a la meta del 80%. Y solo el 52% de los países cumplieron la meta relativa a los programas de promoción y prevención de la salud mental, porcentaje también muy inferior a la meta del 80%. La única meta para 2020 que se cumplió fue la reducción de la tasa de suicidio en un 10%, pero, incluso entonces, solo 35 países dijeron que tenían una estrategia, política o plan de prevención independiente. (OMS, 2021)

Pasando a un marco nacional, “según un estudio realizado por el Ministerio de Salud, con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), 3 de cada diez peruanos podría estar sufriendo de algún tipo de problema o sintomatología relacionada con problemas de salud mental. Encontrándose entre los problemas más comunes la depresión, la ansiedad y los desórdenes del sueño”. (Nota de Prensa, Ministerio de Salud 2020).

Se sabe que en la actualidad gran cantidad de trabajadores se están viendo afectados al no tener un horario laboral establecido, lo que ha originado en muchos de ellos ansiedad, agotamiento y estrés. Este último “se considera tanto la respuesta física como emocional al desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos o capacidades de un individuo para hacer frente a esas exigencias”. (OIT, 2016)

Asimismo, el poco presupuesto que el gobierno invierte en salud mental, la falta de acceso para acudir con especialistas, la ausencia de visualización sobre salud mental en medios de comunicación y los estigmas sociales en el Perú afectan a las personas que quieren o necesitan acudir a un psicólogo/psiquiatra o sencillamente quieren informarse más sobre el tema.

Demirtas et al. (2015) y Medrano et al. (2013) indican que las emociones son esenciales en los modos de relacionarse, es decir, en cualquier interacción social. Debido a ello, el presente problema debe ser tomado como punto crítico y es esencial sensibilizar sobre la importancia del bienestar emocional y cómo influencia la rutina diaria en los trabajadores de 30 a 45 años en Lima Metropolitana, 2022.

2. Justificación

El proyecto beneficiará a los trabajadores de 30 a 45 años que debido a la desinformación y una mala gestión de su rutina diaria están viendo afectado su bienestar emocional en el 2022.

Este sector de la población se verá beneficiado, ya que con la solución planteada se podrán informar sobre la importancia del bienestar emocional y cómo aspectos del día a día los afectan emocionalmente. Además, de incentivar la práctica de actos y hábitos positivos para tener un óptimo bienestar emocional.

La herramienta con la que se está tratando y resolviendo el problema escogido es el Design Thinking, con la que se ha establecido y analizado a los beneficiarios con el objetivo de que la solución planteada abarque su problema y pueda dirigirse a los diferentes casos que derivan de este.

Asimismo, la relevancia en la sociedad de este trabajo es la trascendencia que generará, al ser un tema no tomado en cuenta por cierto grupo de la población debido a la desinformación y falta de conciencia sobre la importancia del bienestar emocional.

Es importante mencionar que este análisis también contribuirá a investigaciones futuras, debido a que se tendrá un registro de la evolución en la sociedad y cómo poco a poco la población va tomando conciencia de la importancia de su bienestar emocional y como aspectos cotidianos afectan a esta misma.

3. Reto de innovación

Creación de un servicio mediante una aplicación que asigna retos semanales para mejorar la rutina diaria e informa cuál será el beneficio para el bienestar emocional que va a ganar el usuario si lo cumple. Cuenta con un seguimiento de estado de ánimo para que se vea como se empezó emocionalmente el reto y como termino. Además, se tendrá una biblioteca virtual, charlas hechas por expertos, un Audio book que es un diario micrófono y por último una recopilación mensual sobre la evolución del usuario hecha por un psicólogo.

Pregunta general:

¿De qué manera la creación de una aplicación mejorará el bienestar emocional de trabajadores dependientes de 30 a 45 años que viven en Lima Metropolitana en el 2022?

Pregunta específica:

¿De qué manera la creación de una aplicación mejorará la desinformación sobre bienestar emocional a trabajadores de 30 a 45 años?

¿De qué manera la creación de una aplicación mejorará la rutina diaria de trabajadores de 30 a 45 años?

¿De qué manera la creación de una aplicación mejorará los hábitos negativos de los trabajadores de 30 a 45 años?

Objetivo general:

Crear una aplicación para mejorar el bienestar emocional de trabajadores dependientes de 30 a 45 años que viven en Lima Metropolitana en el 2022.

Objetivos específicos:

Crear una aplicación que mejore la desinformación sobre bienestar emocional a trabajadores de 30 a 45 años.

Diseñar una aplicación que mejore la rutina diaria de trabajadores de 30 a 45 años.

Elaborar una aplicación para mejorar los hábitos negativos de los trabajadores de 30 a 45 años.

4. Sustento Teórico

4.1. Estudios previos

Flores, E., Nishimura, D., Pascual, J., Rojas, S., & Sanchez, V. (2021). En su tesis “Alli: Tu aliada emocional (Aplicación de bienestar emocional)”. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Perú. Tuvo como objetivo brindar herramientas que ayuden a las personas a sobrellevar los problemas de estrés o ansiedad que se les presenten. La

aplicación tendrá una interfaz amigable y sencilla de utilizar, para que los usuarios puedan navegar e interactuar con las diversas alternativas que se encuentran dentro de ella. Dentro de “Alli”, podemos encontrar distintas secciones como: meditación, juegos, lectura, zona fit; todas implementadas con el fin de brindar un acompañamiento personalizado a los usuarios. Y adicional a ello, mediante “Alli” se pueden tomar sesiones psicológicas personalizadas, mediante el apoyo y acompañamiento constante de un psicólogo especialista.

La metodología fue la siguiente: Para el logro del objetivo del trabajo, se ha pasado por un proceso de ideación del modelo de negocio, conocimiento del público objetivo y validación del problema que esta aplicación busca resolver, mediante entrevistas a usuarios y expertos. Además, se realizó el Business Model Canvas del proyecto, con lo que se tuvo una idea más clara del perfil del cliente, propuesta de valor, estructura de costos, etc. Después, se creó un prototipo de aplicación y se procedió a realizar los concierge para validar la venta del producto al público objetivo. Finalmente, se elaboró el plan financiero, que inicia con la proyección de ventas, elección del tipo de financiamiento y concluye con la verificación de la rentabilidad del proyecto.

La metodología fue la siguiente: Pasó por un proceso de ideación del modelo de negocio, conocimiento del público objetivo y validación del problema que esta aplicación busca resolver, mediante entrevistas a usuarios y expertos. Además, se realizó el Business Model Canvas del proyecto, con lo que se tuvo una idea más clara del perfil del cliente, propuesta de valor, estructura de costos, etc. Después, se creó un prototipo de aplicación y se procedió a realizar los concierge para validar la venta del producto al público objetivo. Finalmente, se elaboró el plan financiero, que inicia con la proyección de ventas, elección del tipo de financiamiento y concluye con la verificación de la rentabilidad del proyecto.

Al finalizar la investigación, se planteó que si existe un incremento de problemas de estrés y ansiedad en jóvenes de 18 a 39 años de edad en Lima Metropolitana a causa de la falta de autoconocimiento y gestión de sus propias emociones. El segmento identificado se encuentra dispuesto a utilizar la app “Alli”, quien ofrece acompañamiento emocional, herramientas dinámicas para el bienestar y salud y sugerencias a usuarios según los test diarios.

Por lo tanto, se concluye a nivel financiero que el proyecto “Alli” es viable, ya que los retornos son mayores a la inversión. Asimismo, tiene un periodo de recupero de inversión en el mes 30 donde los rendimientos acumulables igualan y superan la inversión, siendo esto favorable, ya que el proyecto tiene un horizonte de 36 meses.

