

NOMBRE DEL TRABAJO

**TESIS_PORRAS NOVOA WALTER CHRIS
TIAN.pdf**

RECUENTO DE PALABRAS

27533 Words

RECUENTO DE PÁGINAS

225 Pages

FECHA DE ENTREGA

Jun 5, 2023 1:36 PM GMT-5

RECUENTO DE CARACTERES

145839 Characters

TAMAÑO DEL ARCHIVO

6.1MB

FECHA DEL INFORME

Jun 5, 2023 1:39 PM GMT-5**● 10% de similitud general**

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

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado



**Universidad de Ciencias
y Artes de América Latina**

3 Facultad de Diseño y Comunicaciones
Carrera de Diseño Gráfico Publicitario

“El prototipo de una aplicación móvil para poder gestionar de manera positiva el estrés agudo, empleando la tecnología y la usabilidad en personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana en 2020 – 2021”.

Línea de investigación:

Diseño de aplicaciones móviles
Diseño de experiencias en servicios de salud

Autor:

Porras Novoa, Walter Christian

Asesor:

Mg. Sotelo Flores, Diego Armando

2020 – 2021

Dedicatoria

Se lo dedico a mis padres, porque desde el inicio de mi formación académica siempre estuvieron a mi lado apoyando mis progresos y logros, gracias a eso, me ayudaron a complementar y desarrollar mejor una muy importante parte de mi vida profesional.

Para mi esposa, que siempre ha sido y será mi mayor motivación a seguir adelante cumpliendo mis metas, sacando las mejores cualidades y valores que llevo en esta formación académica, profesional y sobre todo como persona, siendo así, la mejor compañera que Dios me pudo dar.

A mi hija de cuatro patas, por la gran fidelidad y amor sincero que demuestra tenerme, por esas innumerables compañías que tuve con ella frente al computador, que, a pesar de no entender el porqué de las amanecidas, nunca se separó de mi lado.

8 Agradecimiento

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, por entregarme todos los días buena salud y brindarme las fuerzas, el ánimo y la disposición de haber realizado este gran proyecto llamado Tesis.

Agradecer a mis padres, esposa e hija de cuatro patas por el apoyo emocional haciendo cumplir mis objetivos.

Agradecer al profesor Diego Sotelo quien fue mi asesor de tesis, por estar de manera constante apoyándome en el proceso de la elaboración de tesis, además, por saber aportar con su buena capacidad de desarrollo profesional.

A los expertos y profesionales que pudieron ofrecerme un espacio de su tiempo, logrando buenos resultados debido a sus aportes.

Índice

4	I. Planteamiento del problema.....	10
	1.1 Descripción de la situación problemática.....	10
	1.2 Formulación del problema.....	12
	1.2.1 Problema General.....	12
	1.2.2 Problemas específicos.....	12
	1.3 Objetivos de investigación.....	12
	1.3.1 Objetivo general.....	12
	1.3.2 Objetivos específicos.....	13
	1.4 Justificación.....	13
	1.5 Limitaciones.....	14
3	1.6 Viabilidad.....	14
	 II. Marco Teórico.....	15
	2.1 Antecedentes.....	15
	2.2 Bases teóricas.....	19
	2.2.1 Aplicativo móvil.....	19
106	2.2.1.1 Experiencia de usuario.....	20
	2.2.1.2 Usabilidad.....	22
	2.2.1.3 Tecnología móvil.....	24
	2.2.1.4 Diseño de interfaz.....	25
	2.2.2 El estrés.....	27
	2.2.2.1 Estrés en el Perú.....	29
28	2.2.2.2 Niveles de estrés.....	31
	2.2.2.3 Diagnóstico del estrés.....	33
	2.2.2.4 Consecuencias del estrés.....	35
	2.2.2.5 Tratamientos.....	37

2.2.2.5.1 Técnicas de autocontrol para el estrés	40
³ 2.3 Definición de términos básicos.....	41
III. Marco Metodológico.....	46
3.1 Diseño de investigación.....	46
3.2 Supuestos.....	47
3.2.1 Presupuesto general.....	47
3.2.2 Presupuestos específicos.....	³ 47
3.3 Categorización.....	47
3.3.1 Categorías.....	47
3.3.2 Definición conceptual.....	48
3.4 Población, muestreo y muestra.....	49
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	49
3.5.1 Descripción de los instrumentos.....	50
⁵⁹ 3.5.1.1 Encuestas.....	50
3.5.1.2 Guía de entrevista a experto en aplicativos móviles.....	53
¹⁴² 3.5.1.3 Guía de entrevista a experto en usabilidad en aplicativo móvil.....	54
3.5.1.4 Guía de entrevista a profesional en psicología.....	55
3.5.1.4.1. Encuestas test de estrés	56
³ 3.5.2 Validación de instrumentos por expertos.....	59
3.6 Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos.....	60
3.6.1 101 Métodos del diseño.....	60
3.6.1.1 Entrevista etnográfica.....	61
3.6.1.2 Escaneo de los medios masivos.....	61
3.6.1.3 Declaración del objetivo.....	61
3.6.1.4 Encuestas para el planeamiento de la investigación.....	61
3.6.1.5 Factores claves.....	61
3.6.1.6 Análisis de respuestas de usuario.....	62
3.6.2 Guía Pro.seso creativo 3.0.....	62

3.6.2.1 Observación en contexto.....	62
3.6.2.2 Participación empática.....	63
3.6.2.3 Mapa de actores.....	63
3.6.2.4 Digital app.....	63
3.6.2.5 Checklist de campo	63
3.6.2.6 Escala 0 a 10.....	63
3.6.2.7 Mejora	64
3.7 Aspectos éticos.....	64

IV. Resultados.....65

V. Fuentes de información.....167

5.1 Discusión.....	167
5.2 Conclusiones.....	169
5.3 Recomendaciones.....	171

VI. Fuentes de información.....174

6.1 Fuentes bibliográficas.....	174
6.2 Fuentes hemerográficas.....	177
6.3 Fuentes electrónicas.....	178

Anexos

• Matriz de consistencia.....	181
• Matriz de operacionalización de variables.....	182
• Instrumentos de recolección de datos.....	183
• Otros que se consideren pertinentes.....	198
• Validación de expertos.....	221

90 Resumen

En esta investigación se abordó el tema de saber cómo un prototipo de una aplicación móvil puede gestionar de manera positiva los niveles de estrés empleando la tecnología y la usabilidad en personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana en 2020 – 2021.

El principal objetivo de la investigación fue identificar la manera de controlar positivamente los niveles de estrés por las que estaban pasando las personas, por eso se presentó un enfoque cualitativo, con un diseño no experimental transversal de nivel correlacional. Para que el proyecto se haya podido llevar a cabo, se hizo una recolección de datos que se elaboró mediante encuestas para los usuarios y entrevistas a expertos en el rubro tecnológico y psicológico fue aprobatoria, consiguiendo resultados que ayudaron con la elaboración del prototipo del aplicativo móvil.

De acuerdo con el proyecto realizado, se concluye que un aplicativo móvil si pudiera ayudar en gestionar positivamente a las personas en mejorar su estado de estrés. Además, el desarrollo tecnológico de interfaz fue asequible y claro encontrando las necesidades del cliente. La usabilidad generó un impacto visualmente positivo, tanto por el diseño y el contenido. Finalmente cumplió las expectativas del usuario ocasionándoles mayor confiabilidad y empatía, generando el deseo de querer utilizar un aplicativo móvil con dichas características en su uso diario.

Abstract

This research addressed the issue of knowing how a prototype of a mobile application can positively manage stress levels using technology and usability in people between 25 and 35 years of age who study or work in Metropolitan Lima in 2020 -2021.

The main objective of the research was to identify the way to positively control the stress levels that people were going through, for this reason a qualitative approach was presented, with a non-experimental cross-sectional design of correlational level. In order for the project to be carried out, a data collection was made that was elaborated through surveys for users and interviews with experts in the technological and psychological field was approved, obtaining results that helped with the development of the prototype of the mobile application.

According to the project carried out, it is concluded that a mobile application could help to positively manage people in improving their state of stress. In addition, the technological development of the interface was affordable and clear meeting the customer's needs. The usability generated a visually positive impact, both for the design and the content. Finally, it fulfilled the user's expectations, causing them greater reliability and empathy, generating the desire to want to use a mobile application with these characteristics in their daily use.

Introducción

En la actualidad las personas cada vez viven con un nivel de estrés muy alto, esto se debe a la intensidad de trabajo, estudio u otros motivos que influyen en sus vidas.

93 En el presente proyecto de investigación se evaluó cómo un prototipo de una aplicación móvil puede gestionar de manera positiva el estrés agudo empleando la tecnología y la usabilidad en 1 personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana en 2020 – 2021.

Para el marco teórico del informe final se hizo una investigación de aplicativo móvil y las características que lo conforman como tecnología móvil, 128 experiencia de usuario, usabilidad y diseño de interfaz. Se exploró los niveles de estrés en el Perú, sus consecuencias y el tratamiento a seguir.

8 La presente investigación es cualitativa, con un diseño no experimental transversal de nivel correlacional ya que se tuvo como base principal identificar los problemas que presentan el público objetivo con el estrés y buscar una solución tecnológica al alcance de todos mediante un aplicativo móvil, de esta manera pueda ayudar a controlar este estado emocional y fisiológico.

Los resultados obtenidos mediante 7 la recolección de datos que se realizó al público objetivo a través de encuestas y entrevistas a expertos en el rubro tecnológico en aplicativos móviles y psicológicos para tratar el estrés.

46 Capítulo I

Planteamiento del Problema

1.1 Descripción de la situación problemática.

Las personas a diario viven situaciones que les generan altas cargas de estrés, esto puede generar consecuencias negativas, dañando su salud mental y física.

40 En los últimos años el nivel de estrés de las personas ha incrementado, ya que al paso de los años se han ido encontrando diversos retos que el mundo les pone en el camino, ya sea por motivos de estudio, laborales, sociales y/o familiares. 82

Nieves (2015), señala lo siguiente:

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática. (p.167)

En relación a lo mencionado por Nieves (2015), el estrés pone en peligro el bienestar de las personas y puede traer consecuencias a futuro.

Si bien es cierto, se tiene conocimiento de los síntomas que genera el estrés, tales como ansiedad, mal humor, pérdida de memoria, trastornos, depresión, etc. No se tiene un conocimiento o consciencia por parte de las personas sobre las complicaciones que vendrán a mediano y largo plazo afectando su salud física y psicológica.

En la actualidad existen diversos procedimientos para poder controlar este fenómeno, uno de los más efectivos es mantener una actividad física saludable. Se debe tener en consideración que realizar ejercicios físicos es vital⁹⁴ para alcanzar un estilo de vida saludable. El ejercicio y manteniendo un estado mental positivo hará que pueda reducir el estrés.

Ahora, para ayudar¹ a las personas de 25 a 35 años de edad en Lima Metropolitana a cómo tratar el estrés, se recomienda buscar métodos y estrategias que los complementen en su día a día y de esta manera⁶¹ encontrar una solución que se adapte a sus necesidades.

En la actualidad la tecnología está en constante crecimiento al rededor del mundo, esto ha permitido la creación y desarrollo de muchos aplicativos que permiten resolver múltiples tareas. En el Perú los usuarios se han convertido en consumistas activos de muchas tendencias tecnologías, pero hasta el momento no existe una propuesta que ayude a los jóvenes adultos peruanos a que puedan tratar⁵⁷ uno de los problemas de salud más generalizados actualmente, el estrés. Por eso, la presente investigación se basará en la creación un prototipo tecnológico de un aplicativo que apoye en gestionar el nivel de estrés de manera positiva³⁶ en los jóvenes adultos.

1.2 Formulación del problema:

Características tecnológicas funcionales de un aplicativo móvil para poder gestionar de manera positiva el estrés agudo en las personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana durante 2020 hasta el año 2021.

1.2.1 Problema General

¿Cómo una aplicación móvil puede gestionar de manera positiva el estrés agudo en las personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana durante 2020 hasta el año 2021?

1.2.2 Problemas específicos

¿Qué características de usabilidad y niveles de confiabilidad debería tener una aplicación móvil para ayudar a gestionar de manera positiva el estrés agudo de las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021?

¿Qué aportes tecnológicos debería tener dicha aplicación móvil para que sea atractiva por las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021?

1.3 Objetivos de investigación:

1.3.1 Objetivo general

Identificar de qué forma un aplicativo móvil gestiona de manera positiva el estrés agudo en las personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana durante 2020 hasta el año 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

Reconocer las características de usabilidad y los niveles de confiabilidad que deberían tener una aplicación móvil, para que ayude a gestionar de manera positiva el estrés agudo de las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021.

Examinar qué características tecnológicas deberá tener dicha aplicación móvil para que sea atractiva por las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021.

1.4 Justificación:

Esta investigación es importante para la sociedad ya que ayudará a las personas a gestionar de manera positiva el tipo de estrés agudo, cabe mencionar que la mayoría de los peruanos desconocen las consecuencias que puede ocasionar el estrés, aquellos que si conocen de dichas consecuencias no toman decisiones asertivas para poder tratarlo y mejorar su situación emocional.

En la actualidad las personas ⁶² no cuentan con el tiempo y/o dinero necesario para poder tratar este tipo de problema, por eso esta investigación buscará satisfacer las necesidades del público objetivo tomando en cuenta sus limitaciones. Cumpliendo de manera funcional, eficaz y económico un prototipo de aplicación móvil, ya que se encuentra al alcance de nuestro público objetivo aprovechando la era digital en la que vivimos actualmente.

1.5 Limitaciones:

Este proyecto cuenta con limitaciones que en su mayoría se presenta por el estado sanitario de emergencia que está pasando el Perú desde el 2020, como consecuencia muchas localidades no están disponibles haciendo más limitado el hallazgo de información que aporte a este proyecto. También esta consecuencia ha hecho que sea complicado hacer una investigación de campo o realizar encuestas personales de manera presencial al público objetivo.

1.6 Viabilidad:

Pese a las limitaciones, el proyecto es viable, porque existe diversos sitios digitales donde se puede encontrar y sustentar la información que sea necesaria. Además, los materiales ⁵⁴ que se utilizarán para el desarrollo del prototipo de la aplicación móvil se pueden realizar de manera factible, empleando los programas digitales de los sitios web requeridos.

Es posible contactar con profesionales y personas involucradas para realizar entrevistas o encuestas de manera remota que ayudaran en el progreso ⁹¹ del proyecto.

Capítulo II

Marco teórico

2.1 Antecedentes

¹³⁴ Andrés Paniagua, Diana Bedoya y Carlos Mera (2020), en el proyecto sustentado en el Instituto Tecnológico Metropolitano con el título “Un método para la evaluación de la accesibilidad y la usabilidad en aplicaciones móviles” tuvieron como objetivo principal la inclusión de características que certifiquen de inicio a fin una buena ¹³⁹ accesibilidad y usabilidad de plataformas digitales de todos los usuarios establecidos incluyendo aquellos con alguna limitación física. Utilizaron un diseño experimental del ⁹² nivel correlacional ya que se encargaron de medir el grado de mejoría de los usuarios mediante los testeos. Sus principales resultados fueron que las evaluaciones que se realizaron a las personas con capacidades especiales fueron subestimadas ya que no se consideraron todas las condiciones por las que puede pasar una persona con dichas características. Aun así, se llegó a concluir que la metodología incorporada ayudo a mejorar la interacción del usuario, tras interactuar con las evaluaciones tomadas.

Juan Enríquez y Sandra Casas (2016), en el informe sustentado ¹¹⁴ en la Universidad Nacional de la Patagonia Austral titulado “Usabilidad en aplicaciones móviles” se tuvo como objetivo principal realizar pruebas que ayuden al usuario en su interacción con un aplicativo de *software* a la recolección de datos sobre medidas e información y evaluar cuales serían sus debilidades frente a la aplicación móvil. Utilizaron un diseño no

experimental de nivel explicativo para poder demostrar sobre las metodologías y tipo de modelos que hacen que un desarrollo de usabilidad en aplicaciones móviles sea más factible. Sus principales resultados es que después de realizar paso a paso cada modelo los usuarios han podido tener una mejor interacción, pero también se indica no existir una guía establecida que identifique un correcto manejo de usabilidad en aplicaciones móviles. Se llegó a concluir que, con una buena selección de aplicaciones móviles, los usuarios obtuvieron buenos resultados generando mayor destreza frente a estas, adquiriendo así, conocimientos y gestionando mejor su tiempo durante el día.

Carlos Yanquén y Jorge Otálora (2015), en el proyecto sustentado ¹¹⁶ en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas titulado “Evaluación de usabilidad en aplicaciones educativas móviles” se tuvo como ¹⁰⁷ objetivo principal ayudar a los desarrolladores de *software* enfocados en la creación de aplicaciones móviles educativos, mediante una serie de guías sustentadas para lograr el éxito de sus objetivos, además poder ayudar también a los usuarios a medir ¹⁰³ el nivel de usabilidad de las aplicaciones móviles educativas y tener una mejor toma de decisión para ser utilizada. Utilizaron un diseño experimental del nivel correlacional ya que realizaron pruebas de usabilidad para corroborar en base a su métrica establecida que tan funcional puede ser su investigación. Sus principales resultados fueron que aquellos que cumplieron con los atributos evaluados, presentaron un bajo porcentaje, debido a que no le dan la debida importancia en la categoría de educación en aplicación móvil. En conclusión, las herramientas utilizadas en el desarrollo de usabilidad en *software*, no dieron grandes resultados, ya que no existe una preocupación para una correcta elaboración en aplicaciones educativas móviles.

¹²⁷ Maira Gasca, Luis Camargo y Bryron Medina (2013), en el proyecto sustentado en la Universidad del Magdalena titulado “Metodología para el desarrollo de aplicaciones móviles” se tuvo como objetivo principal una metodología de trabajo en el cual se basa en conceptualizar las tecnologías y ⁴⁴ el desarrollo de *software* junto con metodologías ágiles para ayudar en facilitar a las personas ⁴⁴ en la creación de nuevas aplicaciones móviles exitosas. Utilizaron un diseño experimental del nivel correlacional porque teniendo en cuenta el criterio de la evolución de los servicios móviles, utilizaron así metodologías para analizar el funcionamiento y evaluar la experiencia de usuario. Su principal resultado fue obtener una evaluación exitosa por parte de un grupo de usuarios y expertos teniendo resultados funcionales en conjunto con el diseño de *software*. Se llegó a concluir que las aplicaciones móviles ayudan a solucionar problemas cotidianos que afectan a las personas, pero se debe considerar que los celulares cuenten con buenas características técnicas, caso contrario los resultados no serán los mismos.

Susana Herrera y Marta Fennema (2011), en el informe sustentado ⁹⁶ en la Universidad Nacional de Santiago del Estero con el título “Tecnologías móviles aplicadas a la educación superior” se tuvo como objetivo principal implementar el *e-learning* para que el aprendizaje sea continuo y autónomo, creando así competidores profesionales para promover un mundo más sostenible. ¹⁰⁸ Se utilizó un diseño no experimental de nivel explicativo para poder demostrar lo necesario y asequible que es utilizar el *e-learnig* para la educación superior como ya se ha implementado en otras partes del mundo. Su principal resultado fue corroborar con diversas estrategias de investigación enfocadas en la educación de posgrado, conferencias y estudios certificados que el *e-learnig* tiene altas probabilidades que su

funcionalidad y resultados sean positivos utilizándolo cada día más en los dispositivos móviles. Para concluir, los responsables en educación superior tales como instituciones y universidades deben actuar y prever las necesidades sociales. Tomando en consideración todas las estrategias esenciales y que cuenten con los mismos beneficios de un aprendizaje convencional.

Karen Calderón, Alejandra Prieto, Paola Piragua y Iván Romero (2017), en el proyecto sustentado en la Universidad Católica de Colombia titulado “Diseño de una aplicación para dispositivos móviles dirigida a reducir niveles de estrés en conductores del SITP” tuvieron como objetivo principal diseñar un aplicativo de software en celulares para ayudar en reducir el nivel de estrés de los conductores del Sistema Integrado de Transporte Público (SITP), utilizándose como un complemento en el desarrollo psicológico. Utilizaron un diseño experimental del nivel correlacional ya que analizaron las distintas áreas del mercado para crear una estrategia investigativa para la reducción de estrés en su público objetivo. Como resultado en el proyecto fue haber realizado un prototipo del aplicativo móvil para que su público objetivo pueda interactuar recibiendo consejos y tips para reducir sus niveles de estrés. En conclusión, puede impactar de manera positiva como apoyo del rubro psicológico que evalúan los profesionales, ya que funcionaría como un acompañante terapéutico esperando a futuro cumpla mejor su efectividad de reducir los niveles de estrés.

Lucy Pacheco y Cristian Idrovo (2014), en el proyecto sustentado en la Universidad Politécnica Salesiana titulado “Desarrollo de una aplicación móvil en Android de soporte para la prevención de recaídas en pacientes en proceso recuperación del hospital

psiquiátrico Humberto Ugalde Camacho” tuvieron como objetivo principal el desarrollo de un aplicativo móvil en plataformas Android, buscando soporte en prevenir recaídas en personas en recuperación del hospital escogido. Utilizaron un diseño experimental del nivel correlacional ya que crearon un aplicativo móvil para comprobar que su proyecto cumpliría con el objetivo de ayudar a pacientes del hospital psiquiátrico en recuperación. Los resultados en las pruebas de campo fueron aceptables, por percatarse que un gran porcentaje de los pacientes en recuperación captó interés en el aplicativo móvil. Como conclusión del proyecto recolectaron muchos y variadas observaciones acerca de la creación de la aplicación móvil, además que entre Android y Java manejan un tipo de lenguaje muy parecido.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Aplicativo móvil

En este capítulo se verán las cualidades y dificultades que brindan las aplicaciones móviles para ser desarrolladas o descargadas; además de las diversas funciones tecnológicas que pueden tener, tomando en consideración las capacidades de cada dispositivo móvil y características que puedan presentar los usuarios. Se conocerá también el diseño de interfaz ya que es una herramienta muy importante para medir la experiencia de usuario frente a una aplicación móvil.

Lázaro Florido (2012), menciona que una aplicación móvil “es aquel software que utiliza en un dispositivo móvil como herramienta de comunicación, gestión, venta de servicios-

productos orientados a proporcionar al usuario las necesidades que demande de forma automática e interactiva” (p.27). Con esto el autor quiere decir que toda aplicación móvil tiene como función principal simplificar la vida de las personas. En estos últimos años se ha visto que el mundo cada vez utiliza más recursos tecnológicos, no es un misterio que el porcentaje de descargas de distintas aplicaciones móviles vaya creciendo de manera considerable. Se debe también tener en cuenta las diferentes funciones que pueden tener estas aplicaciones móviles, por ejemplo, de manera educativa, profesional, recreativo e incluso de ocio.

En la actualidad se ha comprobado que los dispositivos móviles han llegado a ser un medio comunicativo muy potente, es por eso, que gran mayoría de empresas ha decidido innovar y desarrollar aplicaciones de *software* para que su público objetivo interactúe de manera más frecuente. Según Florido (2012), existe un informe el cual presentaba que entre los años 2014 a 2017, se “descargaron más de 128.800 millones de aplicativos móviles de pago y gratuitos. Hoy en día el porcentaje de descargas ha aumentado en un 57%” (p.67). Como conclusión de dicho informe se puede atribuir con éxito que la creación y descarga de aplicativos para teléfonos móviles son beneficiosos desde un punto de vista económica para las empresas y de buen uso para los usuarios.

2.2.1.1 Experiencia de usuario

Federico de Giorgio (2018), afirma que la experiencia de usuario es “una definición introducida por Donald Norman a mediados de los años noventa y es un tipo de diseño de

productos enfocado a resolver de manera integral las necesidades particulares y concretas de los usuarios” (p.5). Con el objetivo que los usuarios puedan conseguir una buena experiencia sin necesidad de realizar mucho esfuerzo.

En los últimos 10 años Giorgio (2018), considera que el significado de experiencia de usuario ha quedado paramentado en solo evaluar el desarrollo de interfaces digitales, que son dispositivos o aplicaciones móviles y páginas web, teniendo como objetivo solo buscar las necesidades del cliente a través del servicio que brinde. Aun así, Donald Norman (2013), comenta una aclaración sobre este tema, plantea primero conocer mejor a su público objetivo teniendo una interacción más directa sobre sus experiencias pasadas que ha tenido para que con esos resultados se pueda hacer un diseño mejorado e innovador, por ende, ya no se necesitaría estar recurriendo a los mismos diseños que otras empresas ya han utilizado.

Según Daniel Gonzáles y Mari Carmen Marcos (2013), tomaron como referente el *Responsive* de diseño web para multiplataformas y mencionaron “Ya no es algo nuevo, desconocido o inalcanzable, está aquí, ahora y cada vez son más las páginas web que nacen, o renacen, bajo esta tendencia” (p.16). El ámbito de navegación en el año que se hizo la investigación deben ser utilizados en cualquier dispositivo móvil, ya que al no adecuarse en las tendencias tecnológicas que brinda esta realidad, está creando una limitación para las aplicaciones móviles, por ende, la experiencia de usuario será nada satisfactoria. Como ya se hizo mención de dichas tendencias tecnológicas, la propuesta que ofrecieron los autores fue mediante una misma URL (Localizador Uniforme de Recurso), crear un espacio virtual donde se pudiera acoplar de manera efectiva, sosteniendo las mismas características y

funcionalidades los distintos dispositivos móviles que se encuentran en el mercado. La experiencia de usuario depende de un contexto específico para tener un efecto, tomando en consideración las expectativas y experiencias previas de los usuarios. De esta manera se define mejor los resultados y creará nuevas experiencias, capacidades e influencias hacia los usuarios. Entonces se debe considerar, para que exista una experiencia de usuario exitosa se debe realizar un análisis de estudio de inicio a fin, escogiendo de manera estratégica a los usuarios que serán parte de las pruebas, de esta manera la veracidad de los resultados será más asertiva, luego se debe hacer mejoras continuas que considere las críticas del usuario, otorgando así una mejor seguridad con probabilidades altas de éxito en el mercado. Entrando mejor en contexto de las funciones y análisis de estudio para tener buenos resultados en la práctica de experiencia de usuario, Keith Instone (2005), hace mención que “integrar las diferentes disciplinas y roles profesionales implicados en el diseño de productos interactivos - ingeniería de la usabilidad, arquitectura de la información, diseño gráfico, diseño de interacción, diseño de información, etc” (p.2). Producen resultados interactivos en el cual participan diversos componentes propios del producto, ofreciendo así una visión más panorámica y realista de todo el producto.

2.2.1.2 Usabilidad

La usabilidad en un dispositivo móvil cumple una función muy importante, ya que depende mucho de ello para que el usuario tome la decisión de descargar o recomendar el aplicativo móvil, garantizando así el posible éxito de la misma. Para desarrollar una buena usabilidad en los aplicativos móviles es importante tener en cuenta los atributos principales para llegar a obtener resultados óptimos y concretos. Juan Gabriel Enriquez y Sandra Casas (2013),

definen usabilidad ¹⁴⁷ en cinco atributos: “Facilidad de aprendizaje, eficiencia, memorabilidad, errores y satisfacción. Puntualizan que la importancia de estos atributos variará en función del contexto y de los usuarios finales” (p.28).

En la actualidad, existen competidores en todo el mundo, haciendo más complejo desarrollar una buena gestión de usabilidad, por eso si se realiza un mal estudio u organización, provocara un fracaso casi asegurado para la aplicación móvil. Esta observación es muy importante porque de esta manera define mejor la experiencia de usuario, creando mejores expectativas de ¹⁰¹ un posicionamiento adecuado en el mercado tecnológico.

La usabilidad de las aplicaciones móviles predomina mucho en estos tiempos, debido al ámbito de uso, se debe tener como uno de los pilares principales todas las metodologías y estudios a tomar para que la usabilidad ayude al usuario en resolver sus necesidades y no complicarlos. Es muy importante tener en cuenta los atributos que ya fueron mencionados anteriormente por los autores Enriquez y Casas (2013), para que de esta manera se pueda definir mejor el contexto determinado el grado de usabilidad que presenta la aplicación móvil. Mientras el grado de usabilidad sea considerable, será más factible las probabilidades que el público objetivo mantenga instalado el aplicativo móvil. Como punto final, es importante ejecutar el trabajo de lado de un profesional especializado en el rubro, ya que su experiencia ayudará a cubrir los escasos de conocimiento que pueda tener el desarrollador de la aplicación móvil.

2.2.1.3 Tecnología móvil

La tecnología móvil se ha mantenido en constante crecimiento debido a las actualizaciones y avance prematuro de la tecnología como tal. Raúl Garita (2013), comenta que “se podría denominar dispositivo móvil a todo aparato electrónico que cumple unas características básicas” (p.3). Hoy en día la mayoría de usuarios utiliza estos dispositivos móviles, esto se debe a que son más sencillos en su uso cotidiano. Eso ha hecho que las empresas tecnológicas prefieran ejecutar sus recursos en dispositivos móviles interligas, teniendo un consumo más grande por todo el mundo. Este crecimiento de uso se debe gracias a la conectividad de internet que ha sido implementado poco a poco en los dispositivos móviles.

En la actualidad para que los usuarios conozcan el producto digital, ha habido empresas que tomaron la decisión de crear y/o adaptar aplicaciones digitales en dispositivos móviles para que tengan un mejor reconocimiento. Las redes sociales como tendencias tecnológicas deben su fama gracias a que su público objetivo a tendió relativa libertad para publicar información de manera rápida y sencilla, creando interacción con millones de personas alrededor del mundo. Según Garita (2013), las redes sociales “se pueden definir como servicios basados en webs que permiten a los individuos estructurar perfiles públicos o semipúblicos dentro de un sistema limitado” (p.9).

Existen autores que consideran que gracias a los bibliotecólogos es que las plataformas digitales existen, por el exhaustivo trabajo que ha costado incorporar información de todo tipo en las bibliotecas. Ahora gracias a la tecnología que tienen los dispositivos móviles ha

podido atribuir para todas las personas los mismos recursos, pero de manera más simplificado, desde búsqueda por internet, alta capacidad de almacenamiento de datos, cámara y muchos atributos más que benefician y mejoran la calidad de la experiencia de usuario.

2.2.1.4 Diseño de interfaz

Expertos recomiendan que, para un buen desarrollo de diseño de interfaz en dispositivos y aplicaciones móviles, es recomendable tener como base una interfaz nativa, ya que lo primero que se podrá tomar en consideración son los elementos que ya vienen preestablecidos en los dispositivos móviles para luego determinar los elementos primordiales (tipografía, color y tamaño) y definir mejor hacia quien estará direccionado el producto final. Javier Cuello y José Vittone (2017) comentan que “En la mayoría de los casos no se trata de elegir entre una u otra, sino de alcanzar el balance adecuado combinando ambas” (párr.16). En pocas palabras, para realizar un diseño de interfaz se puede fusionar creando un balance entre un diseño nativo y uno personalizado, utilizando elementos que pueden ser beneficiosos para la realización. También consideran que influye de cierta manera el tipo de aplicación móvil por el cual se esté trabajando, es decir al utilizar aplicaciones con detalles visuales específicos cuentan con mayores elementos personalizados. Manejar aplicaciones con un diseño personalizado genera buenas expectativas y experiencias para el usuario, pero se debe considerar que al utilizar más de esto podría hacer que la aplicación móvil se haga más lenta, por otro lado, las interfaces

nativas también tienen beneficios, ya que se manejan por medio de elementos que ya son conocidos por los usuarios haciendo más rápido su proceso de enseñanza.

Existen ⁴⁸ patrones de diseño de interfaz de usuario, y esto se emplea para ayudar con el proceso de desarrollo en aplicaciones móviles. Según Cortes (2016), “usan una serie de patrones que las hacen similares” (p.34). Entrando en detalle con las características que se deben considerar para realizar un buen diseño de interfaz, es considerar el tipo de dispositivo móvil, para que su adaptabilidad en tamaño sea correcta; otro punto a considerar es la tipografía, muchos recomiendan que se utilice una que sea fácil de leer y que cuente con familia tipográfica, considerar también su tamaño y resolución para que sea fácil de leer. El color también es muy importante ya que de esta manera no solo le dará consistencia al aplicativo sino también una personalidad que influirá en el gusto del usuario. Otro tipo de elementos importantes que se incorporarán, dependerá el tipo de diseño del dispositivo móvil, incluso el asunto que tratará dicha aplicación móvil tales como gráficos, imágenes, iconos, etc. Para hacer la animación digital, debe mostrarse de una manera que el usuario pueda entender la transición o hacia que contenido se está yendo cuando presione algún botón o sección, debe mantener una fluidez para generar una buena experiencia dentro de la navegación. Señalan Cuello y Vittone (2017), “Es necesario considerar también el diseño de aquellos elementos que aparecen por poco tiempo en la pantalla” (párr.102). Al usar una aplicación móvil por primera vez es necesario que tenga pantallas que indiquen como se debe utilizar o hacer énfasis de algún elemento nuevo que se presenta en la nueva versión. Considerando estos puntos podrá generar en el usuario una impresión especial de manera visual, causando así probabilidades altas de su descarga o uso recurrente.

2.2.2 El estrés

Desde el inicio del dominio del hombre sobre la tierra, ha vivido diversas situaciones, poniendo a prueba sus capacidades mentales para resolver alguna necesidad o problema que se le presente, causando de esta manera estrés en el individuo.

El estrés según Hans es un elemento que provoca tensión en el cuerpo humano, refiriéndose a la presión que tiene el cuerpo frente alguna situación desconocida. Tomando en consideración lo mencionado, ¹³⁰ el estrés sería un sentimiento de tensión emocional y física.

David Pérez (2014), considera que el estrés es “el proceso o reflejo que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento complejo en el cual se encuentra como amenazante o desbordante de sus recursos” (p.356). También lo denomina ¹³⁷ como un fenómeno social y psicofisiológico, ya que cuando ocurre alguna situación que obliga a la persona a tener una exigencia adicional, dicho fenómeno se presenta en el individuo como si fuese una alerta.

Adicional a esto, el autor hace mención a las características por el cual ha sido entendido este fenómeno social; una de ellas es denominado ¹¹⁹ como la reacción automática de la persona, los cambios fisiológicos que puede presentar o las reacciones emocionales, etc. Así como también una incitación causada por alguna situación de estrés; por otro lado, se entiende que es una interacción entre el individuo y las incitaciones originadas por el estrés.

Selye (1935, como se citó en Pérez, 2014) determinó tres sistemas de fases proveniente del Síndrome general de adaptación: “reacción de alarma: indica que en la primera exposición a un estresor; resistencia: depende mucho de la fuerza y la capacidad del individuo; agotamiento: es la incapacidad de afrontar la tensión por más tiempo” (p.357).

Según menciona el autor, el estrés se puede presentar en el individuo de diversas maneras, dependerá mucho de cada uno para saber cómo tratarlo, ya que a largo plazo puede traer consecuencias que lo dañará de manera física y psicológica. Para presentarse un cuadro de estrés dependerá de distintos factores como comportamiento, edad, sexo, responsabilidades, ambiente, etc. Muchas veces es identificado en personas jóvenes y adultas por el tipo de responsabilidades que deben asumir, los estudios universitarios y el trabajo generan un nivel de tensión que puede elevarse y causar problemas en la persona que no pudiera controlar. Lamentablemente muy pocas personas conocen estos problemas, ya que se han ido adaptando al estilo de vida agitada que se les ha ido presentando con el tiempo, es complicado creer que al paso de los años se presenten estudios demostrando de manera ascendente que las poblaciones de personas cada vez se estresan más, estos estresores son los promotores de muchas enfermedades psicológicas que consigo llevan los efectos secundarios que afectan el físico, creando desórdenes alimenticios o cansancio, generando así un peligro adicional.

El modelo de Selye también demuestra dos fases más, fase de resistencia, que consiste en la suposición de adaptación ante el estrés. Para que pueda llegar a una situación tolerable deberá pasar por procesos físicos, emocionales y cognitivos. Si al final la persona puede soportar y adaptarse al estrés por el que está pasando no significa que este absuelto de algunas consecuencias negativas que puedan afectar su estado mental y físico.

65 La tercera fase sería de agotamiento, si la fase de resistencia falla en la persona y no genera la adaptabilidad podría presentar consecuencias aún más peligrosas, siendo así un estrés de tipo crónico generando trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales.

2.2.2.1 Estrés en el Perú

56 Un estudio realizado por el Instituto de Opinión Pública de la PUCP (2019), “el 80% de peruanos sufren o han sufrido estrés” (párr.1). Quiere decir 140 que la mayoría de los peruanos sufren hasta el día de hoy con el estrés. De igual manera demuestran que las mujeres son aquellas que padecen con mayor continuidad esta enfermedad, esto se debe a que de pequeñas se les enseña a desarrollar mejor sus emociones que a los hombres, además que las responsabilidades que pueden tener radican en cargas laborales, así como también hogareñas. También explica que los peruanos sufren de varios problemas de salud mental, el cual está asociado directamente con el estrés, incluso esto se presenta principalmente en Lima metropolitana y callao a diferencia 113 de la población rural. Esto se debe a que las ciudades son lugares con mayor desgaste físico y mental ya sea por estudio o trabajo, generando niveles de estrés muy altos. Pese a los estudios e investigaciones realizadas la mayoría de los peruanos no buscan ayuda profesional, Jan Marc Rottenbacher (2018), afirma que “buscamos a psicólogos particulares (12.2%); pero curiosamente en el segundo, y muy de cerca, aparece el sacerdote, pastor o guía espiritual con un 10.6%” (párr.1).

Lesly Martínez (2019), realizó una observación en los jóvenes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Perú, “los exámenes, la carga académica, el número de cursos, los nuevos métodos de enseñanza del docente, las exposiciones, entre otras

situaciones” (p.1). De acuerdo a lo mencionado, el estrés en los jóvenes universitarios, a pesar que la universidad es un lugar donde las personas van a desarrollar sus capacidades mentales de manera educativa, con el objetivo de ser profesionales y formar una carrera universitaria a futuro, no escapan de la realidad de afrontar este tipo de problemas tan cotidiano. Esta problemática se vuelve cada vez más importante para quienes lo padecen y para aquellos profesionales que se encargan de estudiar esta enfermedad.