Bostock, S., Crosswell, A. D., Prather, A. A., & Steptoe, A. (2019). En su trabajo de investigación “Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being” Revista de psicología de la salud ocupacional, 24(1), 127. Tuvo como objetivo investigar si un programa de meditación de atención plena entregado a través de una aplicación de teléfono inteligente (app) podría mejorar el bienestar psicológico, reducir la tensión laboral y reducir la presión arterial ambulatoria durante la jornada laboral. El diseño de investigación fue epidemiológica con ensayo de control aleatorio, los participantes fueron 238 empleados sanos de dos grandes empresas del Reino Unido que fueron asignados aleatoriamente a una aplicación de práctica de meditación de atención plena o una condición de control de lista de espera.

La metodología fue la siguiente: Para empezar se eligieron participantes que eran empleados de dos empresas del Reino Unido. Se excluyeron a participantes con diagnóstico clínico de depresión, hipertensión, enfermedad cardíaca o cáncer y a los participantes que no poseían un teléfono inteligente Android o iPhone. También se excluyeron los

participantes que se negaron a ser asignados al azar a la condición de intervención o de control. Después se le pidió a los participantes que completaran una meditación por día. Las medidas psicosociales y la presión arterial a lo largo de un día laboral se midieron al inicio y 8 semanas después; También se envió por correo electrónico una encuesta de seguimiento a los participantes 16 semanas después del inicio de la intervención. Además se usó la metodología del diario en el que se evaluó el estado de ánimo positivo en tiempo real en múltiples momentos a lo largo del día de los participantes.

Al finalizar la investigación los resultados mostraron que el grupo de intervención informó una mejora significativa en el bienestar, la angustia, la tensión laboral y las percepciones del apoyo social en el lugar de trabajo en comparación con el grupo de control. Se demostró que escuchar breves meditaciones de atención plena entregadas a través de la aplicación del teléfono varias veces a la semana durante 8 semanas mejoró el bienestar y disminuyó la angustia en una muestra de trabajo de adultos de mediana edad. Además se encontró una relación de respuesta a la dosis entre la cantidad de práctica de meditación y las mejoras en los resultados, con los participantes que completaron la mayor cantidad de sesiones de meditación y recibieron el mayor beneficio para la salud. En conclusión, este ensayo sugiere que el entrenamiento de atención plena basado en aplicaciones reduce los factores asociados con el estrés laboral.

Por tanto se considera que los resultados y conclusiones a las que llegaron los autores se afirma que es útil para el equipo ya que fortalece la idea de investigación para realizar una aplicación que ayude a informar la importancia del bienestar emocional y el impacto de la rutina laboral, dado que los autores demostraron que el uso breve y diario de una aplicación genera un impacto positivo en las personas debido a que mejora el bienestar y disminuye la angustia en adultos de mediana edad.

Rickard N , Arjmand H , Bakker D , Seabrook E (2016). En su investigación

“Development of a Mobile Phone App to Support Self-Monitoring of Emotional WellBeing:

A Mental Health Digital Innovation”. El objetivo de este artículo fue describir el diseño de la aplicación para teléfonos móviles, MoodPrism , que fue desarrollada para monitorear el bienestar emocional en contexto y en tiempo real, y brindar retroalimentación personalizada sobre el espectro completo del bienestar emocional. El diseño de estudio fue cuasi experimental. Se reclutó una pequeña muestra de conveniencia de 11 personas para probar la aplicación y generar comentarios sobre la funcionalidad y usabilidad de la aplicación MoodPrism diariamente durante un período de 30 días.

La metodología fue la siguiente: La aplicación obtiene datos a través de cuestionarios psicológicos de autoinforme, metodología de muestreo de experiencia (ESM) y recopilación automatizada de datos de comportamiento para entregar un breve conjunto de preguntas a los usuarios diariamente. Los avisos se entregaron en un tiempo casi aleatorio entre las horas definidas por el usuario (p. ej., 9:00 a. m.-9:00 p. m.) durante 30 días. El desarrollo de MoodPrism involucró el diseño de 3 métodos diferentes de recopilación de datos dentro del software: (1) monitoreo automatizado del comportamiento en línea seleccionado, (2) muestreo de experiencia de autoinformes de bienestar emocional y (3) cuestionarios de evaluación psicológica. Actuó como un portal para acceder a los datos a través de varios sensores y aplicaciones de teléfonos móviles. Se abordaron dos predictores validados del cambio del estado emocional: el uso de música y la actividad en el sitio de la red social basada en la web. Como parte del proceso de registro, se invitó a los usuarios a dar permiso para que la aplicación accediera a Facebook, Twitter, la biblioteca de música del usuario y la ubicación (solo código postal). Además, se entregó un aviso semanal que solicitaba una breve grabación de voz para servir como una medida implícita del estado emocional. Se pedía a los usuarios que leyeran un texto estandarizado al

principio y al final de la grabación, y dentro de esa ventana que describieran libremente cómo se sentían en ese momento. Unas series de cuestionarios se clasificaron en «bloques» de encuestas y se mostraron en la pantalla de inicio de MoodPrism hasta su finalización. Al terminar, se invitó a la muestra de prueba a proporcionar comentarios cualitativos más intensivos mediante un cuestionario basado en la Web o mediante la asistencia a una sesión de grupo focal. Los participantes de los focus group también proporcionaron comentarios cuantitativos al completar la Escala de calificación de aplicaciones móviles (MARS). Todos los probadores beta también fueron invitados a discutir o proporcionar notas por correo electrónico sobre su experiencia de usuario. Se plantearon preguntas amplias y se proporcionaron indicaciones cuando fue necesario.

Las calificaciones de MARS para la aplicación MoodPrism superaron la calificación promedio de 50 aplicaciones revisadas por Stoyanov et al para cada subescala de MARS. Las calificaciones de satisfacción más altas se obtuvieron para elementos relacionados con la calidad de los gráficos de la aplicación (p. ej., botones, íconos), diseño gestual (p. ej., deslizamientos, desplazamientos), facilidad de uso (p. ej., menús claros), credibilidad de las fuentes de información, la estética del diseño y una mayor conciencia del estado de ánimo. Las calificaciones más bajas se obtuvieron por valor de entretenimiento (p. ej., diversión de usar), opciones de personalización, probabilidad de cambiar el comportamiento, motivaciones para abordar el estado de ánimo y el interés, y probabilidad de recomendar a otros.

Por lo tanto, se afirma que los resultados y las conclusiones de los autores son útiles para nuestra investigación, porque maximiza su impacto en la salud, aprovechando las oportunidades que presenta la tecnología móvil. Utilizar las herramientas integradas en los teléfonos móviles, como reproductores de música, grabadoras y redes sociales, para

contribuir datos, mejora aún más el potencial de estas aplicaciones para monitorear la salud emocional a largo plazo.

Athanas AJ , McCarrison JM , Smalley S , Price J , Grady J , Wehner P

,

Campistrón J , Schork NJ (2019). En su trabajo de investigación “Association Between Improvement in Baseline Mood and Long-Term Use of a Mindfulness and Meditation App: Observational Study”

tuvieron como objetivo investigar los efectos del punto de intervención inmediato y el uso a largo plazo (es decir, al menos 10 compromisos) de una aplicación de teléfono móvil (Stop, Breathe & Think o SBT), de meditación guiada y atención plena en los estados emocionales de los usuarios. Se implementó la metodología de modelos de efectos mixtos lineales (LME) y modelos lineales generalizados (GLM). Siendo la muestra, después de aplicar todos los filtros de duración, calidad, plataforma y país, de 13 393 usuarios (10 082 mujeres, 2187 hombres y 1124 sexo no declarado). La edad promedio de los usuarios fue de 32,3 (DE 13,5) años, con 31,7 (DE 13,3) años para las mujeres, 34,6 (DE 13,4) años para los hombres y 33,3 (DE 15,0) años para los participantes no declarados.

La metodología fue la siguiente: La aplicación SBT es una aplicación multiplataforma diseñada para guiar a los usuarios a través de meditaciones y actividades de atención plena para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión y mejorar la sensación de bienestar. Al abrir la aplicación, un usuario puede participar en un período de reflexión opcional de 10 segundos, después los usuarios describen su estado de ánimo, emocional y salud física actual. La aplicación luego proporciona sugerencias para actividades (meditación y atención plena), el usuario puede optar por no proporcionar ninguna información y simplemente participar en una actividad. Toda la información recopilada con la aplicación es voluntaria de los usuarios. Todos los datos obtenidos se anonimizaron y se colocaron en un formato compatible con la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de

Seguros Médicos de modo que los usuarios no pudieran ser reidentificados. La investigación se enfocó en los usuarios que estaban exclusivamente en una plataforma iOS y utilizaban la última versión de la aplicación (01/05/2016). Los usuarios debían haber completado al menos 10 sesiones o compromisos con la aplicación, con un mínimo de 6 de esas sesiones, incluidas las selecciones de emociones antes y después de la actividad. Para evitar errores de traducción e interpretaciones, se restringió el análisis a personas de países nativos de habla inglesa: Estados Unidos, Reino Unido, Canadá y Australia. Se utilizó un filtro adicional, restringiendo la edad de los usuarios entre 12 y 100 años.

Para finalizar los resultados sugieren que el uso repetido de la aplicación conduce a un aumento en la mejora del estado de ánimo/emocional logrado a través de una actividad de meditación o atención plena, o más bien, que las actividades parecen conducir a mayores mejoras en el estado de ánimo a medida que el usuario interactúa más con la aplicación. Además, el análisis sugiere la posibilidad de que las meditaciones guiadas y las actividades de atención plena tengan el potencial de ser formas efectivas de reducir la ansiedad, la depresión y el estrés y, en última instancia, elevar el estado de ánimo.

Por tanto se considera que los resultados y conclusiones a las que llegaron los autores se afirma que es útil para el equipo ya que fortalece la idea de investigación para diseñar una aplicación móvil que acompañe diariamente a los usuarios y mejore su bienestar emocional, ya que se demostró que el uso repetido y continuo de este tipo de aplicaciones generan una mejora e impacto positivo en el estado de ánimo de los usuarios.

Lahtinen O, Aaltonen J, Kaakinen J, Franklin J, Hyönä J (2021). En su investigación “The effects of app-based mindfulness practice on the well-being of university students and staff” tuvieron como objetivo evidenciar la efectividad de una app de mindful sobre el estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios y personal del

centro educativo contra los efectos de consumir contenido psicoeducacional. La muestra del estudio contó con 561 usuarios divididos en 2 grupos, de tratamiento, centrado en la app de mindful y el grupo de control activo, centrado en contenido psicoeducacional.

El método utilizado fue una prueba de control aleatoria pre registrada, donde al grupo de intervención le daban acceso a un año de membresía en la app de mindful Welzen, dónde por 4 semanas fueron motivados a través de emails para que continúen con el programa. Por el otro lado, el grupo de control activo recibía un link de Soundcloud con los podcasts que debían escuchar, uno por día, 6 días a la semana. A ellos, se les prometió que en un mes tendrían todos los accesos a la app de mindfulness.

Tras el mes de evaluación se les enviaron a todos los participantes unos formularios a llenar por segunda vez. Previo al estudio recibieron los mismos por primera vez. Tras esto se les recomendó a todos los participantes que siguieran practicando con la opción que le generaba más beneficios y tras 2 meses recibieron los mismos formularios por 3era vez.

En cuanto a los resultados, el análisis de estrés si tuvo un mayor impacto de decadencia en el grupo de tratamiento que en el grupo de control, sin embargo, la data estadística no fue tan significativa para sacar conclusiones. Respecto a la ansiedad si se demostró un descenso significativo, pero el grupo de control activo no demostró alguna interacción llamativa. En cuanto a la depresión, si hubo un descenso mayor, durante todo el periodo del experimento, en el grupo de tratamiento que en el del grupo de control. No obstante, la comparación en la post prueba falló para alcanzar significancia.

Se concluyó, tras toda la evaluación, que el mindfulness a través de una app si ayuda a aliviar el estrés y la depresión. Y se demostró la eficacia del uso de una aplicación de mindful para aliviar el sufrimiento mental y mejorando el bienestar.

Por lo tanto, se considera que los resultado y conclusiones de está investigación son útiles para el equipo, ya que hay una evidencia de la eficacia del uso de apps para combatir

condiciones mentales como el estrés o la depresión. Además, demuestra el valor del mindful frente a estas condiciones.

Lahtinen O, Aaltonen J, Kaakinen J, Franklin J, Hyönä J (2021). The effects of appbased mindfulness practice on the well-being of university students and staff.

4.2.Marco teórico

Con respecto a nuestro reto de innovación, el cuál es: ¿Cómo podemos ayudar a trabajadores de 30 a 45 años a informarse sobre el bienestar emocional y hacerlo parte de su rutina?

Bienestar emocional:

El bienestar se define como una condición de salud holística y el proceso de lograr esta condición. Se refiere a la salud física, emocional, social y cognitiva. El bienestar incluye lo que es bueno para una persona: tener un papel social significativo, sentirse feliz y esperanzado, vivir de acuerdo con buenos valores según se definan localmente, tener relaciones sociales positivas y un entorno solidario, manejar los desafíos con habilidades positivas para la vida y tener seguridad, protección y acceso a servicios de calidad. (INEE, 2018) Además, Sánchez (2013, pág. 4) comenta que “el bienestar son las capacidades para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares o sociales”. Por otro lado, en la Revista Española de Salud Pública (2010) mencionan que “bienestar es un concepto globalizador que abarca, los relacionados con la salud y los no relacionados con ella, como autonomía e integridad. El concepto de Bienestar es intercambiable con el de Calidad de Vida (CV) con sólo invertir el punto de vista: objetivo o subjetivo”.

Por otro lado, Reeve (2010) comenta que “las emociones comunican cómo nos sentimos y regulan la manera en la que las demás personas reaccionan ante nosotros”. Además, Lazarus (2000) nos dice que “la emoción es el resultado de un proceso de evaluación cognitiva sobre el contexto, sobre los recursos de afrontamiento y sobre los posibles resultados de dichos procesos”. Es por ello que “las emociones facilitan la adaptación del individuo al entorno social. Las pulsiones emocionales expresan cómo nos sentimos en cada momento y regulan o tratan de controlar la manera en que los demás reaccionan ante nosotros”. (Reeve, 1995) Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar. (Goleman, 1995)

De conformidad con la Organización Mundial de la Salud, el bienestar emocional es “un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. (Organización mundial de la salud, 2018). Por otro lado, es importante comprender que el bienestar emocional es una habilidad que nos permite lidiar mejor con nuestras emociones y toma de decisiones, también nos permite adaptarnos a situaciones difíciles y manejar mejor nuestras inquietudes y deseos.

Uno de los efectos de tener bienestar emocional es que “te capacita para saber manejarte en tu vida cotidiana y ver el mundo de forma positiva. Te permite tener confianza para enfrentar los desafíos diarios, tener más salud, aprovechar las oportunidades y disfrutar de la vida. Y la mejor manera para lograr este equilibrio emocional es tu propia

fuerza de voluntad. (Bienestando, 2020) Hoy sabemos que el bienestar emocional se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades y está asociado a una reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental (Dienel et al. 2015 ; Weare, 2015) Por otro lado, “las emociones positivas tienden a potenciar la salud tanto física como mental mientras que las emociones negativas tienden a disminuirla. A su vez, las personas que gozan de un buen estado de salud tienden a experimentar más emociones positivas y menos negativas que quienes han perdido su bienestar”. (Álava, 2017)

Rutina diaria:

La rutina diaria se define como “todas las actividades que realizamos diariamente, de forma regular, periódica y sistemática, con carácter ineludible”. (Driekurs, 2003) Estas actividades pueden ser programadas de manera voluntaria o involuntaria, de la misma manera nos ayuda a reducir el comportamiento de una actividad a otra, al utilizar las rutinas podemos enseñar o guiar la mayoría de los eventos que ocurren diariamente en nuestra vida cotidiana. (Volkmar, 2013) Las rutinas (ej. la cena, el momento de ir a dormir, etc.) reenvían a actividades observables y repetidas a lo largo del tiempo con pocas alteraciones y que, con frecuencia, responden a necesidades fisiológicas. Los códigos familiares, por lo tanto, no actúan en modo aislado, sino que están afectados por los códigos culturales y por las disposiciones individuales. (Migliorini et al. 2011, pág. 185).