De acuerdo al estudios e investigaciones que realizaron tres autores sobre el estrés en estudiantes universitarios en el Perú, en primer lugar, Juan Celis (2001), ejerció en la Universidad Pública de Lima, un estudio a 98 estudiantes de la facultad de medicina, encontraron que los alumnos de los primeros ciclos tenían un mayor nivel de estrés a comparación de los que cruzaban el sexto año. Las causas principales por las que pasaban por ⁶⁴ estrés fueron poco tiempo para cumplir con las entregas de trabajos y estudios para los exámenes. Por otro lado, Silverio Ticona (2006), realizo una investigación en la Universidad Pública de Arequipa a 234 alumnos de la facultad de enfermería y en un 29.91% el estrés era severo y llegando a una conclusión similar al anterior autor, la mayor carga de estrés se presentó en estudiantes de los primeros años. Entre las causas principales fueron por los exámenes de fin de año y los desórdenes alimentación y de sueños, causando además problemas en su rendimiento estudiantil. Por último, Galarza Boullosa (2013), también realizó un estudio en la ⁴⁹ Universidad Privada de Lima a 198 alumnos y encontró que el 41% presento niveles medios de estrés, un 44% medio alto; y un 4% presento un nivel alto. Sus principales causas fueron, realizar los exámenes y tareas que dejaban los maestros, entre los síntomas físicos fueron ¹ la falta de sueño y dolores de cabeza; y los síntomas psicológicos fueron la ansiedad y el desánimo para realizar sus actividades cotidianos en la universidad.

En base a estos tres autores, el estrés presentado en los jóvenes universitarios, se debe a la alta carga de responsabilidades estudiantiles que deben realizar, adicionando además los problemas personales que puedan tener, haciendo que sus niveles de estrés aumenten aún más. Para concluir, se debe seguir analizando cada año el comportamiento e investigando los motivos de estrés que presentan los jóvenes, para que de esta manera los expertos puedan ayudar en mejorar su estado psicológico y puedan presentar una mejor calidad de vida.

2.2.2.2 Niveles de estrés

De acuerdo al informe presentado por Pérez (2014), menciona que existen dos tipos de estrés, estos son el Eustrés y el Distrés. Tomando en consideración lo mencionado por el autor, mucha gente cree que solo existe el estrés negativo, el que la mayoría de personas conoce, pero la realidad es que también existe el estrés positivo, conocido con el nombre de Eustrés.

Pérez (2004) informa que el Eustres, es el estrés en el cual la persona interactúa con su estresor, de tal manera que mantiene y nutre su creatividad. Cuando el individuo se encuentra en este estado, puede generar en su estado de ánimo una alegría, comodidad, satisfacción, estabilidad y placer; de igual manera ayuda a desarrollar mejor las capacidades de motivación y creatividad teniendo como consecuencia en el individuo un mejor rendimiento en el trabajo o en alguna responsabilidad pendiente. También es un elemento que se puede utilizar para resolver mejor los problemas que se presentan en el camino, ya que la persona puede mostrar mejor iniciativa y un carácter positivo. El Eustres o estrés

positivo se manifiesta cuando la persona está bajo presión, incluso debe ser consciente que estos efectos les están brindando alguna ayuda.

El Distrés, si es un estrés peligroso causando una alta carga laboral sin poder asimilar lo sucedido, Pérez (2014), asegura que el Distrés “desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado” (p.359). Esto termina

generando un efecto incómodo en ¹⁴¹ las personas que presentan estrés. Este tipo de estrés es aquel que contamina gran parte de ³⁵ la vida de las personas, generando problemas familiares, en el trabajo, sentimentales, etc. Es importante hacer énfasis ³⁵ que no todas las personas reaccionan de la misma forma frente a dicho estrés, porque probablemente lo que estresa de manera negativa a una persona, a otra lo anime generándole un estrés positivo. Aun así, se debe tener cuidado ya que, si el Eustres se sobrecarga de trabajo o se pierde el control, puede transformarse en un Distrés.

Maricel Maceo y Yalili Ortega (2013), afirman que ⁹ el ambiente en el que se desenvuelve el individuo es donde muestra mayor intensidad un estrés negativo, es probable que se deba por los problemas cotidianos que se presentan en su rutina, de esta manera pudiera perturbar la salud mental y física del individuo.

Los autores afirman que existen también ⁸⁵ los tipos de estrés en base a su duración. En primer lugar, el estrés agudo, por lo general es el que la mayoría de personas a experimentado, presentándose normalmente cuando aún existe en la memoria antecedentes que fastidie el presente de la persona, pero también el temor de las situaciones que puedan

pasar a futuro. Este tipo de estrés suele aparecer en un momento de emoción negativa, conflictos, situaciones complejas de resolver y otros similares.

En segundo lugar, ³⁴ el estrés agudo episódico, se presenta normalmente en personas con antecedentes de angustia por alguna situación pasada, teniendo como consecuencia no poder controlar mejor sus emociones o situaciones que se le presenten. Esto último puede complicarse cada vez más, porque al estar siempre preocupados por todo lo que les rodea, causa un efecto dañino para su salud mental y su desenvolvimiento social.

Y, por último, ¹²⁰ el estrés crónico, esto se presenta en personas que han tenido experiencias o traumas muy fuertes. Definitivamente es el tipo de estrés más grave, teniendo como consecuencia problemas muy severos que dañan el estado psicológico de las personas, presentando un consumo abismal del físico y mente del individuo, trayendo como consecuencia secuelas por toda la vida.

2.2.2.3 Diagnóstico del estrés

Para quienes padecen de estrés, existe ¹²⁶ una serie de trastornos físicos y psicológicos que varían dependiendo las características mentales y físicas de las personas.

Para tener un diagnóstico debe notarse también los síntomas y signos en el estrés. Actualmente es complejo tener un diagnóstico exacto, aun así, existen indicadores para definir ⁷⁵ el nivel de estrés en que se puede encontrar una persona.

Juan Vázquez (2014), confirma tres tipos de niveles de indicadores en el estrés, uno de ellos es el nivel cognitivo, “se caracteriza por pensamientos y sentimientos de miedo y aprensión. La persona da vueltas a las cosas, no encuentra solución a sus problemas, se preocupa por cuestiones sin importancia y no sabe solucionar pequeños problemas, que se convierten en una obsesión” (p.156). Lo que el autor explica en este indicador es que la persona genera una sensación de inseguridad haciendo que la concentración en la persona sea complicada, llevando así un déficit de atención.

Vázquez (2014), hace mención que el estrés de nivel fisiológico presenta varios síntomas físicos, tales como: “dolores de cabeza, hipertensión, debilidad, alteraciones del sueño, sensaciones de ahogo, aumento de la sudoración, molestias en el estómago, enfermedades en la piel, tensión generalizada, dolor de cuello, de espalda, dolor de pecho que simula infarto de corazón, etc.” (p.156). El autor muestra estos indicadores como un peligro que traería como consecuencias otros tipos de características que afecten aún más a quien lo padezca.

Por último, el autor presenta el indicador de nivel motor, generan acciones evidentes tales como llorar fácilmente, aumento de hábitos compulsivos en la comida, tomar bebidas alcohólicas y consumo de cigarrillos. También pueden traer consigo tics nerviosos, poco deseo sexual, comportamientos inexplicables y extraños. Esto genera en la persona un ansia de querer evitar las situaciones estresantes sin tener solución al problema.

2.2.2.4 Consecuencias del estrés

António Damásio (1994, como se citó por Fabio Morandín 2019), menciona acerca de los indicadores somáticos: “la toma de decisiones depende, o está guiada, por cambios homeostáticos sutiles o evidentes que el cuerpo genera. Se actúa en respuesta a estímulos que, bien puede ser conscientes, pero que, la mayoría son inconscientes” (p.21). Se puede considerar entonces que los indicadores somáticos pueden ser distinguido por el individuo y manifestar algún inconveniente, alguno de estos serían la falta de sueño, dolores en distintas partes del cuerpo, la fatiga y escalofríos. Estas causas provocadas por los indicadores somáticos son reacciones emocionales y se relacionan con la ansiedad, provocando cuadros de estrés y posible depresión de menor riesgo. Son situaciones que por lo general pueden ser tratadas con técnicas especializadas en sobrellevar estos problemas. Especialistas aseguran que la mayoría de personas pueden contrarrestar estas dificultades con ejercicios, aprendiendo técnicas de relajación o apartando las razones causantes del estrés. Por otro lado, si el individuo no mejora tiene que ver a un especialista para que de un diagnostico mejor sobre el tipo y nivel de estrés por el que esté pasando.

Entonces, tomando en consideración lo mencionado el estrés como bien es cierto, ataca de diversas formas a la salud, haciendo que aparezcan nuevas enfermedades, incluso acelerar el proceso de alguna enfermedad crónicas ya establecidas en el organismo del individuo, complicando su salud física y mental. Las conductas saludables que puede presentar una persona son aquellos que pueden ayudar a generar un estado mental saludable, protegiendo así a la persona de cualquier enfermedad que se presente en alguna fase de estrés.

Como pilar importante, tomar en consideración lo mencionado por Morandín (2019), saber que el estrés se relaciona con los trastornos gastrointestinales, adicionando a ello los malos hábitos que pueda tener cada persona, como una mala alimentación, beber alcohol o fumar, incrementando también problemas cardiovasculares influyentes del estrés. Se ha demostrado que, si los problemas inmunológicos llegan a ser muy graves, puede llegar a afectar de manera inmediata otras partes del organismo, tales como las alergias, problemas en la piel, infecciones estomacales, artritis; incluso los problemas sociales podrían ser parte de esta problemática.

Omar Maceo (2013), menciona tres causas adicionales que generan estrés en las personas. Primero, la cardiopatía “En concreto los factores del PCTA que mejor correlacionan con el riesgo de infarto de miocardio son hostilidad, habla explosiva y la competitividad” (p.191). La cardiopatía, es un efecto muy peligro para la persona ya que el efecto que produce puede ser muy perjudicial para el corazón. En segundo lugar, se tiene la hipertensión, Maceo (2013) expresa “El sistema vascular avisa al cerebro de cuando la presión arterial está siendo muy elevada y lo hace por medio de los baros receptores que se activan cuando observan variaciones significativas de la presión” (p.192). La dificultad radica por una situación crónica, en la elevación de la presión sanguínea haciendo que el cerebro deje de recibir información. Por último, el autor comenta que la cefalea, se debe a una alta tensión producida por el estrés, dicha tensión produce dolores de cabeza debido a que daña los músculos del cuello y cara. También nombra la migraña, siendo otro tipo de cefaleas, esto se debe a los cambios fuertes en la presión sanguínea.

2.2.2.5 Tratamientos

María Naranjo (2009), indica que cuando una persona presente síntomas de estrés puede llegar a controlarse desarrollando técnicas y habilidades que le ayuden a contrarrestar las reacciones perjudiciales que puedan acontecer.

Una de ellas es la relajación, la cual, ¹² además del beneficio inmediato que otorga, brinda a la persona la sensación de permanecer controlada, evitando la tensión. Esta práctica ayuda a relajar los músculos y a la vez da una sensación placentera. Cuando la tensión llega a ser muy fuerte, la relajación necesita que sea profunda para que sus resultados sean positivos. Sin embargo, además de la amplia variedad de ayuda que trae este tipo de práctica, no siempre se podrá recurrir a esta técnica en especial cuando la causa del estrés está recién empezando. Existen tres pasos de manera efectiva y rápida de mantener relajado el cuerpo en base a la respiración, en relación a estos pasos, Naranjo (2009) afirma:

De primero se debe respirar profundamente reteniendo el aire tres o cuatro segundos y exhalándolo lentamente, lo cual se repite dos o tres veces; de segundo, la persona se repite mentalmente varias veces la frase: estoy tranquila (o tranquilo), me siento en calma; de tercero, se vuelve a respirar según la forma indicada (p.182).

Naranjo (2009), también comenta que existen dos tipos de preocupación, una de ellas es la destructiva y la segunda la constructiva.

En primer lugar, la preocupación destructiva es la que carece de soluciones debido a sucesos pasados o futuros, y esto trae como consecuencia el empeoramiento del estado de

la persona. En cambio, ¹² la preocupación constructiva, es racional, ya que incluye planes y métodos para afrontar a los causantes del estrés y no se centra tanto en el problema sino más en las posibles soluciones.

Según describen Ellis Albert y Abrahms Eliot (1980), “las situaciones no determinan los sentimientos, sino el modo en que la persona las procesa; es decir, la respuesta emocional está condicionada por la percepción de la circunstancia” (p.93). Entonces las percepciones desempeñan una labor muy importante al enfrentarse con el estrés y se plantea una hipótesis mediante un modelo cognitivo, esto quiere decir, cuando el individuo es presentado por algún suceso causándole estrés, generara en su comportamiento emociones provocados por las percepciones.

Miguel ¹² Garrido y Jesús García (1994), afirman que “el organismo es un todo unitario formado por un grupo de subsistemas relacionados entre sí: afectivo, conductual, fisiológico y cognitivo” (p.189). Esto quiere decir que el sistema cognitivo es quien dirige toda la información, causando en el individuo un comportamiento negativo afectando de manera regular sus emociones.

Ahora un gran aporte para poder tratar de manera positiva y controlar mejor el estrés son los ejercicios físicos, Alex Garrido (2014), afirma “La actividad física puede ser también un medio para mejorar la calidad de vida, a través de la liberación de las tensiones” (p.37). Es un punto a favor saber que realizar actividades físicas pueden ayudar a las personas en tener

mejores estilos de vida. Cabe mencionar que dicho autor realizó un estudio en la Universidad de Barcelona a los estudiantes de los primeros ciclos para saber que tanto mejoraría su estado de salud física y psicológica. En los resultados encontró que sus niveles de tensión y problemas físicos habían disminuido por presentar un estilo de vida saludable, gracias a que habían obtenido una actividad física con un buen nivel positivo; además se encontró que la mayoría de los individuos crearon un hábito en el desarrollo de actividades físicas.

Es importante considerar que los ejercicios físicos ayudan a las personas en dejar los malos hábitos, muchos de ellos son provocados por la alta carga de estrés causada por la tensión. Ricardo Serra y Eva Guillaumet (2004), señalan “el ejercicio físico contribuye al abandono de los hábitos tóxicos, a tener una dieta equilibrada y a reducir el consumo de alcohol. Además, interviene positivamente en la modificación de los factores de riesgo más importantes”. (p.223). Con esto se puede concluir que el realizar ejercicios físicos de manera regular ayuda a mejorar los hábitos de la persona, asimismo, disminuye sus niveles de estrés apoyándolo en tener un mejor estilo de vida.

Tappe Martínez (2010, como se citó por Horacio Rey 2015), menciona “el conjunto de procedimientos y recursos de los que se sirve este arte, y métodos o procedimientos ordenados y sistemáticos para llevarlos a cabo” (p.13). El punto de vista del autor señala lo que muchos autores argumental, es decir que las diversos tratamientos para el tratamiento del estrés son utilizadas para sentirse mejor, sirviendo como una herramienta para el

beneficio⁹⁷ de salud física y mental de la persona. Entre ellos se tiene las técnicas corporales, que consiste en reducir la sobre activación del organismo gracias al control de las reacciones corporales de uno mismo, esto se logra mediante técnicas de relajación muscular progresiva, intervención de sonidos, música, imaginación y el control de la respiración. También existe la técnica de⁵⁸ cognitivo conductual que ayuda a modificar los pensamientos y comportamientos negativos de la persona, haciendo que comprenda las situaciones por las que pasa, reemplazándolas de manera positivas y con objetividad para que la solución al problema sea efectiva. Las medidas de higiene y dieta deben ser equilibradas y variadas, como pilares importantes para una mejor salud física emocional, generando estímulos positivos.

Estos tratamientos mencionados por el autor, ayudarían de manera natural y pueden ser efectivos para mejorar⁷³ los niveles de estrés en las personas, ya que de manera asequible pueden realizarse en cualquier momento y lugar del día.

2.2.2.5.1 Técnicas de autocontrol para el estrés

Rey (2015), comparte una serie de técnicas asequibles para las personas que puedan realizarse desde la comodidad de sus hogares, entre ellas existe:

- Técnica de relajación, consiste en que la mente de la persona desactive su lado fisiológico del organismo y active al mismo tiempo, partes del cerebro que tengan relación con la causa del estrés.
- Técnica de control físico y mental, como por ejemplo los ejercicios de pilates, yoga y tai chi. Ayuda manteniendo un equilibrio físico y psicológico en la persona, construyendo un balance más saludable.

- Técnica de meditación y mindfulness, cuando se realiza de manera recurrente este tipo de prácticas, ayuda a reducir los niveles de cortisol pausando la tensión y ansiedad del sistema nervioso.
- Técnica de musicoterapia, esta técnica puede ser una herramienta funcional para mejorar las situaciones de estrés que se presenten en el momento.
- Técnica de Arteterapia, de manera psicoterapéutica, interviene en la persona que está pasando por problemas de salud mental, emocional y social para que mediante distintos ejercicios evocados al arte pueda expresar y comunicar sus problemas.

1 2.3 Definición de términos básicos

Características: Es referido a la cualidad, da carácter o función para poder distinguir en sus semejantes a alguien o algo.

Accesibilidad: Según Pérez y Gardey (2009) es el atributo de lo que deriva de accesible. Accesible como adjetivo, quiere decir que se puede entender o comprender de manera más fácil.

Usabilidad: Para Nielsen (1993) definió la usabilidad como la cualidad que mide una calidad de usar una interface web de manera sencilla.

Plataforma: Según Srnicek (2019) lo define de la siguiente manera:

En el nivel más general, las plataformas son infraestructuras digitales que permiten que dos o más grupos interactúen. Por lo tanto, se posicionan como intermediarios que reúnen a diferentes usuarios: clientes, anunciantes, proveedores de servicios, productores, proveedores e incluso objetos físicos. (p.55)

Metodología: ³⁸ 1. Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

Interacción: ⁵ f. Acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, personas, agentes, fuerzas, funciones, etc.

Software: Según Turing (1936) son los «números computables», que ante algún problema de decisión se active una aplicación.

E-learning: Se traduce a educación en línea, es cuando estudiantes y docentes interactúan en un entorno, utilizando algún recurso digital tecnológico, utilizándolo de la mano con el internet.

Remoto: Conocido también como conexión remota, es poder conectarse a un servicio tecnológico mediante un modem o datos de TI. La conexión ayuda en que ingrese la persona a una red de manera remota por medio de una conexión a internet.

M-learning: Se le conoce como aprendizaje electrónico móvil, García (2019), menciona que se utiliza para aplicar en internet los contenidos que tienen los dispositivos electrónicos móviles.

Tecnología: ¹³ 1. Conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico.

Móvil: m. ⁵ Aparato portátil de un sistema de telefonía móvil.

Aplicación móvil: Se les conoce a los programas digitales que se pueden descargar y acceder de manera directa en cualquier dispositivo móvil

Dispositivo móvil: Se entiende que son artefactos de tamaño pequeño para que se pueda transportar y utilizarse en el momento necesario.

Responsive: Es la elaboración de diseño que se utiliza para adaptar la apariencia de un sitio web al dispositivo móvil por el cual se esté viendo.

Interactivo: ⁵ Inform. Dicho de un programa: Que permite una interacción, a modo de diálogo, entre la computadora y el usuario.

Experiencia de usuario: Solfa (2018), afirma que “por su enfoque en la relación sistema hombre-máquina, aparece como una evolución de la ergonomía (física y psicológica) y

mantiene al diseño en el papel protagónico de la búsqueda incansable de satisfacción de las experiencias" (p.9).