Con respecto a la importancia de las rutinas diarias, Zabalza (2010), pedagogo y psicólogo, comenta que “los hábitos y las rutinas conllevan a la asimilación y al aprendizaje de normas y pautas de comportamiento. Por lo tanto es muy importante comprender que desarrollar una rutina saludable ayuda a que las personas tengan mayor control sobre su

estrés y mayor manejo de sus deberes diarios y periódicos”. Prado (2014) afirma que “deben ser empleadas de manera constante; sin embargo, pueden mostrar flexibilidad en ciertos acontecimientos importantes”. Driekurs (2003) también menciona que, “la rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad.”

Las rutinas deben cumplir con cuatro características importantes, las cuales deben ser tomadas en cuenta para obtener resultados positivos al aplicarlas; un propósito, una preparación, una secuencia y un seguimiento (Hogg, 2005).

Aplicaciones móviles:

Se define que las aplicaciones móviles “son herramientas con características especiales, orientadas para dispositivos pequeños como: tabletas o teléfonos inteligentes”. (Yeeply, 2017) Las apps son programas que se instalan y “tienen la peculiaridad de que pueden acceder a los periféricos del terminal y extraer información de ellos. Por ejemplo nuestra posición GPS, una imagen de la cámara, detectar la inclinación del móvil o recuperar información a través de internet.” (Muñiz, 2013, pág. 19) Además, “se puede actualizar para añadirle nuevas características con el paso del tiempo. Las aplicaciones proveen acceso instantáneo a un contenido sin tener que buscarlo en internet y, una vez instaladas, generalmente se puede acceder a ellas sin necesidad de una conexión a la red”. (BBC 2011)

Las aplicaciones móviles o App son software descargados e instalados en un dispositivo, este software “es descargado de una tienda de aplicaciones que depende de la plataforma. Fue así que en 2008, IOS presentó la primera tienda de aplicaciones llamada

“Appstore”. En el 2012, la plataforma Android crea “Playstore” y finalmente en 2011, Windows crea “tienda”. (Chavira-García et al. 2017) El primer juego que se instaló fue el popular Tetris en 1994 en un teléfono Hagenuk mt- 2000 fabricados en Dinamarca. Luego de 3 años, Nokia introdujo al mercado el juego Snake, anteriormente aceptable, cuyo desarrollo se basa en el bloqueo de máquinas recreativas. Este juego y su variante se instalaron en unos

350 millones de dispositivos móviles de la marca de proveniencia finlandesa. (Carazas, 2019)

Se sabe que “el desarrollo de aplicaciones móviles es, actualmente, un gran desafío, dado las demandas específicas y las restricciones técnicas de un entorno móvil, tales como dispositivos con capacidades limitadas, pero en evolución continua; varios estándares, protocolos y tecnologías de red, necesidad de operar sobre diferentes plataformas, requerimientos específicos de los usuarios y las exigencias estrictas en tiempo del mercado”. (Thomas et al. 2014)

Una característica de las apps es que “pueden ejecutarse en diferentes tipos de dispositivo, ya sea en un móvil antiguo o bien en uno nuevo, un smartphone o un tablet, PC, o incluso en aparatos menos evidentes, como un televisor o una smart card. Estos dispositivos suelen estar conectados a Internet mediante una conexión que se contrata con una operadora”.

(Ramírez, 2013) Además, “los dispositivos junto con las aplicaciones móviles son utilizados en un cierto contexto, donde las características del mismo cambian continuamente. Al utilizarlos, los usuarios van a tener ciertas particularidades, tendrán diferentes objetivos, realizarán diferentes tareas; también se manipularán en diferentes entornos físicos y sociales. Todos estos factores y otros, relacionados al contexto móvil, influyen en la forma de uso de una aplicación. (Enriquez et al. 2013) Es importante saber

que “el desarrollo de aplicaciones móviles requiere el uso de entorno de desarrollo integrado. Las aplicaciones móviles suelen ser probadas primero usando emuladores y más tarde se ponen en el mercado en periodo de prueba”. (Villegas, 2015)

Actualmente, existen diferentes tipos de aplicaciones móviles, por lo que podemos encontrar: “Aplicaciones Nativas: Las aplicaciones nativas son desarrolladas específicamente para un tipo de dispositivo y su sistema operativo, se basan en la instalación de código ejecutable en el dispositivo del usuario. Estas tienen la ventaja de acceder a las funciones del dispositivo, como por ejemplo: almacenamiento, GPS (sistema de posicionamiento global), SMS (servicio de mensajes cortos), mails, etc. Existen repositorios de los cuales se pueden descargar e instalar este tipo de aplicaciones, según el sistema operativo. El principal inconveniente de estas aplicaciones es que se deben desarrollar para cada plataforma y por lo tanto incrementa el tiempo de desarrollo, costo y esfuerzo. Aplicaciones Web: Las aplicaciones móviles de este tipo se encuentran ejecutándose en servidores, estas incluyen páginas web optimizadas para ser visualizadas en dispositivos móviles y se pueden desarrollar en HTML, Java Script, CSS, etc. Por definición, estas aplicaciones serán accedidas utilizando algún navegador web. La ventaja que tiene desarrollar aplicaciones móviles Web es que son fáciles de implementar y de integrar con aplicaciones existentes, además de necesitar menos requerimientos del hardware de los dispositivos móviles. El problema que tienen es que no pueden acceder a las funcionalidades propias del dispositivo. Por ejemplo, una aplicación web no puede emplear la cámara de un Smartphone, en el caso que la tuviera, para capturar imágenes o realizar una filmación”. (Enriquez et al. 2013) Por último “Aplicaciones Híbridas: Este tipo de aplicaciones es una combinación entre las dos anteriores. La forma de desarrollarlas es parecida a la de una aplicación web, usando HTML, CSS y JavaScript, y una vez que la aplicación está terminada, se compila o empaqueta de tal forma, que el resultado final es

como si se tratara de una aplicación nativa. Por aquello también son denominadas Web App nativa. Esto permite agrupar los códigos, obtener diferentes aplicaciones y permite su uso en cada plataforma y distribuirlas en cada una de sus tiendas. A diferencia de las aplicaciones web, estas permiten acceder, usando librerías, a las capacidades del teléfono, tal como lo haría una app nativa. Las aplicaciones híbridas, también tienen un diseño visual que no se identifica en gran medida con el del sistema operativo. Sin embargo, hay formas de usar controles y botones nativos de cada plataforma para apearse más a la estética propia de cada una. Existen algunas herramientas para desarrollar este tipo de aplicaciones. Apache Cordova es una de las más populares, pero hay otras, como Icenium y PhoneGap que tienen la misma finalidad. (Cabrera et al. 2016)

Las aplicaciones móviles son importantes, ya que “son beneficiosas para los usuarios, porque permiten que con facilidad accedan a los contenidos, almacena de manera segura sus datos personales con lo cual pueden ingresar de manera rápida a sus preferencias, además de que les permite hacer compras desde cualquier lugar. (Hurtado, 2019) Cualquier persona puede acceder a las aplicaciones web por medio de un navegador moderno, presente prácticamente en cualquier computador. Las posibilidades de masificación del producto o servicio son enormes y esto se complementa además con nuevas y mejores funcionalidades de accesibilidad. (Walterman, 2019) Además “estamos permanentemente conectados a través de nuestro móvil y son las aplicaciones móviles la herramienta que utilizamos para acceder a internet. Esto es por que la experiencia de usuario es mejor gracias a las aplicaciones móviles”. (Gutiérrez)

Para que una App tenga mejor rentabilidad y sea comercial, Bluumi (2017), considera ciertas características: Interfaz Simple: Esto se refiere a que el entorno o la

presentación de la App es amigable y que cualquier usuario la usa sin ningún problema o la necesidad de ser capacitado. Seguridad: Las APPs protegen la información y mantener la privacidad de los usuarios, estos son comprometidos. Funcionamiento Offline (Fuera de línea): Las APPs cumplen con su funcionalidad para la que fueron creadas sin la disponibilidad de tener Internet. Actualizaciones periódicas: Las aplicaciones son actualizadas cada cierto tiempo, ya sea para corregir errores o ser mejoradas permitiendo cumplir con las necesidades y requerimiento de quienes las usan.

5. Beneficiarios

La población que será beneficiada con la solución son todos los hombres y mujeres de 30 a 45 años que trabajan tanto dependiente como independientemente en la modalidad presencial o teletrabajo en Lima Metropolitana (Perú). Este grupo de la población pertenecen al segmento económico A-B-C. Son personas que desconocen cómo administrar adecuadamente una rutina diaria y laboral para tener un óptimo bienestar emocional, además desean ser parte e interactuar con comunidades de bienestar emocional. Se decidió centrar el trabajo en este sector de la población, ya que 8 de cada 10 entrevistados están interesados en su bienestar emocional, 7 de cada 10 entrevistados comprenden que es importante tener bienestar emocional para tener una vida tranquila y saludable y más del 60% de los entrevistados no diferencian "trastorno mental" y "bienestar emocional". Además, en las entrevistas iniciales obtuvimos los siguientes hallazgos: los adultos quieren ser independientes emocionalmente, mientras menos tiempo tome informarse, más llamativo es el tema y todo tema es más fácil de entender con información concreta.

Otro beneficiario con la elaboración de este trabajo es el grupo de investigación, ya que se les permitirá resolver una problemática actual utilizando todas sus habilidades y herramientas obtenidas en sus años como estudiantes y como trabajadores. Serán

impulsados a trabajar como un equipo y juntos, mediante diferentes procesos, elaborar una solución eficaz para el problema ya planteado, esto los ayudará y preparará para sus futuros trabajos o proyectos como investigadores.

6. Propuesta de Valor

Explicación del Lienzo del Modelo de Negocio elaborado en los siguientes puntos:

6.1. Propuesta de valor

Acompañamiento continuo a beneficiarios para generar una adecuada rutina diaria y mejorar su bienestar emocional de manera progresiva y visible. Se ofrecen retos semanales para mejorar la rutina diaria, notificaciones de alerta frente al reto de la semana y se cuenta con seguimiento de estado de ánimo para evaluar crecimiento emocional. Se tiene la opción de registro de todas las metas por cumplir y las ya logradas, que además pueden ser descargadas por los usuarios. Cuenta con acceso a biblioteca y charlas virtuales en las que los usuarios podrán informarse y conocer más del tema, además de tener la opción de un Audio book o diario micrófono para poder desfogarse, el cual se podrá encontrar en dos formatos post-it o diario con stickers. Para finalizar al terminar el mes se tendría una recopilación elaborada por un psicólogo, este evaluará el progreso y metas cumplidas a lo largo del mes y dará recomendaciones u observaciones para ayudar al usuario.

6.2. Segmento de clientes

Los clientes son hombres y mujeres de 30 a 45 años que trabajan dependiente o independientemente en la modalidad presencial / teletrabajo en Lima Metropolitana (Perú). Además, pertenecen al segmento económico A-B-C y se caracterizan por ser personas que desean ser parte e interactuar con comunidades de bienestar emocional.

6.3. Canales

Los canales por los que se llegará, conectará y atenderá a los clientes serán por la aplicación móvil, redes sociales (Facebook, Instagram, Tik Tok) , las plataformas de distribución digital de aplicaciones móviles (Play Store, App Store) y correo electrónico.

6.4. Relación con los clientes

En el caso de la relación que los clientes esperan, se encuentran las alertas de progreso, el autoservicio de organización, la publicidad en otras redes, los descuentos especiales, el seguimiento diario (reportes), la interacción por redes sociales, el facilitar relaciones entre los miembros de la comunidad (redes sociales) y la centrada fidelización.

6.5. Actividades clave

Entre las actividades clave a realizar están el desarrollar y mantener la plataforma (aplicación), el servicio de publicidad gratuita y pagada, la interacción entre miembros de la comunidad y el seguimiento al avance y desarrollo de los miembros de la comunidad.

6.6. Recursos clave

Los recursos clave que se requieren son la plataforma (aplicación), el personal (programadores / vendedores / servicio al cliente) y los clientes.

6.7. Aliados clave

Entre los aliados claves se encuentran las marcas de teléfonos móviles, las plataformas de distribución de aplicaciones móviles (Play Store, App Store) y los programadores de aplicaciones móviles.

6.8. Fuentes de ingresos

En el caso de fuentes de ingreso, se obtendrán ganancias con la venta de las modalidades de acceso en la aplicación, Modalidad Oro y Modalidad Plata, cada una con sus respectivos beneficios y facilidades para los usuarios. Además, se obtendrán ingresos del merchandising digital y de la publicidad que se ofrecerá en redes sociales.

7. Resultados

Se realizó una encuesta a 7 trabajadores de 30 a 45 años que viven en Lima Metropolitana, previamente se les explicó de qué trataba el proyecto y se mostró el prototipo del servicio. Los resultados fueron los siguientes:

Según la encuesta, el 100% de los participantes consideran que la información compartida sobre bienestar emocional era fácil de entender, además el 71.4% considera que usando el servicio sí aprendería más sobre el bienestar emocional, mientras que el 28.6% restante están en duda.

Un 71.4% considera que los retos a largo plazo generarían un impacto positivo en su bienestar emocional, el 28.6% restante todavía están en duda. El 85.7% cree que los retos son prácticos, funcionales y mediante ellos se puede mejorar la rutina diaria, mientras que el 14.3% está en duda, además se pudo ver que el 100% de los encuestados estarían dispuestos a cumplir con los retos previamente mostrados.

Con respecto a las notificaciones de alerta diarios, el 85.7% considera que estas les ayudarían a no olvidarse del reto semanal, en cambio, el 14.3% está en duda.

Según la encuesta, un 57.1% utilizarían y les parece práctico el planner mensual para mejorar su rutina diaria, mientras que el 42.9% está en duda. Por otro lado, el 71.4% considera útil el formato de retos semanales, mientras que el 28.6% restante todavía están en duda.

Se pudo apreciar que el 100% de los encuestados consideran justo el pago por la Modalidad Oro o Modalidad Plata en relación con los beneficios que se ofrecen, además el 71.4% pagarías por alguna de nuestros planes de acceso, el 28.6% restante todavía están en duda.

Con respecto al grado de innovación, se tuvo como resultado que el 42.9% de encuestados consideran el servicio muy innovador, además un 57.1% considera que el servicio resuelve totalmente el problema mostrado.

8. Conclusiones

Se ha podido comprobar que trabajadores de 30 a 45 años sí estarían dispuestos a cumplir los retos semanales y utilizar el servicio con el objetivo de mejorar su bienestar emocional y rutina diaria. Además, a los usuarios les gusta participar en este tipo de dinámicas y consideran que los retos son prácticos y funcionales.