27 **Interfaz:** f. Inform. Conexión, física o lógica, entre una computadora y el usuario, un dispositivo periférico o un enlace de comunicaciones.

Síndrome: En términos clínicos, se refiere a un grupo de síntomas reflejada por alguna enfermedad, por las características que puede presentar se muestra con cierta identidad, ya sea por síntomas y signos.

13 **Elemento:** m. Quím. Sustancia constituida por átomos cuyos núcleos tienen el mismo número de protones, cualquiera que sea el número de neutrones.

76 **Tensión:** Es una reacción fisiológica del propio organismo, en el cual se relacionan las defensas del cuerpo humano para contrarrestar los problemas que se presentan como peligro.

29 **Fenómeno:** m. Toda manifestación que se hace presente a la consciencia de un sujeto y aparece como objeto de su percepción.

Padecimiento: Se refiere a padecer alguna enfermedad, daño físico o mental, ofensa, etc.

Análisis: En estos casos se relaciona con la psicoanálisis, registra las conexiones que forma la parte inconsciente en la mente de las personas.

Estresor: Deriva de los estímulos que provocan estrés, esto se debe por las situaciones o condiciones que pueden generar estos estresores.

Indicadores: Se refiere a las unidades de medición para lograr evaluar el rendimiento, en este caso de salud mental y física.

Estímulo: Se manifiesta por una marca, puede causar una reacción de manera interna o externa en una célula u organismo de una persona.

Trastorno: Significa Alteración o cambio leve de la salud, su reacción radica en el cambio del funcionamiento de un organismo mental o psíquico de un individuo.

Estrés: Según David Pérez (2014), considera que es “el proceso o reflejo que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento complejo en el cual se encuentra como amenazante o desbordante de sus recursos” (p.356).

41 Capítulo III

Marco Metodológico

3.1 Diseño de la investigación

La presente investigación es de enfoque cualitativo, con un diseño no experimental transversal de nivel correlacional ya que se tiene como base principal identificar los problemas que presentan el público objetivo con el estrés y buscar una solución que se relacione con un aplicativo móvil, de esta manera pueda ayudar a controlar este estado emocional y fisiológico. Para ello se obtuvo los resultados gracias a la recolección de datos que se realizó por medio de encuestas hacia el público objetivo; además, de entrevistas a expertos en el rubro tecnológico en aplicativos móviles y psicológicos para tratar el estrés.

Cabe mencionar, en la actualidad existen algunos aplicativos móviles similares, con la gran diferencia que no son reconocidos o no generan un nivel de confiabilidad en los usuarios. Por ende, se puede considerar también el motivo del fracaso de estas aplicaciones móviles para tener como referencia lo que no se debe hacer y que estrategias se pueden utilizar para hacerlo funcional y útil, por eso se elaborará también un diseño de investigación – acción.

Esta investigación tiene como propósito entender las necesidades que presentan las personas frente al estrés, para que así con la asistencia de los expertos se pueda realizar un prototipo de una aplicación móvil que sostengan dichas necesidades.

3.2 Supuestos

3.2.1 Presupuesto general

El prototipo de una aplicación móvil, gestionará de manera positiva el estrés agudo en los jóvenes de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana, esto se conseguirá con la recaudación de información en diversos sitios digitales, investigación de campo y entrevistas a profesionales para lograr entender los problemas que causan el estrés.

3.2.2 Presupuestos específicos

- Las características de usabilidad y niveles de confiabilidad que debería tener una aplicación móvil pueden ayudar a gestionar de manera positiva el estrés agudo de las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta 2021.
- Los aportes tecnológicos deberían ser considerados para que dicha aplicación móvil sea atractiva por las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana.

3.3 Categorización

- Usabilidad
- Tecnología móvil
- Estrés

3.3.1 Categorías

- Usabilidad

Según Nielsen (1993) explica la definición de usabilidad como la cualidad que mide una calidad de usar una interface web de manera sencilla.

- ²⁵ Según el diccionario de la lengua española:

Tecnología: f. Conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico.

Móvil: m. ⁵ Aparato portátil de un sistema de telefonía móvil.

- Estrés

Según David Pérez (2014), considera que es “el proceso o reflejo que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento complejo en el cual se encuentra como amenazante o desbordante de sus recursos” (p.356).

3.3.2 Definición conceptual

- Usabilidad: Se refiere a la intención de utilizar un tipo de aparato tecnológico de la manera más eficiente y sencilla, para que la experiencia de quienes lo utilicen sea aprobada.
- Tecnología móvil: Se representa como medio comunicativo con una tecnología superior a la tecnología fija. Accede a tener interacción entre dos a más aparatos móviles. Esto se debe a las actualizaciones tecnológicas que se han desarrollado ²⁶ desde la década de los noventa hasta la actualidad.

- ¹¹⁵ Estrés: Es una respuesta alarmante por la que pasa una persona. También se considera como un sentimiento que ocupa tensión en la parte fisiológica, mental y emocional, además, depende de la situación en la que esté pasando el individuo para que se presente una serie de distintas características y consecuencias que tendrá que lidiar.

³⁶ 3.4 Población, muestreo y muestra

La población a investigar son ¹ las personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana en 2020 – 2021, que hayan pasado o sigan pasando por problemas de estrés. Entonces, para ⁹⁸ el tipo de muestreo está dirigido al no probabilístico a conveniencia y juicio, ya que se buscó de manera específica a las personas involucradas para realizar las encuestas digitales. Para el desarrollo de muestra fueron a 30 personas que cumplieron los estándares ya mencionados en la población.

También se contará con ayuda de expertos en el rubro de tecnología móvil principalmente aplicativos, usabilidad de aplicativos móviles y estrés; en el cual se le harán entrevistas a profundidad, ⁴⁷ con la finalidad de obtener información sobre el tema y opiniones que puedan atribuir a que tan viable es el proyecto.

²¹ 3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se ha considerado como ⁷⁰ técnica realizar encuestas digitales con preguntas abiertas y cerradas, así se tendrá información de manera más exacta y actualizada de los factores que causan estrés en las personas seleccionadas.

También se desarrollarán entrevistas semi estructuradas de manera digital; serán tres tipos de entrevistas enfocados a distintos profesionales, experto en aplicaciones móviles, experto

en usabilidad en aplicativo móvil y profesionales en la rama de psicología. Con el aporte de estos perfiles será más eficaz obtener información valiosa.

3.5.1 Descripción de instrumentos

Después de aclarar el objetivo e identificar el porcentaje de individuos a encuestar y entrevistar se podrá utilizar estos instrumentos para conseguir información relevante de la investigación.

3.5.1.1 Encuestas

Para la recolección de datos en las encuestas se optó según el ámbito el estrés. Debido a que las preguntas son de opción múltiple se trabajaran de forma directa, sencilla y clara; cumpliendo esto se tendrá la seguridad de la veracidad en las respuestas.

Universidad UCAL

Título: ¿Pasa por estrés en su centro de estudio o trabajo?

Descripción: Esta encuesta pertenece al proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la carrera de Diseño Gráfico Publicitario.

Tenga la amabilidad de leer y responder las preguntas establecidas de manera sincera.

La recolección de datos será de manera anónima y la información registrada será solo para uso del proyecto de investigación.

Gracias por su apoyo.

Objetivo: El objetivo de esta encuesta es saber un estimado del nivel de estrés que pueda estar pasando, identificar los motivos y si está realizando algún método para calmar esa problemática.

144 Género

- Masculino
- Femenino

Ocupación

- Estudio
- Trabajo
- Estudio y trabajo

Edad

- 25 - 28 años
- 28 - 31 años
- 31 - 35 años

1. ¿Sabe qué es el estrés y que es diagnosticado por un especialista?

- Sí
- No

2. ¿Con que frecuencia pasa estrés?

- Muy poco
- A veces
- Mucho

Defínelo en intensidad (Siendo 1 el más bajo y 10 el más alto).

- | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> |

3. ¿Cuál es su mayor causante de estrés?

Puede marcar más de uno.

- Estudio
- Trabajo
- Asuntos familiares
- Situaciones económicas
- OTROS _____

4. ¿Alguna vez has pedido apoyo de un especialista que te ayude con el estrés?

- Sí
- No

¿Por qué?

5. Si tu respuesta fue afirmativa ¿A qué especialista pediste apoyo?

- Psicólogo
- Psiquiatra
- Médico general
- OTROS _____

6. ¿Conoces alguna consecuencia proveniente del estrés?

- Sí
- No

Si tu respuesta fue afirmativa, describe algunos.

7. ¿Realizas algún método o técnica para controlar el estrés?

- Sí
- No

Si tu respuesta fue afirmativa, describe cuales son.

8. ¿Confiarías en un aplicativo móvil cuya función seria ayudar a controlar los niveles de estrés que tienes?

- Sí
- No

¿Por qué?

9. ¿Qué características te gustaría que tenga dicha aplicación móvil para que lo utilices?

3.5.1.2 ¹³⁸ Guía de entrevista a experto en aplicativos móviles

Se espera con esta guía de entrevista, que tan factible pudiera ser desarrollar un aplicativo móvil enfocado en tratar el estrés de las personas, además de los componentes tecnológicos que puedan proveer la estabilidad y seguridad en la aplicación móvil, también saber la cantidad de elementos que pudiera almacenar sin provocar problemas técnicos.

Abril 2021

Instrumento: Guía de entrevista a profundidad - Experto en tecnología móvil (aplicativo móvil)

Objetivo: Conocer que tan factible pudiera ser desarrollar un aplicativo móvil enfocado en tratar el estrés de las personas, además de los componentes tecnológicos que puedan proveer la estabilidad y seguridad en la aplicación móvil, también saber la cantidad de elementos que pudiera almacenar sin provocar problemas técnicos.

Material: Plataforma web (video conferencia).

Duración: 30 a 40 minutos.

Introducción:

1. ¿Cuál es su nombre y edad?
2. ¿Qué ocupación tiene y cuántos años lleva ejerciéndolo?
3. ¿Qué le gusta más de su trabajo?

Preguntas:

1. ¿Qué características tecnológicas consideras que debería tener un aplicativo móvil para ser exitoso?
2. En la actualidad ¿Crees que las aplicaciones móviles solucionan los problemas cotidianos de las personas de 25 a 35 años en Lima Metropolitana? ¿Qué crees que falta para que lo sea?
3. ¿Cuál crees que suele ser los motivos o necesidades de descarga en aplicaciones móviles para los usuarios?
4. ¿Qué estrategia has utilizado o utilizarías para que tu aplicación móvil sea descargada y exitosa?
5. Para que un usuario tome la iniciativa de pagar una aplicación móvil ¿Qué deberías ofrecerle?

6. ¿Has desarrollado o usado alguna aplicación móvil que trata algún problema psicológico?
7. Cuando las personas pasan por un problema de estrés ¿Por qué crees que no buscan ayuda en aplicaciones móviles enfocadas en estos temas?
8. Si te piden desarrollas una aplicación móvil con la función de tratar el estrés en los usuarios, ¿Cuál sería el pilar más importante que debería tener esta app?
9. ¿Crees que una aplicación móvil con esta temática tendría éxito en el mercado? ¿Por qué?
10. A criterio propio, en el futuro, ¿Crees que la tecnología móvil podrá remplazar el cuidado convencional que dan los profesionales que tratan los problemas de estrés en las personas?

3.5.1.3 Guía de entrevista a experto en usabilidad en aplicativo móvil

Se espera con esta guía de entrevista, que el experto opine la asequibilidad y naturalidad que deberá tener el prototipo de la aplicación móvil para que pueda tener gran aceptación y confiabilidad de parte del público objetivo.

Abril 2021

Instrumento: Guía de entrevista a profundidad - Experto en usabilidad (aplicativo móvil)

Objetivo: Se espera con esta guía de entrevista, que el experto opine la asequibilidad y naturalidad que deberá tener el prototipo de la aplicación móvil para que pueda tener gran aceptación y confiabilidad de parte del público objetivo.

Material: Plataforma web (video conferencia).

Duración: 30 a 40 minutos.

Introducción:

1. ¿Cuál es su nombre y edad?
2. ¿Qué ocupación tiene y cuántos años lleva ejerciéndolo?
3. ¿Qué le gusta más de su trabajo?

Preguntas:

1. ¿Qué aplicación móvil cree que es más descargada por personas de 25 a 35 años en Lima Metropolitana? ¿Por qué?

2. ¿Qué características de usabilidad consideras que debería tener un aplicativo móvil para que personas de 25 a 35 años en Lima Metropolitana lo descarguen?
3. ¿Para generar una buena experiencia de usuario, que debería tomarse en cuenta primero?
4. ¿Cómo hacer que una aplicación móvil sea confiable para las personas de 25 a 35 años en Lima Metropolitana?
5. ¿Cuántas secciones (botonera) consideras que debería tener una app?
6. ¿Crees que una app pierde personalidad cuando el contenido es más sencillo?
7. ¿Conoces alguna aplicación móvil dedicado en la ayuda de algún problema psicológico?
8. Cuando las personas pasan por un problema psicológico ¿Por qué crees que no buscan ayuda en aplicaciones móviles del rubro?
9. Para que una aplicación móvil con el objetivo de tratar el estrés en las personas de 25 a 35 años en Lima Metropolitana, ¿Cuál sería el pilar más importante que debería tener esta app?
10. ¿Crees que una aplicación móvil con esta temática tendría éxito en el mercado? ¿Por qué?
11. ¿Cómo sería el flujo de interacción para una app así?
12. Para este tipo de aplicación móvil ¿Qué valor diferencial propondrías?

3.5.1.4 Guía de entrevista a profesional en psicología

Con esta guía de entrevista se espera que el profesional describa desde su criterio sobre el estrés, sus consecuencias y tratamientos más eficaces para las personas que lo sufren. Además, pueda aportar en la viabilidad, confiabilidad y efectividad que pudiera tener una aplicación móvil que trate el estrés.

Abril 2021

Instrumento: Guía de entrevista a profundidad - Profesional en psicología

Objetivo: Con esta guía de entrevista se espera que el profesional describa desde su criterio sobre el estrés, sus consecuencias y tratamientos más eficaces para las personas que lo sufren. Además, pueda aportar en la viabilidad, confiabilidad y efectividad que pudiera tener una aplicación móvil que trate el estrés.

Material: Plataforma web (video conferencia).

Duración: 30 a 40 minutos.

Introducción:

1. ¿Cuál es su nombre y edad?
2. ¿Qué ocupación tiene y cuántos años lleva ejerciéndolo?
3. ¿Qué le gusta más de su trabajo?

Preguntas:

1. Con tus propias palabras defíneme ¿Qué es el estrés?
2. ¿Porque se produce el estrés en las personas?
3. ¿Cuáles son las fechas en el cual la persona pasa por más estrés?
4. ¿Consideras que al paso de los años las personas se estresan cada vez más?
5. ¿Qué consecuencias a corto, mediano y largo plazo pudiera traer el estrés?
6. ¿Qué recomendaciones se utilizan para prevenirlo?
7. ¿Cuándo ya se está pasando por estrés que recomendaciones se dan?
8. ¿Consideras que en el Perú las personas no le dan la importancia debida al estrés?
¿Por qué?
9. ¿Qué cree que debería hacerse para que las personas tomen con mayor responsabilidad su salud emocional?
10. Existen aplicaciones móviles que buscan ayudar a personas con problemas de estrés, pero las personas no buscan ayuda en estas aplicaciones móviles ¿Por qué?
11. Según su respuesta anterior, ¿Que ideas pudieras proponer para que las personas vean que una aplicación móvil puede ayudar a tratar sus problemas de estrés?
12. ¿Es posible que este tipo de aporte tecnológico realmente ayudaría a las personas en tratar su estrés?

3.5.1.4.1. Encuestas

Para que se pueda realizar un testeo del aplicativo móvil al público objetivo elegido, se escogió un test psicológico para evaluar si realmente la persona padece de estrés.

Debido al enfoque y objetivos presentados en esta tesis de investigación, además de lo descrito en el marco teórico en las páginas número 28, 32 y 33, se determinó que las personas que tienen estrés tipo agudo no les suelen realizar test para identificar o asegurar que si están padeciendo del estrés. Aun así, se realizó un modelo de test para que los

resultados puedan ser más verídicos, sustentables y asegurar que el prototipo del aplicativo móvil si es funcional antes la problemática mostrado en la investigación.

Escala Trastorno Ansiedad Generalizada 7-ítem (GAD-7):

*Escoge la opción que mejor refleja tus sentimientos **durante las 2 últimas semanas**. No hay una respuesta correcta o incorrecta, y sé sincero no se guarda ningún dato.*

Pregunta 1 / 7 : Test Estrés

¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso, ansioso, o inquieto?

- Nunca
- Varios días
- Más de la mitad de los días
- Casi todos los días

Pregunta 2 / 7 : Test Estrés

¿Con qué frecuencia no has podido dejar de preocuparte o controlar la preocupación?

- Nunca
- Varios días
- Más de la mitad de los días
- Casi todos los días

Pregunta 3 / 7 : Test Estrés

¿Con qué frecuencia te has preocupado demasiado por diferentes cosas?

- Nunca
- Varios días
- Más de la mitad de los días
- Casi todos los días

Pregunta 4 / 7 : Test Estrés

¿Con qué frecuencia has tenido dificultad para relajarte?

- Nunca
- Varios días
- Más de la mitad de los días
- Casi todos los días

Pregunta 5 / 7 : Test Estrés

¿Con qué frecuencia has estado tan inquieto que ha sido difícil permanecer sentado tranquilamente?

- Nunca
- Varios días
- Más de la mitad de los días
- Casi todos los días

Pregunta 6 / 7 : Test Estrés

¿Con qué frecuencia te has molestado o sido irritable fácilmente?

- Nunca
- Varios días
- Más de la mitad de los días
- Casi todos los días

Pregunta 7 / 7 : Test Estrés

¿Con qué frecuencia te has sentido miedo como si algo terrible pudiera pasar?

- Nunca
- Varios días
- Más de la mitad de los días
- Casi todos los días

El siguiente Test Gad de diagnóstico fue realizado por diversos psicólogos profesionales para que el usuario interesado pueda hacerse una auto evaluación del nivel de estrés y ansiedad y descubra lo que pueda padecer en su día cotidiano.

Fuente: Test de Estrés Rápido. Test Gad. Cuestionario de estrés GAD-7. Test Gad-7. Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG). Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) scale. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Lowe B. Arch Intern Med. 2006;166:1092-1097.

3.5.2 Validación de instrumentos por expertos.

Los instrumentos realizados fueron validados por expertos en el rubro de tecnología y usabilidad de aplicativos móviles, un experto en estrés (psicología) y un experto en metodología de investigación para la elaboración de entrevistas al público objetivo.

Validadores:

- a) Andrea Lazarte Aguirre - Docente investigador de la Universidad de Ciencias y Artes de América Latina (UCAL).
- b) Antonio Palacios - Docente Diseñador Gráfico de la Universidad de Ciencias y Artes de América Latina (UCAL).
- c) Carlo Rodríguez Viñas - Docente Diseñador gráfico, UX/UI de la Universidad de Ciencias y Artes de América Latina (UCAL).
- d) Cecilia Fujimoto Hasegawa - Psicóloga en Coopse | Colegio La Unión.
- e) Irene Yamada – Psicóloga clínica, psicoterapeuta.