También se verificó que el implementar un solo documento con información clara y concisa donde se indica el reto, beneficio y se completa el seguimiento de estado de ánimo es positivo, ya que tener varios formatos es tedioso y desanima a las personas a seguir usándolos.

Por último, se concluyó que el servicio a nivel financiero sería rentable, puesto que los trabajadores están dispuestos a pagar por las modalidades de acceso y consideran justo el costo en relación con los beneficios.

9. Bibliografía

Fuentes (2019). *Estrés laboral y regulación emocional en profesionales de salud mental*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de psicología, Lima.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/15469>

Bostock et al. (2019). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *Journal of occupational health psychology*, 24(1), 127.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6215525/>

Athanas et al. (2019). Association between improvement in baseline mood and longterm use of a mindfulness and meditation app: observational study. *JMIR mental health*, 6(5), e12617. <https://mental.jmir.org/2019/5/e12617>

Flores et al. (2021). *Alli: Tu aliada emocional (Aplicación de bienestar emocional)*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Facultad de negocios, Lima. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/658616>

Rickard et al. (2016). Development of a mobile phone app to support selfmonitoring of emotional well-being: a mental health digital innovation. *JMIR mental health*, 3(4), e6202. <https://mental.jmir.org/2016/4/e49/>

Lahtinen et al. (2021). The effects of app-based mindfulness practice on the wellbeing of university students and staff. *Current Psychology*, 1-10. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01762-z>

Ortiz (2018). *Las rutinas diarias en la adquisición de las nociones temporales en niños y niñas de 4 a 5 años en la Unidad Educativa "Ambato" del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Parvularia). <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28157/1/1804363925%20ORTIZ%20RAMOS%20JENNY%20ALEXANDRA.pdf>

Pérez et al. (2020). Guía Promoción del bienestar emocional. 103. *Universidad de La*

Rioja.

http://www.besrioja.com/wpcontent/uploads/2020/05/Guia_Bienestar_Emocional_Universi da d_Rioja.pdf

McNatt et al. (2018). *Nota de orientación en la INEE sobre apoyo psicosocial: facilitando el bienestar psicosocial y la psicoeducación*. INEE.

https://inee.org/sites/default/files/resources/INEE_Guidance_Note_on_Psychosocial_Support_SPA.pdf

Carrasco et al. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 31-52. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

Navas (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de orientación y psicopedagogía*, 21(2), 462-470.

<https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230785025.pdf>

Pérez (2018). *La importancia de establecer buenos hábitos y rutinas para potenciar la seguridad, la confianza y la autonomía personal en educación infantil*. Universidad De Valladolid, Facultad de Educación de Palencia, Palencia.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32954/TFG-L2179.pdf?sequence=1>

Prado (2014). *La importancia de las rutinas en niños de educación inicial de 3 a 5 años*. Universidad San Francisco de Quito, Quito.

<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/3316/1/110922.pdf>

Chavira-García (2017). Aplicaciones móviles como herramientas en los servicios de salud. *Horizonte sanitario*, 16(2), 85-91.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200774592017000200085&script=sci_arttext#B1

0

Carazas (2019). *El desarrollo y la seguridad en las aplicaciones móviles*.

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Facultad de Tecnología , Lima.

[https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3763/MONOGRAF%](https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3763/MONOGRAF%20-%20CARAZAS%20RODR%c3%8dGUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[c3](https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3763/MONOGRAF%20-%20CARAZAS%20RODR%c3%8dGUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[%8dA](https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3763/MONOGRAF%20-%20CARAZAS%20RODR%c3%8dGUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[%20-%20CARAZAS%20RODR%c3%8dGUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3763/MONOGRAF%20-%20CARAZAS%20RODR%c3%8dGUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Villegas (2015). *Diseño e implementación de una aplicación móvil para obtener la ubicación de vehículos mediante mensajes de texto y gps*. Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurimac, Facultad de Ingeniería.

<http://repositorio.unamba.edu.pe/handle/UNAMBA/518>

Gómez (2021). Equilibrio y organización de la rutina diaria. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, 22(2), 169–176. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2006.111>

Enriquez (2014). Usabilidad en aplicaciones móviles. *Informes Científicos Técnicos - UNPA*, 5(2), 25–47. <https://doi.org/10.22305/ict-unpa.v5i2.71>

Cabrera (2016). *Propuesta tecnológica de una aplicación Móvil para la gestión de toma de pedidos en " FRUTI CAFÉ" en la Ciudad de Guayaquil*. Universidad de Guayaquil,

Facultad de Ciencias Administrativas, Guayaquil.

<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/19673> Thomas (2014). Dispositivos móviles: desarrollo de aplicaciones y conectividad. In

Workshop de Investigadores en Ciencias de la Computación (WICC) (Vol. 16).

<https://digital.cic.gba.gob.ar/items/fcd5a546-2f3d-4057-a1f4-c5f704686618> Auz (2016).

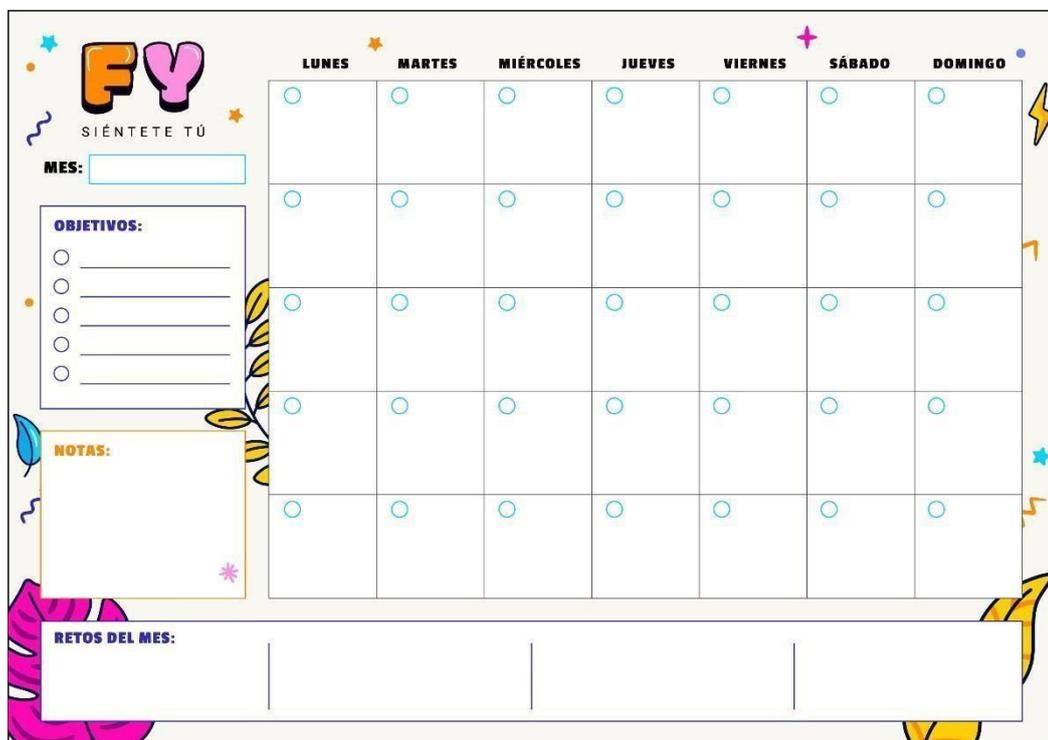
Diseño e implementación de una aplicación móvil para el proceso de reservación de habitaciones en el hostel quinta sur. Universidad Politécnica Salesiana - Guayaquil, Guayaquil. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/13466>

10. Anexos

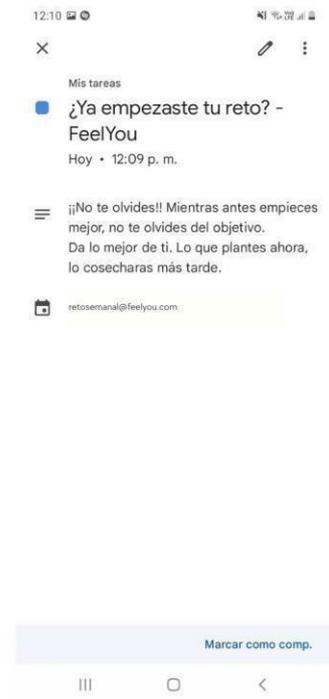
Prototipo formato de retos semanales



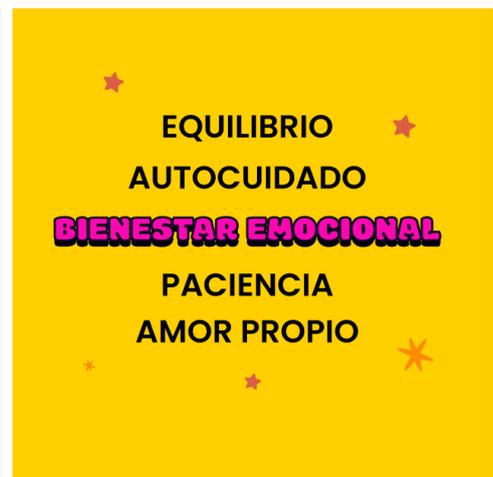
Prototipo planner mensual



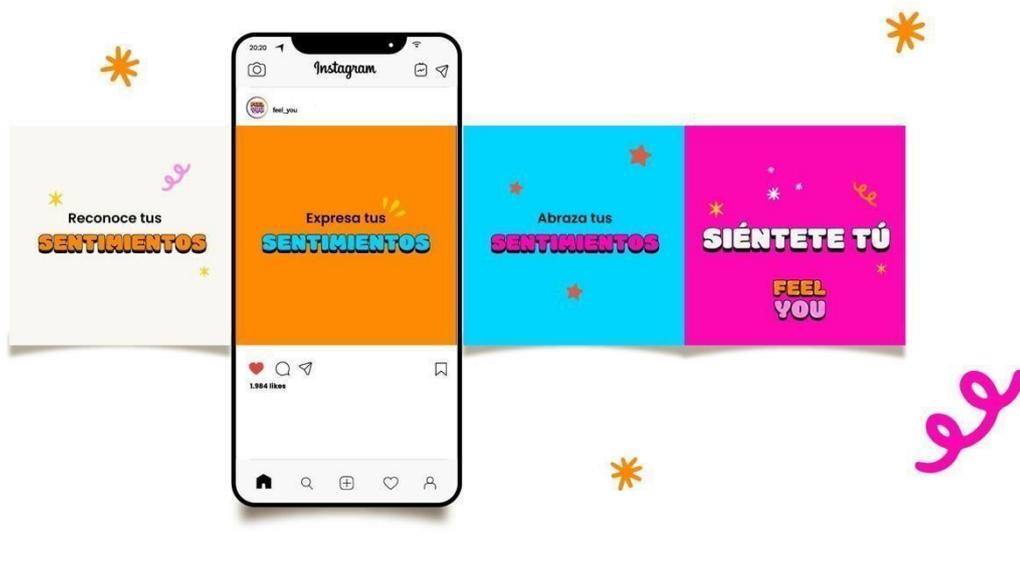
Prototipo notificaciones



Piezas gráficas



Mockups redes sociales

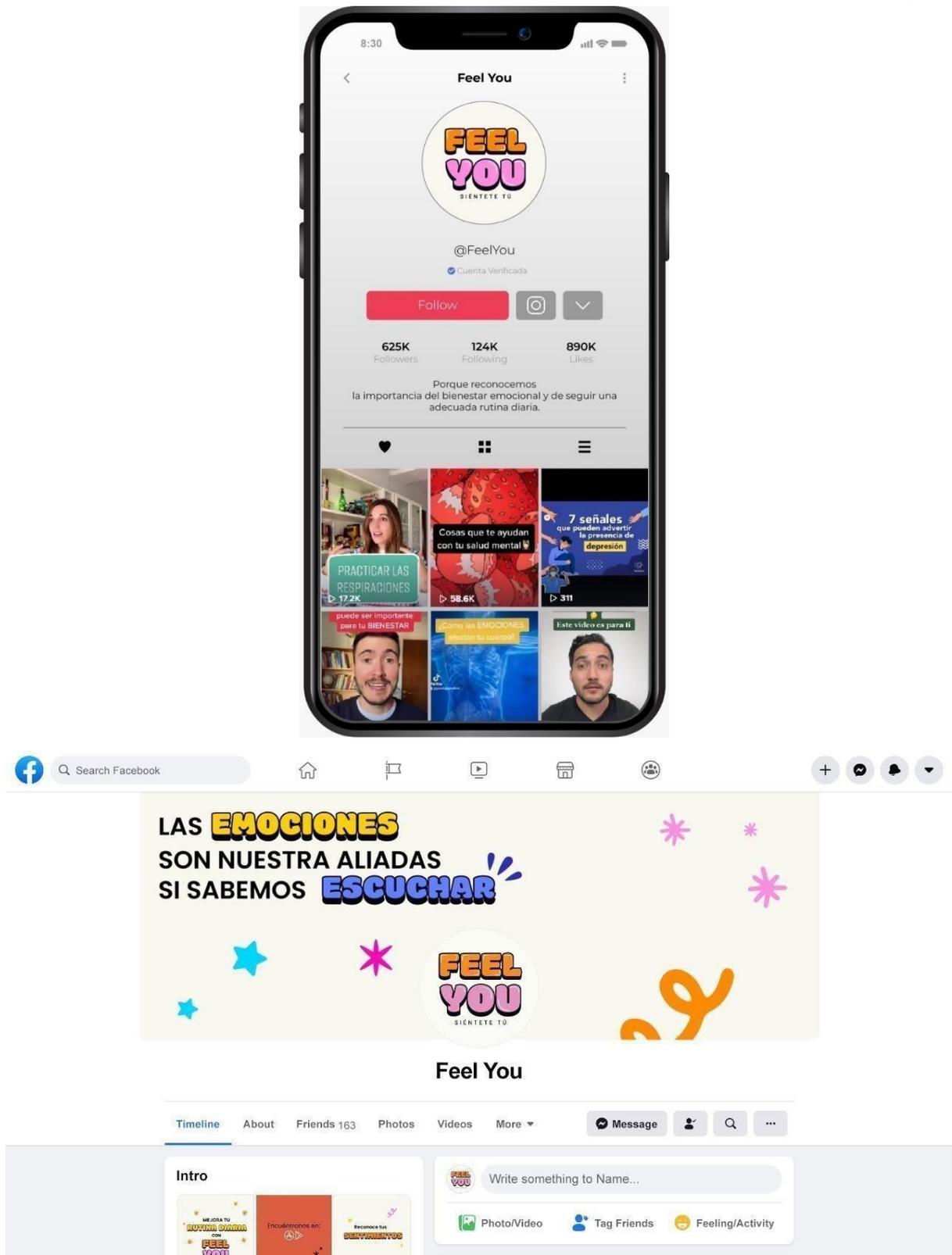




Somos una app que te ayuda a trabajar en tu **BIENESTAR EMOCIONAL** a través de **RETOS SEMANALES**

Encuétranos en:
 





Encuesta de opinión

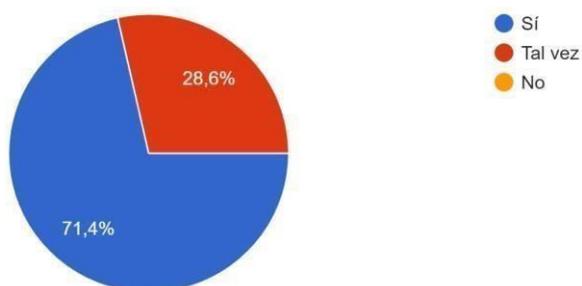
1.- ¿Consideras que la información compartida sobre bienestar emocional era fácil de entender?