Entrevistados:

- a) Encuestas a ¹ personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana.
- b) Edwin Yamashiro – Jefe de sistemas (Ingeniero de sistemas) de Coopse La Unión.
- c) Carlo Rodríguez Viñas - Docente Diseñador gráfico, UX/UI ³ de la Universidad de Ciencias y Artes de América Latina (UCAL).
- d) Cecilia Fujimoto Hasegawa – Psicóloga en Coopse | Colegio La Unión.
- e) Irene Yamada – Psicóloga clínica, psicoterapeuta.
- f) Dalia España – Psicóloga – especializada en Gestión del Talento Humano

²¹ 3.6 Técnicas para procesamiento y análisis de los datos

Después de haber obtenido la información necesaria por medio de los instrumentos de entrevistas y encuestas, se realizó el procesamiento de datos utilizando diversas técnicas como, 101 Métodos del diseño, esto ayudo a que se pueda organizar de mejor manera las evaluaciones a expertos, como también el análisis de respuestas en los usuarios encuestados, gracias a ello se puedo estructurar detalladamente los resultados de forma efectiva. También se utilizó las guías Pro.seso creativo 3.0 para tener como resultados, hallazgos vistos de otra perspectiva, teniendo conclusiones más completas.

3.6.1 101 Métodos del diseño

Se utilizó algunos métodos que ofrece el libro como primera instancia para obtener mejores descubrimientos. Los métodos que se emplearon fueron para ordenar y entender los datos, definir variables y filtrar la información relevante para centrar mejor los resultados.

3.6.1.1 Entrevista etnográfica

Este método se utilizó para conocer las entrevistas que se hicieron a los expertos y saber sus opiniones frente a la problemática y propuesta de la investigación del proyecto, además de saber cuáles fueron sus observaciones, críticas y recomendaciones.

3.6.1.2 Escaneo de los medios masivos

Para poder entender mejor los hallazgos de cada entrevista este método ayudó a organizar separando por temas, descubrimientos y las observaciones que otorgo cada experto, todo esto presentándose en un recuadro para que de esta manera se pueda efectuar una conclusión exacta de cada criterio.

3.6.1.3 Declaración del objetivo

Se consideró tomar este método, porque ayuda a encontrar palabras clave por cada tema y utilizarse con el fin de tener mejores respuestas en la búsqueda de soluciones a los problemas de la investigación.

3.6.1.4 Encuestas para el planeamiento de la investigación

Para poder exponer los datos estadísticos de las encuestas, este método contribuyo para mostrar los resultados del público objetivo, además corroborar si cumplió con el objetivo de dicha encuesta.

3.6.1.5 Factores claves

Este método ayudó en obtener información de las encuestas elaboradas, definirla por tipo o muestra, datos estadísticos encontrados ya sean dicotómicas o de opción múltiple y comentarios al respecto de cada uno.

3.6.1.6 Análisis de respuestas de usuario

Con este método se pudo realizar un cuadro comparativo en los usuarios para definir los elementos más importantes de cada respuesta y resaltar las palabras claves que menciona cada usuario.

3.6.1.7 Flowchart

Esta técnica aportó en saber cómo deberá ser la usabilidad en el prototipo del aplicativo móvil manteniendo un orden. Mejorará el manejo de la estructura y será más asequible realizar el prototipo con la certeza de tener un porcentaje mínimo de fallas o cambios.

3.6.2 Guía Pro.seso creativo 3.0

Se utilizaron algunas guías para profundizar mejor el proyecto y sus resultados, para ello se empleó la primera fase explora, para poder analizar la situación problema desde otro punto de vista y corroborar los argumentos para tener soluciones válidas.

3.6.2.1 Observación en contexto

Para poner en contexto la situación problema de la investigación, este método, ayudó a responder preguntas importantes de manera resumida, gracias a eso, se registró los datos y tenerlo en consideración para cuando se muestre la solución al problema.

3.6.2.2 Participación empática

Este método ayudó en ponerse en el lugar del público objetivo, siendo empáticos con lo que están sintiendo, lo que piensan y lo que hacen frente a esta situación problema. Por ende, se pudo estimar mejor que pudiera ayudarles con esta problemática.

3.6.2.3 Mapa de actores

El mapa de actores ayudo en generar una visión panorámica, en donde el contexto de la problemática pudo organizar toda la población, de cierta manera tener en lista todo actor involucrado en el proyecto.

3.6.2.4 Digital app

Este método contribuyo en evaluar y realizar el prototipo de la aplicación móvil debido a la recolección de datos por los métodos aplicados anteriormente. Además, se consideró realizar una validación con el público objetivo, para que de esta manera se pueda obtener una conclusión más completa.

3.6.2.5 Checklist de campo

Este método ayudo en realizar una lista para recordar todo lo que se hizo en el testeo, tales como el público objetivo, el lugar, los días, las veces a elaborar, todos los materiales a utilizar y como será registrado las evidencias del testeo.

3.6.2.6 Escala 0 a 10

El método de escala en calificación fue fundamental para que los usuarios con quienes se testeo el prototipo del aplicativo móvil pudieran dar un puntaje y tener un estimado de que

tan viable, funcional y agradable podría ser, pero sobre todo si creería que solucionaría la problemática de mejorar su estado de estrés.

3.6.2.7 Mejora

El método de mejora, ayudo en mostrar al usuario la solución actual de la problemática, el impacto que provocó en los usuarios y tener como feedback conclusiones y recomendaciones que para el público objetivo sería una mejora en su utilidad y funcionalidad.

3.7 Aspectos éticos

Se hace una declaración de integridad por todas las personas que se entrevistaron y encuestaron en el proyecto de investigación. Se tuvo el consentimiento de los expertos entrevistados después de entregar una solicitud para la validación de instrumento de evaluación, en el caso de las encuestas, la recolección de datos, se especificó que serían de manera anónima. Además, el único propósito de la recolección de datos registradas en las personas es para el proyecto de investigación.

Capítulo IV

Resultados

4.1 101 Métodos del diseño

4.1.1 Entrevista etnográfica

USUARIO	DURACIÓN	PROFESIÓN	TIPO DE PREGUNTA
Cecilia Fujimoto Hasegawa	1:40 h	Psicóloga Colegio La Unión	Psicología

PREGUNTA	RESPUESTA
1. Con tus propias palabras defíneme ¿Qué es el estrés?	Es un estado que se produce por el producto de evaluación , esto quiere decir que depende de la situación por la que pasa la persona y los recursos que tiene ya sea emocionales o fisiológicos . No considero que sea una enfermedad, más bien es una respuesta negativa de la persona por el estado que está pasando.
2. ¹⁰⁴ ¿Por qué se produce el estrés en las personas?	Cada persona responde de manera diferente, perciben las amenazas de diversas formas, algunos más positivos y otros más negativos. Dependiendo su estado anímico podrán o no resolver mejor el problema por el que están pasando. Para las personas que saben resolver mejor estos problemas de estrés utilizan ciertas habilidades (socio emocionales o inteligencia emocional) . Dicho esto, hay 3 maneras de cómo controlarlo: 1) Ser positivo. 2) Capacidad de solucionar problema (esto normalmente funciona con personas más sociales). 3) Ser flexible.

	Este se muestra en las personas por el tipo de personalidad que tienen (A veces ayuda un poco más si el ambiente donde se desarrolla es bueno).
3. ¿Cuáles son las fechas en el cual la persona pasa por más estrés?	Se deben evaluar las situaciones de cada uno, exactamente no hay una fecha específica. Para tener una respuesta acorde a la pregunta pueden ser las fechas de festividades.
4. ¿Consideras que al paso de los años las personas se estresan cada vez más?	Es cierto que las responsabilidades que tienen las personas van aumentando al paso de los años, pero también sus habilidades se desarrollan mejor, en contraste a eso no debería ser tan problemático. Las personas crean un factor protector . Son conscientes que desarrollan recursos para combatir el estrés y mejorar su estilo de vida.
5. ¿Qué consecuencias a corto, mediano y largo plazo pudiera traer el estrés?	A corto plazo dependiendo como lo manejen puede generarse ansiedad . A mediano plazo puede ir afectando su autoestima . Y a largo plazo bajo esa presión puede generar trastorno depresivo, ataques de pánico o fobias sociales (miedo a interactuar).
6. ¿Qué recomendaciones se utilizan para prevenirlo?	Se sugiere actividades frecuentes como el Mindfulness (trata de vivir el día a día de manera cómoda y tratar de no tener prejuicios de los demás y de uno mismo), técnicas de relajación. Es muy recomendable participar en actividades recreativas que relajen y liberen mente/cuerpo. También deben considerar el descanso y una buena alimentación.
7. ¿Cuándo ya se está pasando por estrés que recomendaciones se dan?	Se debe aprender a manejar los pensamientos, buscar ser más positivos. Existe una estrategia llamada cognitiva conductual (trabaja con el pensamiento y las emociones).

	<p>Hay que tener en consideración lo siguiente, ¿Cómo evalúas la problemática? ¿Cómo lo percibes?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Destinar un tiempo para ordenarte. • Trabajar en afrontar o enfrentar el problema, aquí entra la capacidad que tendrá la persona en resolver dicho problema. • Ser positivo meditando o relajándote. • Capacidad de buscar apoyo en las personas, hay personas que ayudan a crear redes de apoyo y poder encontrar consejos que aporten a tu vida.
<p>8. ¿Consideras que en el Perú las personas no le dan la importancia debida al estrés? ¿Por qué?</p>	<p>No le dan importancia a algunos indicadores que implica la salud emocional y mental, por eso es complicado saber lo que les pasa ya que muchas personas no demuestran su estado a vista de los demás, probablemente por vergüenza de buscar ayuda o creencia de poder solucionar el estrés por el que pasan solos.</p>
<p>9. ¿Qué cree que debería hacerse para que las personas tomen con mayor responsabilidad su salud emocional?</p>	<p>Ser conscientes y reconocer sus emociones. Si la persona muestra habilidades que ayuden en tratar su estrés pueden incluso ayudar a los demás y así generar mayor importancia.</p>
<p>10. Existen aplicaciones móviles que buscan ayudar a personas con problemas de estrés, pero las personas no buscan ayuda en estas aplicaciones móviles ¿Por qué?</p>	<p>Debe haber un conocimiento de que existen, ¿Cómo se enteraron?, recomendaciones, utilidad, informativo, debe tener cierto rigor. Mucho de estos aplicativos trabajan solo un aspecto.</p>
<p>11. Según su respuesta anterior, ¿Que ideas pudieras proponer para que las personas vean que una aplicación móvil puede ayudar a tratar sus problemas de estrés?</p>	<p>Debe haber más de un solo aspecto, tips (relajación, recomendaciones de expertos, enlaces a páginas externas donde muestre información importante). Si la aplicación va a contar con un chat, las preguntas que haga las debe responder un experto porque de esta manera creará características de comunicación (comunicación reciproca), esto debe estar compuesto de lenguaje positivo, habrá conexión entre personas, cumplirá una función social. Esto ayudara a tener cercanía y confiabilidad.</p>

12. ¿Es posible que este tipo de aporte tecnológico realmente ayudaría a las personas en tratar su estrés?	Podiera ayudar, porque sería una herramienta adicional, esto dependerá de los recursos y la estrategia a utilizar, aun así, no se sabe de todo si ayudaría porque a pesar que pueda tener un poco de todo de igual manera habrá limitaciones.
--	---

La entrevista realizada a la psicóloga Mag. Cecilia Fujimoto, experta en problemas de estrés afirma lo siguiente, una persona que sufre de estrés no se le considera enferma, en realidad vendría a ser una respuesta o reacción negativa por lo que está pasando. Bruce McEwen (2000), define el estrés como “una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual” (p.179).

Se cree que al paso de los años las personas se estresan cada vez más y esto se debe a las responsabilidades cotidianas de sus vidas, el problema radica cuando no se puede tratar y empieza a complicarse, ya que alguna de sus consecuencias puede ser ansiedad, baja autoestima, trastorno depresivo, etc.

Dicho esto, la psicóloga Fujimoto hace énfasis en que si las personas con estrés fueran conscientes y supieran reconocer sus emociones pudieran ser como ejemplo y ayudar a más personas en entender la importancia que es tratar el estrés a tiempo, por otro lado, considera una buena idea que hubiese una aplicación móvil que pueda ayudar a tratar de manera positiva el estrés, aportando que debe haber más de una característica a funcionar y lo más importante es que cumpla una función social para que genere cercanía y confianza en la interacción de la persona y los profesionales que sean parte de la aplicación móvil.

USUARIO	DURACIÓN	PROFESIÓN	TIPO DE PREGUNTA
Carlo Rodríguez Viñas	2:00 h	Diseñador gráfico UCAL	Usabilidad

PREGUNTA	RESPUESTA
1. ¿Qué aplicación móvil cree que es más descarga por personas de 25 a 35 años en Lima Metropolitana? ¿Por qué?	<p>Por medio de una perspectiva singular, todo depende de la función de necesidades.</p> <p>Ejemplo: Los jóvenes ya terminaron su carrera profesional y dependiendo su situación buscaran qué se amolda mejor a sus necesidades. Si quieren buscar un trabajo lo antes posible, trataran de tener una aplicación móvil que cubra los recursos básicos, tales como velocidad y sencillez para que su productividad sea positiva.</p>
2. ¿Qué características de usabilidad consideras que debería tener un aplicativo móvil para que personas de 25 a 35 años en Lima Metropolitana lo descarguen?	<p>La experiencia de usabilidad debe cumplir las 10 reglas de las heurísticas Nielsen.</p> <p>Uno de los puntos a considerar más importantes es llegar por recomendación, ya que al recibir la noticia por experiencia de otra persona asegura mejor su usabilidad.</p> <p>La publicidad es un apoyo estratégico para que más personas lo descarguen, se debe mantener al margen que la “promesa de venta debe ser reflejada”. En base a ello el branding toma un papel importante para que la marca sea recordada con mayor facilidad.</p> <p>Por eso debe ser bueno, debe cumplir con los principios de usabilidad, debe ser útil y deseable, con estos puntos crea una experiencia completa en el usuario.</p>
3. ¿Para generar una buena experiencia de usuario, que debería tomarse en cuenta primero?	<p>Una buena investigación debe responder a una necesidad, explorar y saber que está pasando en el mercado.</p> <p>Tomar en cuenta que para crear un aplicativo móvil se debe trabajar de la mano junto a los expertos y los usuarios.</p>

<p>4. ¿Cómo hacer que una aplicación móvil sea confiable para las personas de 25 a 35 años en Lima Metropolitana?</p>	<p>Si es una aplicación móvil nueva se apoya con un soporte, en caso que su función sea brindar un servicio de tratar el estrés primero mostrar al usuario ¿Quién soy? ¿Qué ofrezco?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se necesita evidenciar que hay profesionales dispuestos en ayudarte. • La promesa de venta debe demostrar que el servicio que se brinda es el mejor y asegurar plenamente que solucionarás las necesidades del cliente. • Mostrar testimonio de personas. • Influencer con experiencias reales.
<p>5. ¿Cuántas secciones (botonera) consideras que debería tener una app?</p>	<p>Una sección donde tienes la información de mi perfil, configuraciones avanzadas / generales y creación de avatar. Una sección de utilidad en el cual se encontrará cursos de todo tipo en manejo de estrés asesorado por profesionales en el rubro, citas en tiempo real (creará una mejor relación) y calendarización.</p>
<p>6. ¿Crees que una app pierde personalidad cuando el contenido es más sencillo?</p>	<p>No pierde personalidad. Vivimos en una era minimalista, por eso se busca la esencia (mientras más sencillo más rápido llega al objetivo). Mientras más útil sea, será más consumido por el usuario.</p>
<p>7. ¿Conoces alguna aplicación móvil dedicado en la ayuda de algún problema psicológico?</p>	<p>Solo tiene conocimiento de aplicaciones que ayudan a dormir.</p>
<p>8. Cuando las personas pasan por un problema psicológico ¿Por qué crees que no buscan ayuda en aplicaciones móviles del rubro?</p>	<p>Los tiempos van evolucionando, ahora existe información de ayuda de profesionales por internet, también apoyo con familiares, pero no provoca el mismo sentimiento cuando te lo dice alguien a buscar información por internet.</p>
<p>9. Para que una aplicación móvil con el objetivo de tratar el estrés en las personas de 25 a 35 años en Lima Metropolitana, ¿Cuál sería el pilar más importante que debería tener esta app?</p>	<p>Por la confianza que transmite y la promesa de venta serian el primer paso, luego dependerá del usuario, deberá mostrar interés en utilizar la app y garantizar con su aporte monetario que está dispuesto en aprovechar lo invertido. En pocas palabras el usuario y la app trabajaran juntos por compromiso.</p>

<p>10. ¿Crees que una aplicación móvil con esta temática tendría éxito en el mercado? ¿Por qué?</p>	<p>Si ayudaría mucho, debido a la situación actual por la pandemia, muchas personas están comportándose de maneras poco convencionales, disminuyendo su ánimo para interactuar con otras personas, hay menor grado de paciencia, intolerancia, miedo, desanimo, etc. Una aplicación así ayudaría a que el usuario retome el gusto de socializar.</p>
<p>11. ¿Cómo sería el flujo de interacción para una app así?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar al equipo de profesionales • Revisar los programas que brindan de manera gratuita. • Adquirir el servicio completo realizando la suscripción. • Armar mediante un calendario las programaciones de las sesiones y citas que necesite. • Incluir una interacción participativa en foro o tópicos de terapias.
<p>12. Para este tipo de aplicación móvil ¿Qué valor diferencial propondrías?</p>	<p>Buscar tendencias con impacto medio ambiental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las personas van al psicólogo y gastan combustible. Con la aplicación móvil aportan en la huella de carbono. • Labor social, ayudar a instituciones mentales con el dinero ganado en la aplicación móvil, no solo pagaría a los profesionales sino también a las personas con problemas psicológicos. • Ayudará en evitar el contacto con las personas por la situación de covid – 19. • Ayudar a niños que han perdido a sus padres por causas del covid – 19.

La entrevista realizada al diseñador gráfico Mag. Carlo Rodríguez, experto en usabilidad de aplicaciones móviles relata lo siguiente, los jóvenes de ahora dependen de aplicaciones móviles que cumpla una función de necesidad, que cuente con los recursos básicos y que su productividad sea siempre positiva. La usabilidad de las aplicaciones móviles debe cumplir las 10 reglas de las Heurísticas de Nielsen, Según Diego Arancibia y Sebastián González (2017), la Heurística “Tiene como objetivo medir la calidad de la interfaz de cualquier

sistema interactivo en relación a su facilidad para ser aprendido y usado por un determinado grupo de usuarios en un determinado contexto de uso” (p.14).

Agrega además que, para tener una mejor seguridad de ser descargada, debe ser recomendada por alguna persona en común que ha pasado por la misma necesidad, de esta manera genera mayor confianza de utilizar la aplicación móvil. El diseñador gráfico Rodríguez añade dos situaciones más para que la usabilidad pueda tener éxito:

Primero por parte de la aplicación móvil debe mostrar evidencia que cuenta con soporte de profesionales dispuesto en la ayuda y que la promesa de venta debe ser enfático que solucionara las necesidades del cliente.

Segundo el usuario debe poner de su parte para que cumpla sus necesidades de manera completa y de esta forma generará una buena experiencia de usuario.

Además, valora que un aplicativo móvil de este tipo llegaría a tener éxito debido a los tiempos vividos por la pandemia del Covid – 19, buscando tendencias que aporten en el medio ambiente, cubriendo ²⁶ no solo la salud física y mental de las personas sino también del planeta tierra.