7 respuestas



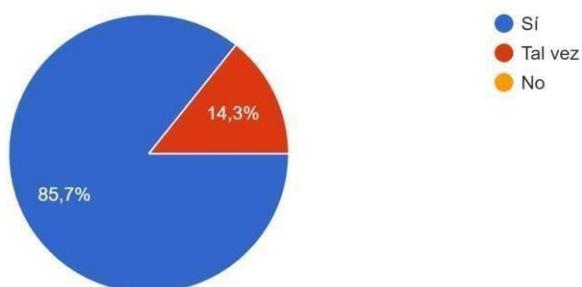
2.- ¿Consideras que usando nuestro servicio aprendería más sobre el bienestar emocional?

7 respuestas



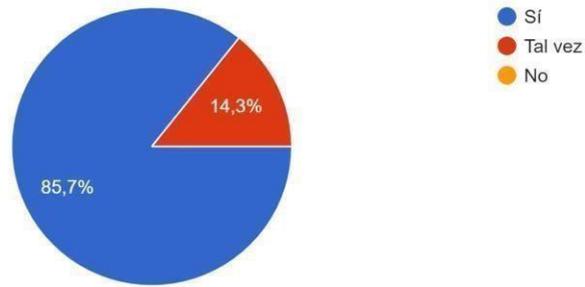
3.- ¿Consideras que mediante estos retos a corto plazo se puede mejorar la rutina diaria?

7 respuestas



4.- ¿Crees que los retos son prácticos y funcionales?

7 respuestas



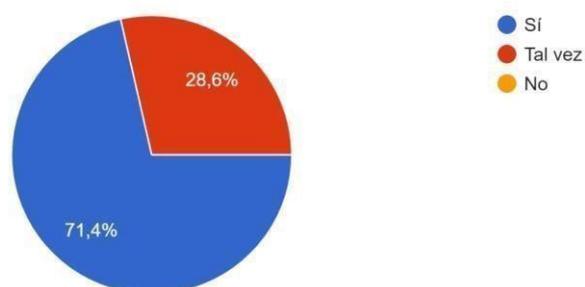
5.- ¿Te gustaría cumplir los retos semanales mostrados para mejorar tu rutina diaria?

7 respuestas



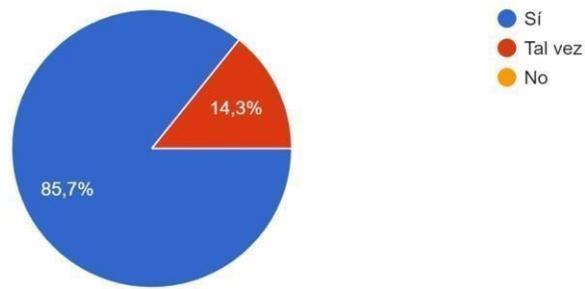
6.- ¿Crees que a largo plazo estos retos pueden generar un impacto positivo en tu bienestar emocional?

7 respuestas



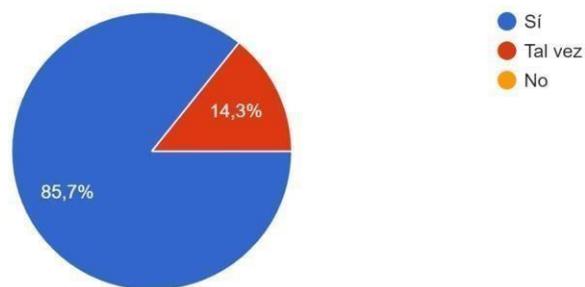
7.-¿Contar con notificaciones diarias te ayudaría a no olvidar el reto de la semana?

7 respuestas



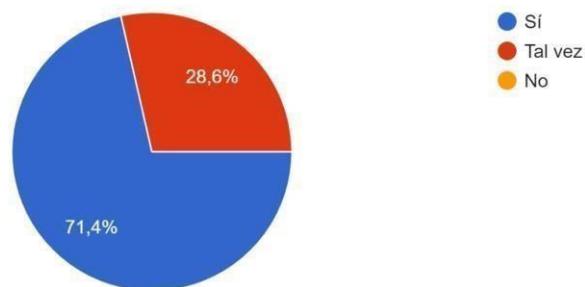
8.- ¿Consideras que nuestra línea gráfica (logo / colores / imágenes) reflejan nuestro servicio?

7 respuestas



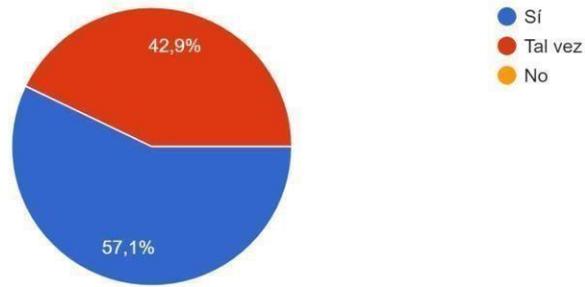
9.- ¿Te parece útil el calendario semanal (contenía: reto, beneficio y registro de estado de ánimo)?

7 respuestas



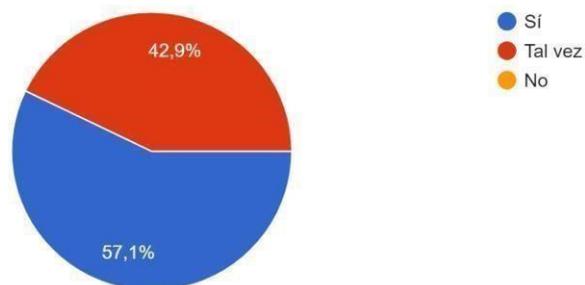
10.- ¿Te parece práctico el planner mensual para mejorar tu rutina diaria?

7 respuestas



11.- ¿Usarías el planner mensual?

7 respuestas



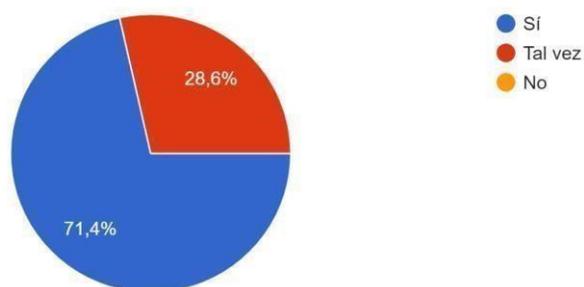
12.- ¿Consideras justo el pago por la Modalidad Oro o Modalidad Plata con los beneficios que ofrecemos?

7 respuestas



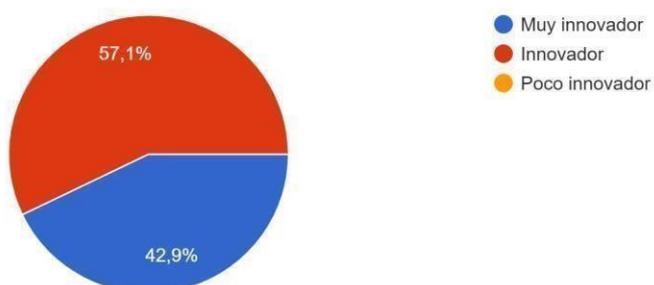
13.- ¿Pagarías por alguna de nuestros planes de acceso?

7 respuestas



15.- En tu opinión ¿Qué tan innovador es nuestro servicio?

7 respuestas



16.- ¿Consideras que nuestro servicio resuelve el problema?

7 respuestas