USUARIO	DURACIÓN	PROFESIÓN	TIPO DE PREGUNTA
Edwin Yamashiro	1:20 h	Ingeniero de sistemas COOPSE	Tecnología móvil

PREGUNTA	RESPUESTA
1. ¿Qué características tecnológicas consideras que debería tener un aplicativo móvil para ser exitoso?	<p>Debe adaptarse a las tendencias del momento, si una aplicación móvil no se actualiza y empieza a tener problemas las personas dejaran de utilizarlo o incluso eliminarlos. Se debe considerar que el software tiene que ser compatible con la mayor cantidad posible de modelos electrónicos (celulares).</p> <p>También se debe tener una visión completa al momento de invertir en una app, ya que si se crea una con fines básicos no serviría de mucho aportar en grandes desarrolladores de software.</p>
2. En la actualidad ¿Crees que las aplicaciones móviles solucionan los problemas cotidianos de las personas de 25 a 35 años en Lima Metropolitana? ¿Qué crees que falta para que lo sea?	<p>Solo si cubren la necesidad del cliente.</p> <p>Para empezar, debemos comprender ¿Por qué una persona se descarga una app? Porque está deseando satisfacer una necesidad que aportara en su vida cotidiana, de lo contrario no hay motivo para que alguien se descargue una app. Posiblemente cuando un usuario está pasando por algún problema tenga el deseo de buscar ayuda, pero por lo general no lo hace en una aplicación móvil, quizás lo que se pudiera hacer es incentivar y motivar utilizando estrategias de usabilidad o planes de marketing y branding, así esa persona sabra si cierta aplicación móvil podrá ayudarlo.</p>
3. ¿Cuál crees que suele ser los motivos o necesidades de descarga en aplicaciones móviles para los usuarios?	<p>Buscar algún propósito que cumpla con sus expectativas para agilizar un proceso, que sea de confianza, ya sea por recomendación o de una marca conocida.</p>

<p>4. ¿Qué estrategia has utilizado o utilizarías para que tu aplicación móvil sea descargada y exitosa?</p>	<p>Debe demostrar confianza e interés, definitivamente que cubra alguna necesidad, debe cumplir principios básicos del diseño para la app, es decir, atraer visualmente lo mejor posible para que capte la atención del cliente, de lo contrario el usuario perderá interés de tener la app.</p>
<p>5. Para que un usuario tome la iniciativa de pagar una aplicación móvil ¿Qué deberías ofrecerle?</p>	<p>Primero se debe ofrecer un tiempo de prueba, puede ser de semanas a un mes y que prueben, observen, evalúen todo lo que el aplicativo móvil les ofrece. También se puede considerar tener ciertos límites que impulsen al usuario que podrá utilizar todo el servicio que ofrece la app si realiza un pago. Se debe mantener al margen que lo que uno ofrece es verídico mostrando pruebas o brindándole algún beneficio extra que certifique su seguridad.</p>
<p>6. ¿Has desarrollado o usado alguna aplicación móvil que trata algún problema psicológico?</p>	<p>Existen aplicativos móviles que ayudan a mantener una vida saludable realizando actividades físicas y cuidando su alimentación, esto a la par ayuda mucho a mejorar los problemas psicológicos como el estrés o la ansiedad.</p>
<p>7. Cuando las personas pasan por un problema de estrés ¿Por qué crees que no buscan ayuda en aplicaciones móviles enfocadas en estos temas?</p>	<p>Aun muchas personas solo aseguran que pueden solucionar sus problemas sobre el estrés estando físicamente con un profesional, pero ahora con los avances tecnológicos incluso por temas de pandemia, las personas se han tenido que adaptar, en el Perú ya hay tele citas, un amplio canal de información que ofrece el internet, pero en sí, el problema radica por el nivel de confianza e interés que deberá dar el público objetivo.</p>
<p>8. Si te piden desarrollas una aplicación móvil con la función de tratar el estrés en los usuarios, ¿Cuál sería el pilar más importante que debería tener esta app?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definir bien su objetivo. • Aprobar el diseño de interfaz. • Una correcta funcionalidad, descartando cualquier tipo de error que pueda presentar. <p>Con lo mencionado se debe proceder en el público objetivo, ¿Se tomará el tiempo en descargar la app? y ¿Qué tanto uso se le va a dar?. Si el proyecto va a tener usuarios constantes y también tendrá ingresos, lo más probable es que marchara bien.</p>

9. ¿Crees que una aplicación móvil con esta temática tendría éxito en el mercado? ¿Por qué?	Teniendo en consideración lo mencionado anteriormente, por la situación en que esta atravesando el Perú lo más probable es que si pueda tener éxito. Mucha gente a dejado de trabajar, esta todo el tiempo en su casa, problemas monetarios y familiares, una aplicación como esta va ayudar a que pueda tratar su estrés sin salir y arriesgarse más.
10. A criterio propio, en el futuro, ¿Crees que la tecnología móvil podrá remplazar el cuidado convencional que dan los profesionales que tratan los problemas de estrés en las personas?	Para estos tiempos no. Es verdad que existen muchos países del primer mundo con la capacidad de ayudar en el trato del estrés, pero no para remplazar, siempre debe haber un profesional que supervise que todo esté en orden.

La entrevista realizada al ingeniero de sistemas Mg. Edwin Yamashiro, experto en tecnología de aplicaciones móviles considera lo siguiente, un principio tecnológico básico es que una app debe ser compatible con todo modelo electrónico, ya que se debe pensar en las situaciones de gusto y económicas que puedan encontrarse en el público objetivo, también considera importante que debe cumplir ciertas expectativas y necesidades del usuario. Laura Pérez (2018), aporta tomando como base la pirámide de Maslow, para que una aplicación móvil tenga éxito debe resolver una necesidad, una persona puede tener una buena idea incluso no exista competidores, aun así, no aportará nada si no se toma en cuenta a los usuarios.

Motivar al público objetivo de alguna manera antes de presentarlo al mercado ¹¹² ayudará en el ahorro de tiempo y dinero invertido. También se estima que debido a la era digital en la que se vive actualmente las personas se han ido adaptando a las tendencias tecnológicas, pero aun no dan su confianza para que puedan tratar sus problemas de estrés, por eso Yamashiro

aclara y hace énfasis en entender al público objetivo, ponerse en su lugar y que su funcionalidad, diseño y utilidad sea sencilla para los usuarios y así generar interés.

Una aplicación móvil con estas características podría tener éxito, pero ya que se trata de ayudar los problemas psicológicos, de manera inexcusable debe haber profesionales en el rubro para apoyar el tema del estrés, ya que involucra la salud mental.

4.1.2 Escaneo de los medios masivos

TEMA	HALLAZGOS	OBSERVACIÓN
Tecnología móvil	<ul style="list-style-type: none"> • Considerar que el software tiene que ser compatible con la mayor cantidad posible de modelos electrónicos (celulares). • Un aplicativo móvil solo soluciona el problema si cubren la necesidad del cliente. • El motivo de descarga de una aplicación móvil es buscar algún propósito que cumpla con sus expectativas. • Debe demostrar confianza e interés para que una app sea descargada. • Para que una persona descargue una app sobre tratamiento de estrés debe confiar y tener la iniciativa de utilizarlo. • Una aplicación móvil que ayude a tratar el estrés funcionaria mucho en estos tiempos de pandemia. • Con temas relacionados a la salud, siempre debe haber un profesional que supervise que todo esté en orden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una aplicación móvil que trate el estrés en los usuarios podrá funcionar si considera el trabajo en conjunto con expertos y usuarios a utilizar, principalmente para evitar posibles errores o cambios muy abismales que retrasen el proceso de elaboración de la app. • En tiempos de pandemia si es adecuado que exista una app con esta temática ya que cumple con los intereses o necesidades del usuario.

<p>Usabilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para que las personas descarguen una aplicación móvil dependerá de la función de sus necesidades. • El usuario puede llegar a conocer una app por recomendación, publicidad y tomar en cuenta la promesa de venta. • Para generar una buena experiencia se debe hacer una buena investigación, responder a una necesidad, saber que pasa en el mercado y trabajar junto a expertos y usuarios. • Si es una aplicación móvil nueva se apoya con un soporte. • Mientras más practico sea una aplicación móvil, más rápido se llega al objetivo. • Genera más confianza cuando se cuentan los problemas a otra persona. • El usuario deberá mostrar interés en utilizar la app y garantizar con su aporte monetario que está dispuesto en aprovechar lo invertido. • Una aplicación así ayudaría a que el usuario retome el gusto de socializar por causa de la pandemia. • Buscar tendencias con impacto medio ambiental ayudaría como valor diferencial de una app. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para una buena usabilidad de app debe enfocarse en las necesidades del usuario, buscar hallazgos de lo que pueda estar pasando actualmente en la sociedad, teniendo estos recursos se debe valorar la estructura y diseño que tendrá la aplicación móvil, de esta manera va a generar una mejor experiencia de usuario. • Para que este tipo de app pueda tener éxito en el mercado se debe tomar en cuenta el aporte que dará el usuario, si no pone su disposición será complicado evaluar el desempeño y funcionalidad de la app. • Este tipo de aplicación móvil si aportaría mucho a las personas debido a la coyuntura que vive el Perú actualmente, incluso generaría más impacto si uno de sus fines es la ayuda del medio ambiente.
	<ul style="list-style-type: none"> • El estrés es una respuesta negativa de la persona por el estado que está pasando. • Cada persona responde de manera diferente, perciben las amenazas de diversas formas, algunos más positivos y otros más negativos. • Las personas son conscientes que desarrollan recursos para combatir el estrés y mejorar su estilo de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Existen diversas consecuencias causantes por el estrés, muchas personas de Lima Metropolitana no se preocupan mucho porque consideran que con el tiempo pasara, en algunas ocasiones logran controlar su estrés utilizando distintas técnicas físicas / mentales, mientras que a otras personas se les complica. • Una aplicación móvil con esta temática apoyaría como un

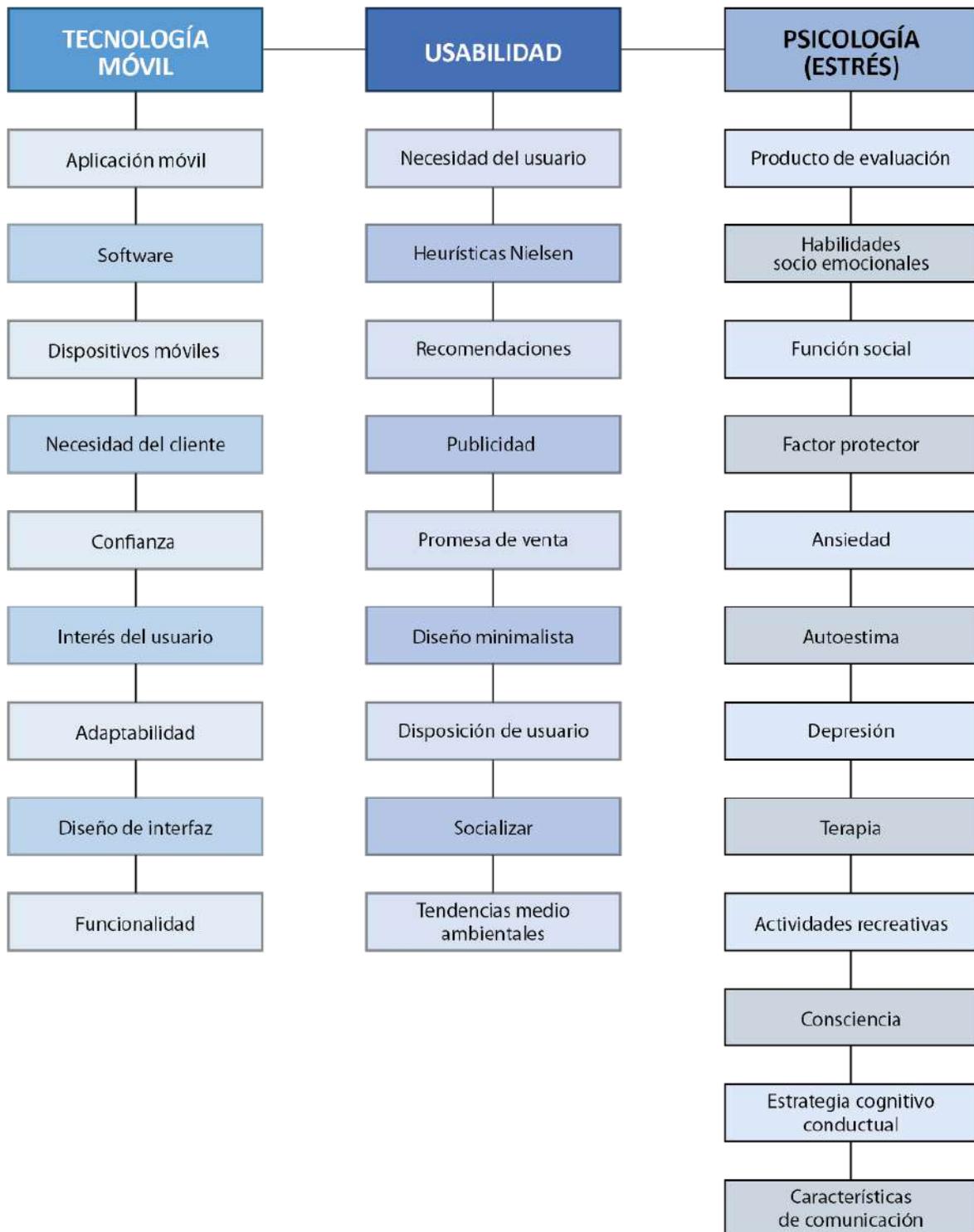
<p>Psicología</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consecuencias a corto plazo(ansiedad), mediano plazo (autoestima), largo plazo (trastorno depresivo, ataques de pánico o fobias sociales). • Para tratar el estrés existe una estrategia llamada cognitiva conductual (trabaja con el pensamiento y las emociones). • Las personas no le dan importancia a algunos indicadores que implica la salud emocional y mental cuando pasan por estrés. • Hay aplicaciones móviles que son muy incompletos o básicos para ayudar a controlar el estrés. • Para que funcione mejor una app así debe haber expertos que interactúen con los usuarios, así cumplirá una función social. 	<p>elemento extra para que los usuarios puedan tratar su estrés, se debe recomendar plenamente que existan profesionales en el rubro psicológico para así generar confianza y asegurar la mejora en las personas.</p>
--------------------------	--	---

En armonía con los 3 expertos entrevistados se llegó a la conclusión que un aplicativo móvil dedicado en tratar el estrés de manera positiva en el público objetivo si sería de gran ayuda, en especial por tiempos críticos como se pasa en la actualidad por la pandemia del Covid-19.

José Hernández (2020), confirma que la enfermedad del Covid-19 “repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general” (p.13).

Cada aporte según el punto de vista de los expertos, concordaron que primero debe tomarse en cuenta cuáles son las necesidades básicas del usuario y que debe seguir reglas establecidas de diseño, tecnología, marketing y salubridad para deducir un posible éxito, ya que, por otro lado, tiene que ser el aporte y fuerza de voluntad del usuario para cumplir al 100% sus expectativas y necesidades en el aplicativo móvil.

4.1.3 Declaración del objetivo

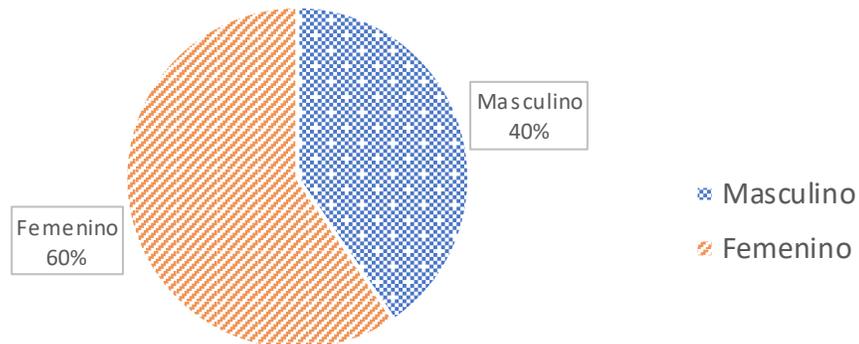


En relación de los hallazgos encontrados por las entrevistas realizadas a los expertos, se tomaron las características principales y esto con el fin de identificar palabras claves, tales como, valores, conceptos, ideas que ayudaría con la agilización en el proceso de la solución problema. Según la Biblioteca Campus Gandia CRAI (2019), aporta que dichas palabras claves “Son términos clave que reflejan el contenido del artículo y sirven para determinar la temática de los documentos, facilitando así su localización de manera más eficaz” (p.3).

4.1.4 Encuestas para el planeamiento de la investigación

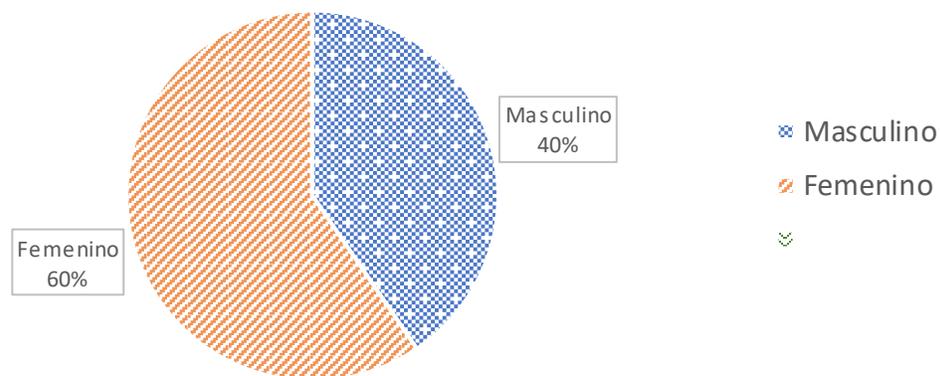
Por medio de las encuestas realizadas al público objetivo estos fueron los resultados mostrados en estadísticos.

1. ¿Sabe qué es el estrés y que es diagnosticado por un especialista?



Del 100% de las personas encuestadas el 75% de ellos conoce el significado del estrés y saben que se diagnostica por un especialista. Complementando con lo que menciona Pedro del Castillo (2019), para que pueda ser diagnosticada se realiza mediante una prueba que es medida por la curva del biorritmo del cortisol, viendo así el rango de estrés por la que puede pasar la persona.

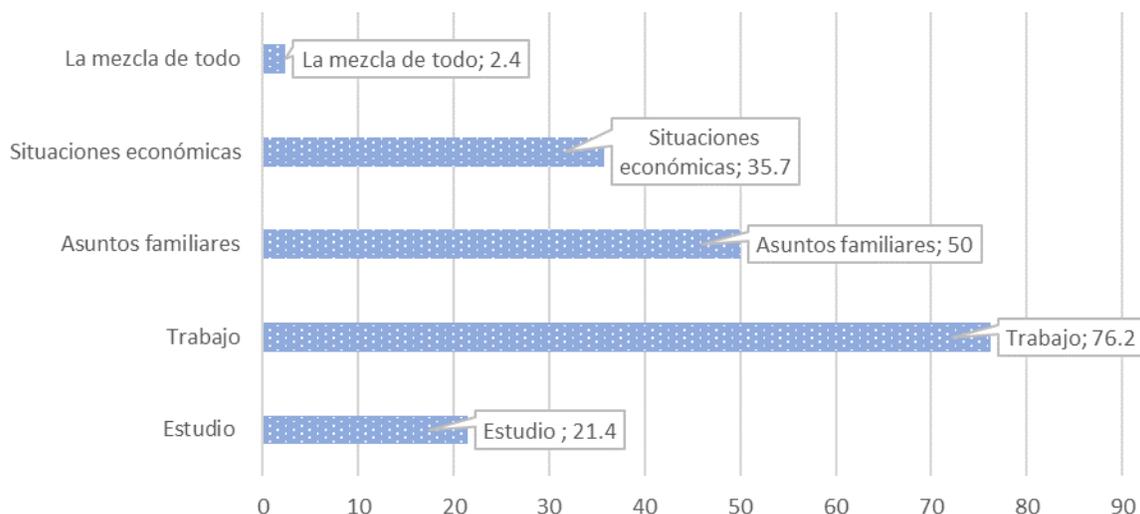
2. ¿Con qué frecuencia pasa estrés?



Del 100% del público objetivo que pasa estrés con frecuencia es de un 52% mucho, un 36% a veces y un 12% muy poco. Del 1 al 10 de escala en promedio de intensidad por causa de estrés, la máxima es un 8 con 28.6% mientras que el mínimo es de 2 con un 4.8%.

Mediante estos resultados, ¿Se puede afirmar que en la actualidad las personas pasan por más estrés que en la antigüedad?, Luis Lozano (2013), propone dos situaciones diferentes, el primero es que a los jóvenes de ahora se les va formando con una visión más profesional y competitiva creando niveles de exigencia elevados, causando un estrés más prematuro en los jóvenes. La segunda observación es que los niveles de estrés siempre existieron por igual, con la diferencia que antes no recibía la atención e importancia necesaria.

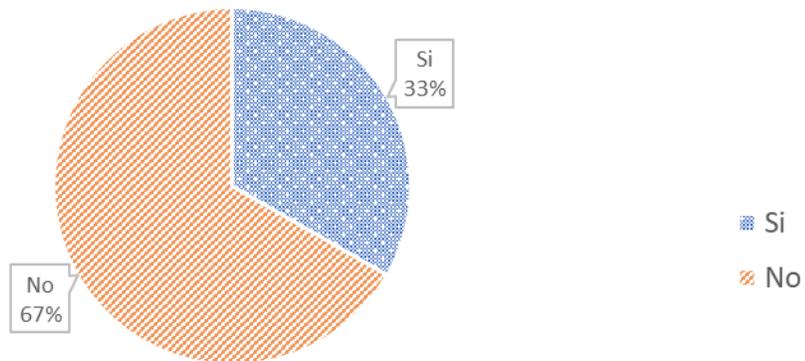
3. ¿Cuál es su mayor causante de estrés?



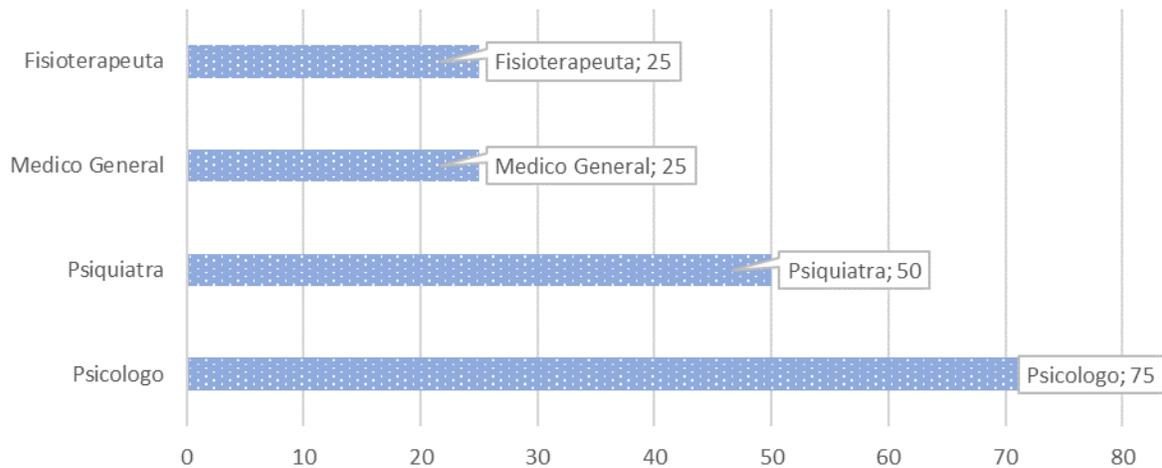
El mayor causante de estrés del 100% de las personas encuestadas es el ámbito laboral con un 76.2%, seguido de los asuntos familiares con un 50%, por ende, es consecuente evidenciar que en tercer lugar sean las situaciones económicas con un 35.7%, ya que mucho de los problemas económicos en la actualidad se debe al trabajo y asuntos familiares.

A inicios del año 2020 comenzó a ver una decadencia económica debido al covid – 19. Dayán Alarcón y Geanpier Romero (2020), mencionan que el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo informó que la pandemia esparcida por todo el Perú a inicios del año 2020 hizo que muchas personas perdieran sus empleos. Dicho esto, se puede corroborar que el nivel de estrés en las personas no solo ha ido en aumento, sino también por la baja economía nacional que ha repercutido en el trabajo y la familia como pilares principales de estrés.

4. ¿Alguna vez has pedido apoyo de un especialista que te ayude con el estrés?

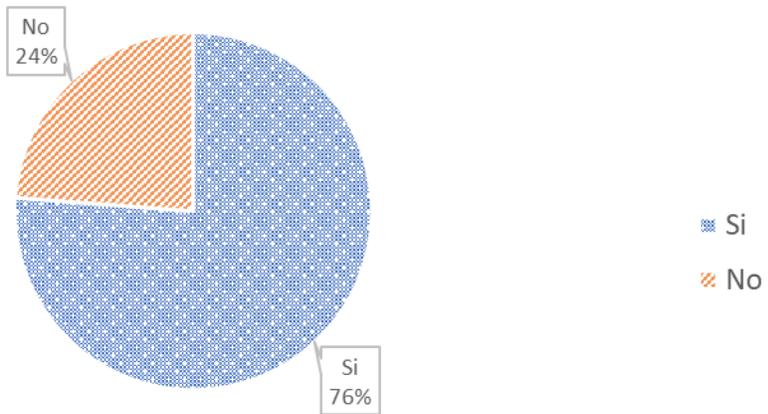


5. Si tu respuesta fue afirmativa ¿A qué especialista pediste apoyo?



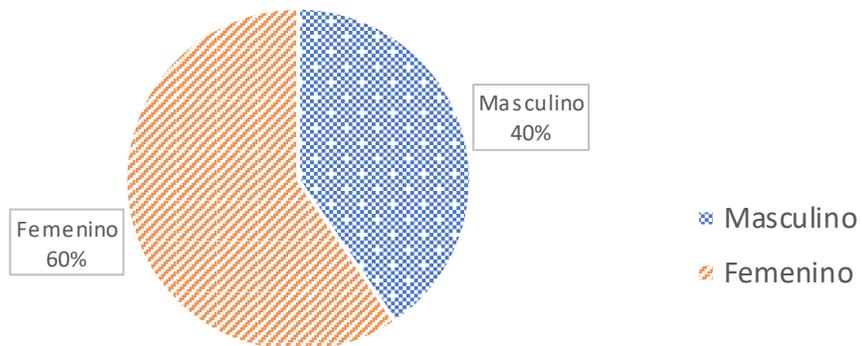
Para el 100% de encuestados el pedir ayuda a un especialista que trate el estrés ha sido mínimo con un 33% afirmativo y un 67% negativo. Entonces de los que sí han pedido ayuda en especialistas ha sido principalmente psicólogos con un 75%, seguido de psiquiatras con 50% y un 25% entre fisioterapeuta y médico general.

6. ¿Conoces alguna consecuencia proveniente del estrés?



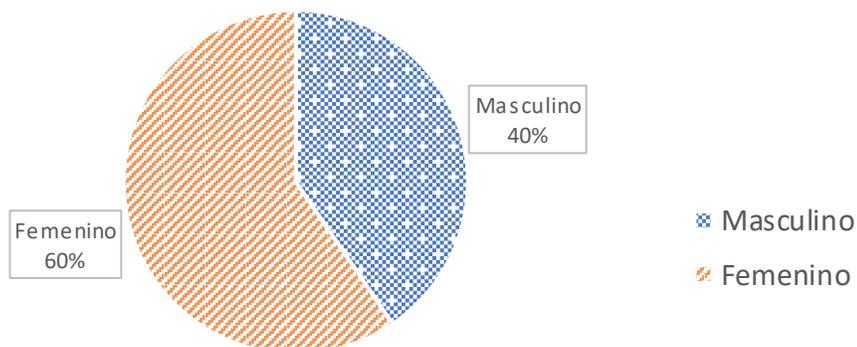
Del 100% de los encuestados el 76% si tenían conocimiento de alguna consecuencia debido al estrés, mientras que el 24% no conoce.

7. ¿Realizas algún método o técnica para controlar el estrés?



El 100% de personas encuestadas, solo el 69% de encuestados realiza algún método o técnica para controlar mejor el estrés y el 31% no realiza ningún método.

8. ¿Confiarías en un aplicativo móvil cuya función sería ayudar a controlar los niveles de estrés que tienes?



Las personas que conforman el 100% de encuestados, los que confiarían en una aplicación móvil dedicado en ayudar a ¹⁰⁹ controlar los niveles de estrés son de 79%, mientras que el 21% no confiaría en un aplicativo móvil.

PARA MEDIR INTENSIDAD DE ESTRÉS

La explicación por parte del público objetivo de las preguntas 6, 7 y 8 se encuentran en el capítulo 4.1.6 Análisis de respuestas de usuario.

4.1.5 Factores claves

TIPO	DATOS ESTADÍSTICOS	RESULTADO
Datos generales	<ul style="list-style-type: none"> • El 60% de encuestados fueron mujeres y el 40% fueron hombres. • Sus ocupaciones fueron de un 76% trabajan, 7% solo estudian y 17% estudian y trabajan. • El 74% de las personas tienen entre 25 a 28 años de edad, el 14% 29 a 31 y el 12% de 32 a 35 años. 	<ul style="list-style-type: none"> • De los encuestados la mayoría de ellos tienen un rango de edad de 25 a 28 años y considerablemente solo trabajan.
Niveles	<ul style="list-style-type: none"> • El 75% de encuestados tenía conocimiento de que el estrés se diagnostica por un especialista, mientras que el 25% no conocía. • La frecuencia de estrés que pasan los encuestados es de 52% mucho, un 36% a veces y un 12% muy poco. Teniendo una escala de intensidad de 1 más bajo a 10 más alto, siendo el 8 más alto con 28.6% y el 2 como el más bajo con 4.8%. 	<ul style="list-style-type: none"> • Más de la mitad de los encuestados sufre de mucho estrés. Un dato a considerar es que el mínimo de encuestados no reconoce que el estrés es diagnosticado por un especialista, probablemente muchas personas del público objetivo pueden tener una idea errónea de lo que están sintiendo física/mentalmente.
Causas	<ul style="list-style-type: none"> • De los encuestados el 76.2% sufren de estrés debido a su trabajo, un 50% por asuntos familiares, el 35.7% situación económica y un 21.4% por los estudios. 	<ul style="list-style-type: none"> • De entre las causas se encontro en primer lugar el trabajo, teniendo semejanza y confirmación con la sección "Datos generales" por la ocupación de los encuestados.
Apoyo/ método	<ul style="list-style-type: none"> • Solo un 33% de personas encuestadas buscaron apoyo a un especialista, mientras el 67% no lo ha hecho. De aquellos que si buscaron ayuda el 75% fueron de psicólogos, 50% de psiquiatras, médico general 25% y otros un 25%. • Por otro lado, el 69% si realiza algún método o técnica para controlar el estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> • La observación más importante a evaluar es que la mayoría de encuestados no busca ayuda profesional debido a varios motivos, los más frecuentes fueron: falta de tiempo/ dinero, no saber cómo ni a quién acudir; en el caso de aquellos que su nivel de estrés es mínimo mencionaron que pueden controlarlo personalmente, no lo han considerado como primera opción o no lo han visto tan

		urgente para hacerlo. Por ende, en efecto, más de la mitad encuestados realizan métodos para controlar su nivel de estrés. Teniendo en común las actividades físicas la gran mayoría de ellos.
Consecuencia	<ul style="list-style-type: none"> • Del 100% de encuestados solo el 76% tienen conocimiento de las consecuencias que provoca el estrés y el 24% no conoce sus consecuencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • De aquellos encuestados que conocen las consecuencias del estrés, son principalmente de aquellos que tienen un nivel de medio a más. Sus efectos son físicos y mentales, desde dolor de cabeza, insomnio, irritabilidad, ansiedad y depresión que afecta principalmente la mente; hasta efectos físicos como parálisis facial, gastritis, vitíligo, herpes, pérdida de cabello y otros efectos que son causantes debido a las bajas defensas que presentan las personas.
Aplicación móvil	<ul style="list-style-type: none"> • De los encuestados, aquellos que descargarían una aplicación móvil que ayude a controlar el estrés fue de 79%, mientras el 21% no lo harían. 	Haciendo énfasis que la pregunta de aplicación móvil era una aproximación a lo que se espera hacer con la solución del problema.

De las personas encuestadas, se tiene como resultado general que la gran mayoría de ellos sufre de estrés a niveles medio y alto, adicional a esto algunos han sabido buscar ayuda de profesionales, mientras que otros han buscado solucionar sus necesidades de manera personal y otros aún no saben cómo buscar ayuda. En acorde con lo mencionado, en los resultados se encontró que existe una gran preocupación por parte de los usuarios por tratar su estrés, ya que son conscientes de las consecuencias y del daño físico/mental que trae de corto, mediano y largo plazo.

4.1.6 Análisis de respuestas de usuario

INTENSIDAD DE ESTRÉS (Bajo)	¿Alguna vez has pedido apoyo de un especialista que te ayude con el estrés?	¿Confiarías en un aplicativo móvil cuya función sería ayudar a controlar los niveles de estrés que tienes?
	¿Por qué?	
Usuario 1	Estoy más tranquilo	Lo he intentado con personas y no funciona
Usuario 2	Utilizo otros métodos	Me gustaría que sea mas personal
Usuario 3	No hay reacción fuera de lo normal	No podrían ayudarte en la misma medida que lo haría un especialista
Usuario 4	No sufro de un estrés fuerte	Porque te haces muy dependiente
Usuario 5	No es necesario	No se que tan humana podría ser una app
Usuario 6	Puedo manejarlo personalmente	Seria una distracción
Usuario 7	No es tan complejo	No se que tan humana podría ser una app
Usuario 8	Porque no lo concidero extremo	No se si una app pueda abarcar todos los aspectos del estrés
Usuario 9	Uso otras técnicas	No es seguro

Del 100% de las personas encuestadas el 12% demostró tener una intensidad de estrés bajo, por eso se tomó como dato importante dos preguntas.

La primera pregunta era saber si había buscado ayuda profesional, como respuesta general no tienen ni buscaron ayuda profesional ya que creían que su estrés no era tan grave para preocuparse, de caso contrario manejan sus necesidades de forma privada.

La segunda pregunta era saber si confiaría en un aplicativo móvil que ayude a controlar su estrés, el cual la mayoría de sus respuestas fueron negativas porque no creen que pudiera abarcar todos los aspectos que tiene el estrés, cabe mencionar que este aplicativo móvil cumpliría funciones por distintos niveles, para poder adaptarse mejor a la necesidad del cliente.

Un factor adicional que se comentó por los usuarios fue que tan seguro pudiera ser un aplicativo móvil así, y es que la seguridad partiría de experiencias y recomendaciones que darían las personas, además que podrán probar la aplicación móvil de manera gratuita por un tiempo adecuado para que prueben no solo la seguridad sino también su funcionalidad.

INTENSIDAD DE ESTRÉS (Medio)	¿Alguna vez has pedido apoyo de un especialista que te ayude con el estrés?	¿Conoces alguna consecuencia proveniente del estrés?	¿Realizas algún método o técnica para controlar el estrés?	¿Confiarías en un aplicativo móvil cuya función sería ayudar a controlar los niveles de estrés que tienes?
	¿Por qué?			
Usuario 1	Falta de dinero	Cambio de ánimo	Orar a Dios	Me parece interesante
Usuario 2	No sé a quién recurrir	Dolor de cabeza	Técnicas de respiración	Podría controlarla desde mi teléfono
Usuario 3	Porque aún no me animo	Fatiga	Ver películas	Una herramienta con mucho provecho
Usuario 4	Falta de tiempo	Dolor muscular	Leer	Sería más accesible / ahorro tiempo y dinero
Usuario 5	No se me presenta la oportunidad	Insomnio	Dibujar	Las app son plataformas muy efectivas
Usuario 6	No se como decirlo	Gastritis	Descansar	Sería algo novedoso
Usuario 7	No lo he evaluado	Alergias	Interacción: familia / amigos	Es bueno adaptarse a la tecnología
Usuario 8	No me sucede seguido	Ansiedad	Tomar una ducha	Depende de su dinámica y que me aporte en algo más
Usuario 9	Tips	Bajan las defensas	Videojuegos	Ayudaría con un método rápido de control de estrés

Usuario 10		Irritabilidad	Buscar reir	Ayudaría con un método rápido de control de estrés
-------------------	--	---------------	-------------	--

Del 100% de las personas encuestadas el 36% demostró tener una intensidad de estrés media, por eso se tomó como dato importante cuatro preguntas.

La primera pregunta era saber si había buscado ayuda profesional, como respuesta general se encontró que muchos de ellos tenían la intención de buscar ayuda de profesionales pero se veían en la dificultad que no podían hacerlo por problemas monetarios o falta de tiempo, mientras que otros no tienen idea de a dónde ni como decir que sufren de estrés, el aplicativo móvil ayudaría mucho a que los usuarios ahorren dinero y al tenerlo en sus dispositivos móviles podrán revisarlo en cualquier momento del día. Esto también ayuda a las personas que aún no se animan o no tienen conocimiento en quien apoyarse.

De las consecuencias provenientes del estrés más frecuentes que mencionaron los usuarios fueron dolores musculares, dolor de cabeza, bajas defensas, insomnio y ansiedad; teniendo como resultado problemas que los complicarían si no buscasen una solución.

En los métodos o técnicas a realizar para calmar su estrés, de los más utilizados fueron técnicas de respiración, la lectura, el descanso, ducharse y pasar el tiempo con la familia o amigos.

La cuarta pregunta era saber si confiaría en un aplicativo móvil que ayude a controlar su estrés, de manera positiva se mencionó que sería una herramienta provechosa y efectiva para utilizarlo en cualquier momento que lo necesiten al alcance de sus dispositivos

móviles, fácil de adaptar en estos tiempos modernos y podría complementarse con sus necesidades diarias.

INTENSIDAD DE ESTRÉS (Alto)	¿Alguna vez has pedido apoyo de un especialista que te ayude con el estrés?	¿Conoces alguna consecuencia proveniente del estrés?	¿Realizas algún método o técnica para controlar el estrés?	¿Confiarías en un aplicativo móvil cuya función sería ayudar a controlar los niveles de estrés que tienes?
	¿Por qué?			
Usuario 1	Sentía que ya no podía controlarla	Efectos en la piel: Psoriasis, herpes, vitiligo, acné	Pausas activas	El apoyo sería inmediato
Usuario 2	Sufro de padecimientos psicológicos	Parálisis facial	Pastillas	Me sería mucho más
Usuario 3	Las emociones fuertes son difíciles para mi	Depresión	Rutina de actividad física	Sería un buen complemento
Usuario 4	Necesitaba una ayuda externa	Jaqueca / migraña	Yoga	Puede que cosas nuevas den mejores resultados
Usuario 5	Falta de sueño	Caída de cabello	Salir a caminar	Creo que podría ayudar con mis problemas
Usuario 6	Me sentía muy saturado	Náuseas	Practicar deportes	Sería enfocado a lo que necesito
Usuario 7	Me dió un burn out y deje el trabajo	Falta de motivación	Metodos de relajación	Empezaría tratamientos virtuales
Usuario 8	Para poder controlar la presiones de las labores	Bruxismo	Meditación	Encontraría herramientas más fácil
Usuario 9	Mis niveles de ansiedad y depresión eran demasiado altos	Poca cognición	Tomar gotas de valeriana	Seria de gran ayuda en una semana agitada

Usuario 10	Mezclaba mucho los problemas del trabajo, personales, etc	Ansiedad	Hacer cosas nuevas	Novedoso para estos tiempos tecnológico
Usuario 11	No sabia como controlarlo	Dolor muscular	Técnicas de respiración	Beneficioso

Del 100% de las personas encuestadas el 52% demostró tener una intensidad de estrés alta, por eso se tomó como dato importante cuatro preguntas.

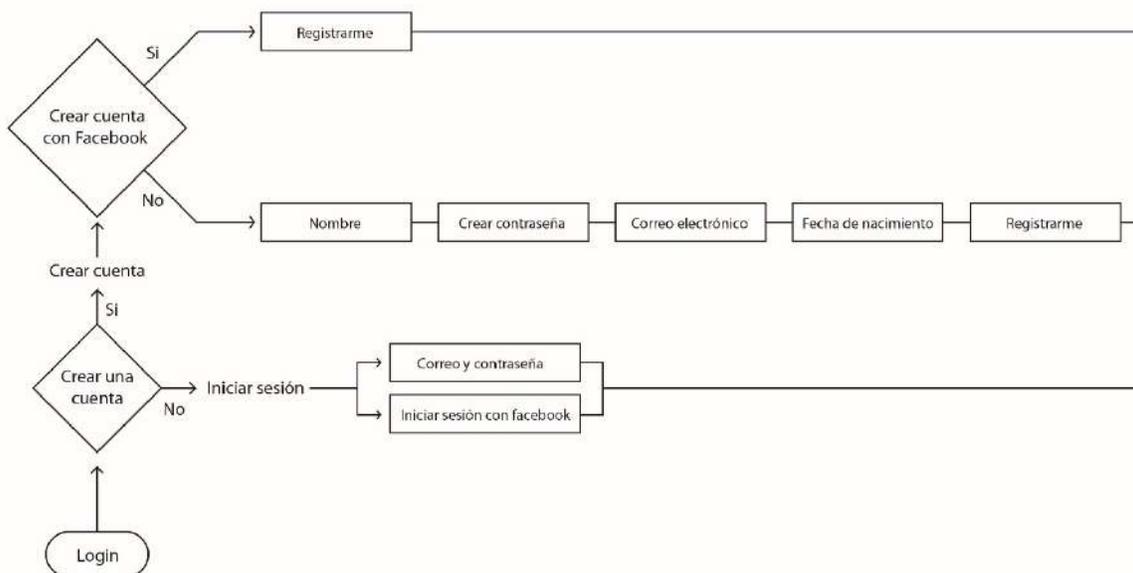
La primera pregunta era saber si había buscado ayuda profesional, como respuesta general se encontró que muchas personas padecen de antecedentes mentales que ha hecho que a lo largo de sus vidas se les complique, entre estos problemas se encuentran el no tener control con sus emociones creando confusiones mezclando sus problemas cotidianos; entre ellos también el sufrir de ansiedad y depresión alta. Dicho esto, por el público objetivo, se puede observar que se vieron en una situación crítica de necesidad inmediata en la búsqueda de ayuda profesional.

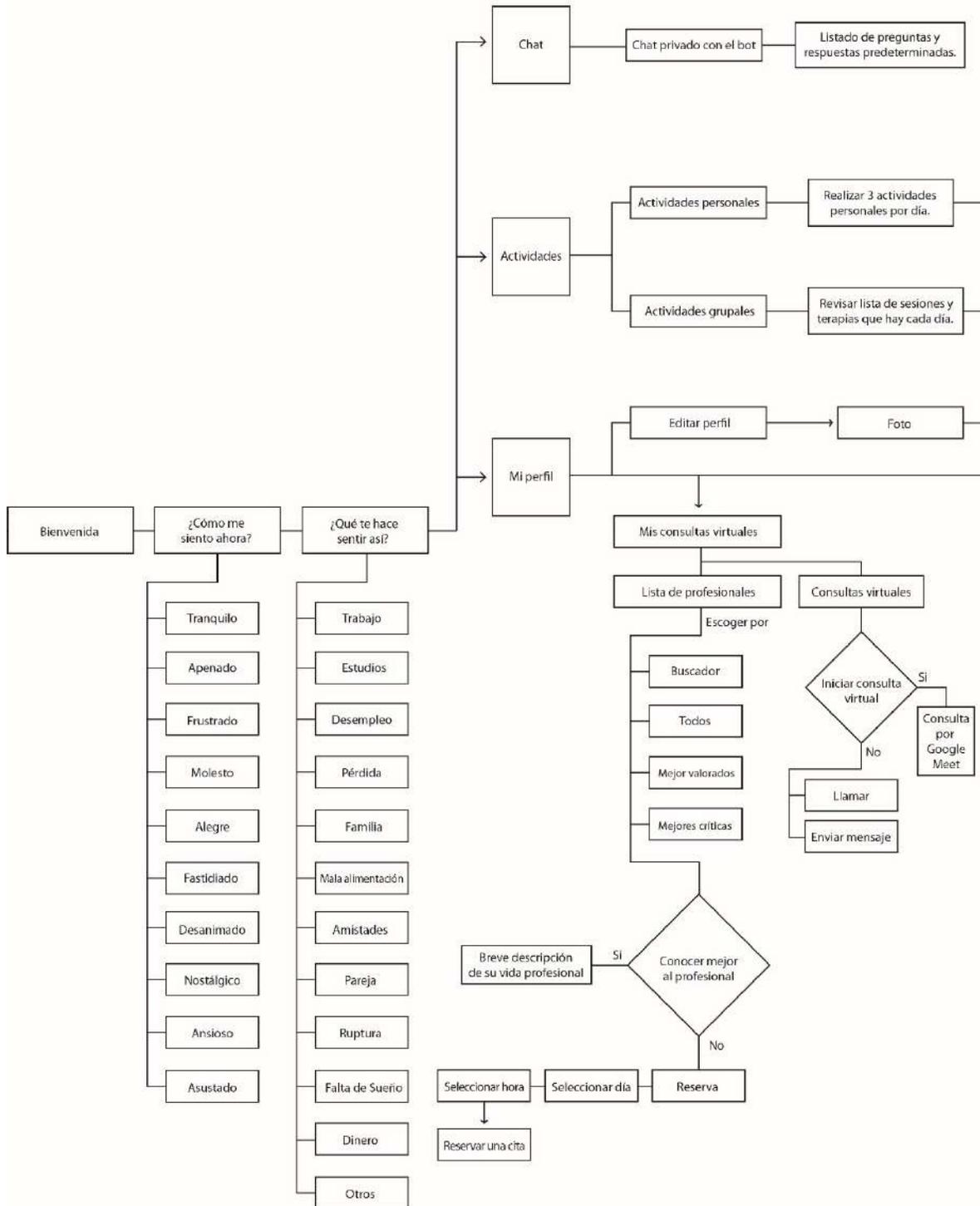
De las consecuencias provenientes del estrés más frecuentes que mencionaron los usuarios fueron los efectos en el aspecto físico desde parálisis facial, herpes, vitíligo hasta dolores musculares y acné; pero también por el lado mental el estrés ha alcanzado afectado bastante a la persona.

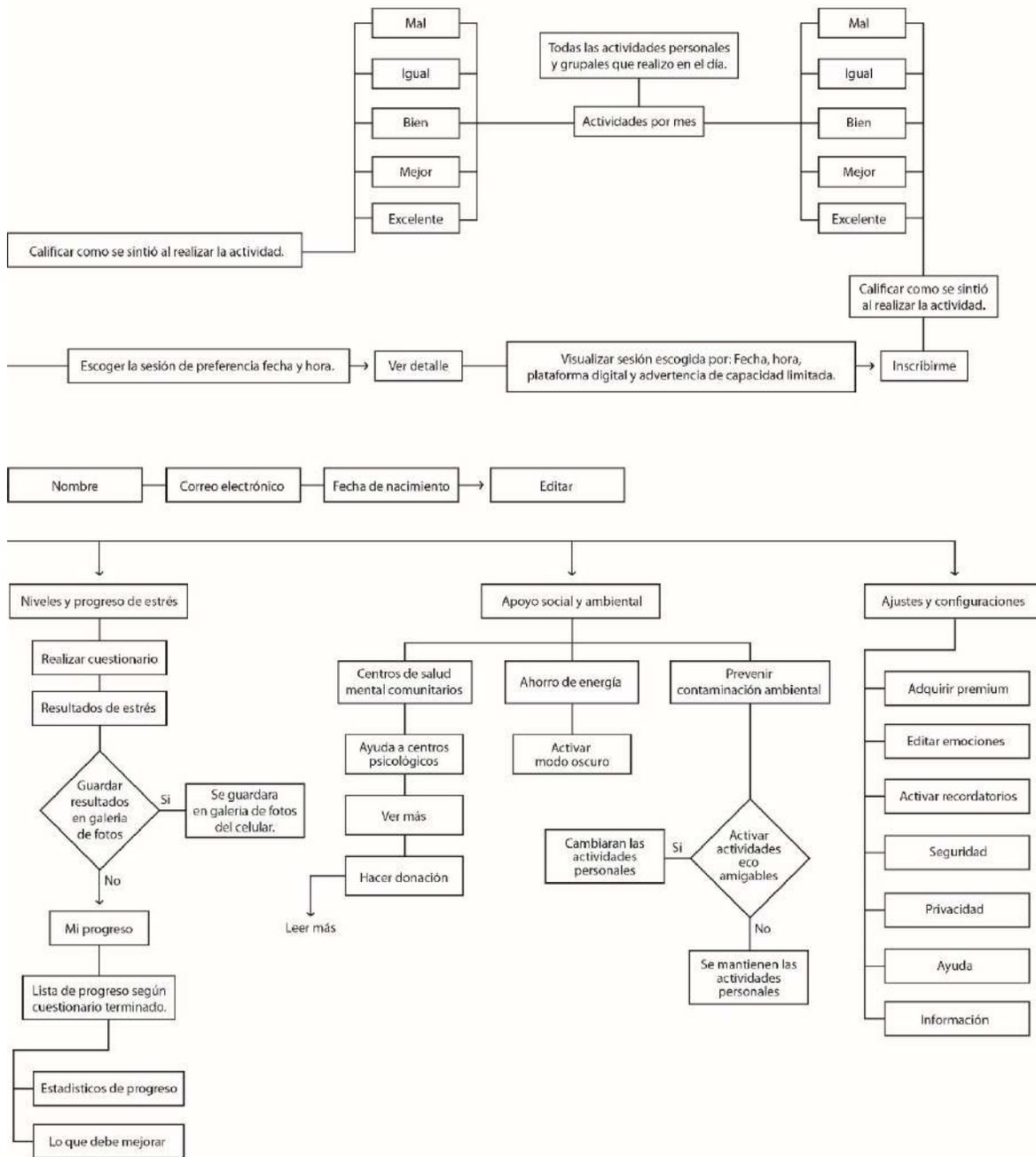
En los métodos o técnicas a realizar para calmar su estrés, de los más utilizados fueron realizar actividades físicas, tales como ejercicios y deportes, de igual forma se encontró en las encuestas que además algunos de ellos utilizan medicamentos farmacéuticos para calmar el nivel de su estrés.

La cuarta pregunta era saber si confiaría en un aplicativo móvil que ayude a controlar su estrés, de manera positiva se mencionó que es una idea muy novedosa, también se hizo mención que se podría considerar muy provechoso ya que sería una aplicación móvil directa a solventar la mayoría de sus necesidades por causa del estrés, también observaron que al ser un servicio adaptado a la modernidad ayudaría a ser más asequible para el público objetivo, además debido a la coyuntura del covid – 19 sería un buen complemento para brindarles una mejor seguridad en poder realizar técnicas o tratamientos de manera virtual.

4.1.7 Flowchart







El estrés encontrado en el público objetivo radica principalmente por su trabajo y estudios, muchos de ellos no llegan a buscar ayuda profesional porque creen que pueden solucionar su estrés de manera personal, familia y amigos, pero también hay quienes no tienen el debido conocimiento para tratar de manera positiva sus niveles de estrés mediante un profesional. Según Humberto Castillo (2015), afirma que en un 50% de peruanos que tiene problemas de salud psicológica no aceptan que el estrés les pueda causar algún problema a su salud mental y física, ya que no hay una confirmación como enfermedad, agregando además que estas personas no tienen el interés de buscar ayuda de profesionales reduciendo su interés de socializar.

En las encuestas se hayo una situación que podría ser una problemática adicional muy preocupante de manera que podría afectar a las personas a futuro si no tomaran la decisión de tratar su estrés. El no poder buscar ayuda, lamentablemente los motivos según las encuestas realizadas fueron desde lo más evidente como la falta de dinero o tiempo, como también el no saber dónde, con quien y como decirlo. Este acontecimiento lleva a suponer que se puede deber a factores como falta de autoestima, temor en ser rechazado por las opiniones de los demás, creer que podrá pasar al transcurso de los días, vergüenza, etc. Por ello se debe desarrollar el prototipo de la aplicación móvil para comprobar y evidenciar que el público objetivo que sufre por estos dilemas, puedan ser una herramienta positiva así los ayudaría en su mejora de tratar el estrés.

Luego de ponerse en el lugar del público objetivo teniendo una postura empática frente a ello, se teoriza lo siguiente, ayudaría a las personas en tratar de manera positiva sus niveles de estrés evitando consecuencias que dañarían su estado físico/emocional.

Una alternativa que ayudaría en el ahorro de tiempo y dinero, además, transmitiría seguridad ya que ¹⁰⁵ debido a la pandemia del covid – 19 estarían evitando posibles contagios de dicha enfermedad.

El proyecto a realizar consta de un valor agregado, busca tener un impacto positivo en la mejora del medio ambiente, gracias a que el público objetivo es joven, según una aclaración de la psicóloga Julia Vidal (2016), existen jóvenes que en la actualidad se preocupan por el medio ambiente, cuando el cambio climático aborda la vida de las personas, su percepción empieza a crecer, su estrés también, debido a que los hace más conscientes de la condición del medioambiente volviéndolos más vulnerables.

Por eso también se llegó a especular que este valor agregado causaría un posible interés y convencimiento al público objetivo por su aporte al cuidado del medioambiente.

4.2.3 Mapa de actores

MAPA DE ACTORES

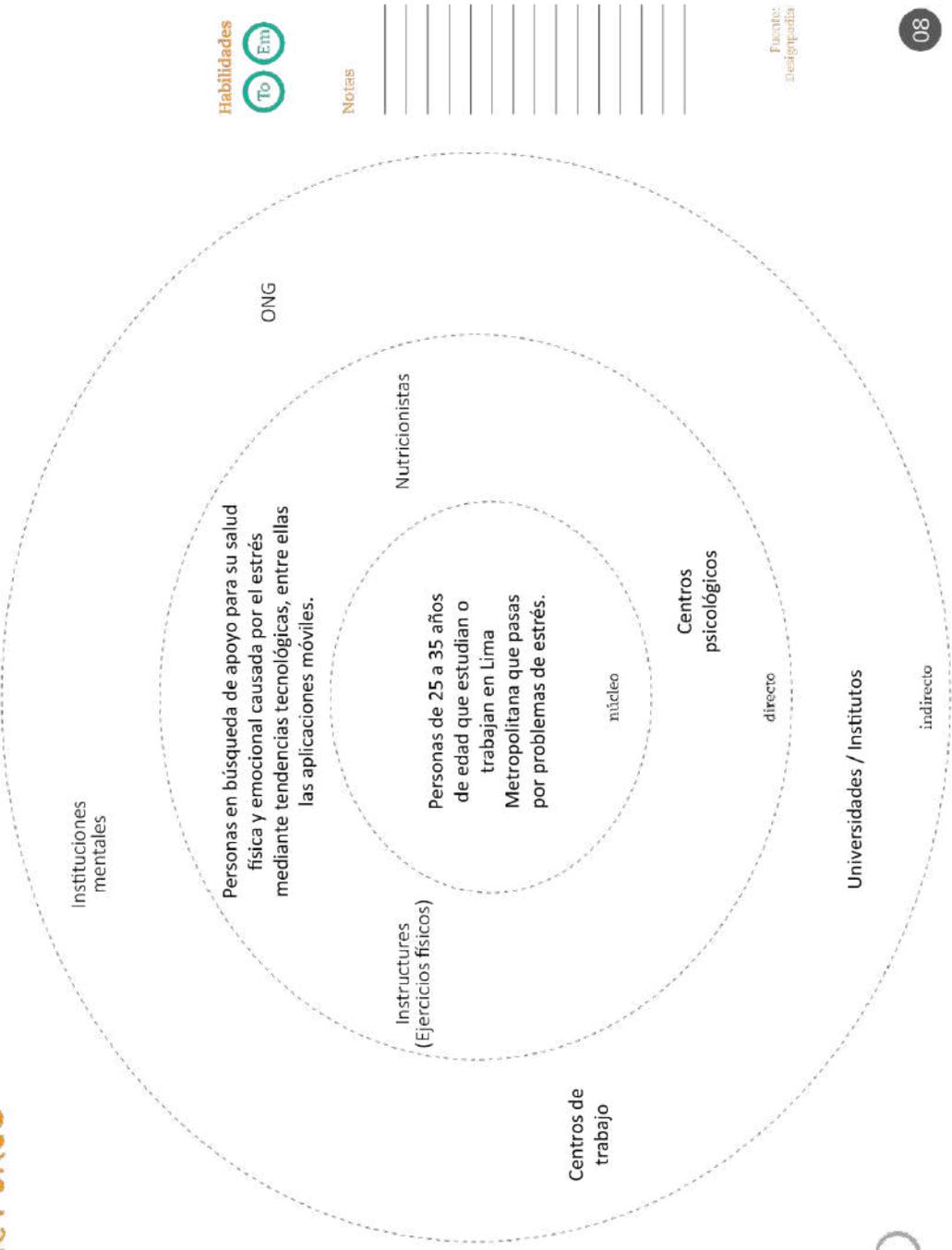
Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para detectar todos los agentes o actores del contexto, sus roles y relaciones de poder entre ellos. Pueden ser personas, instituciones, empresas, instancias del gobierno, etc.

Preguntas

¿Cómo se vinculan entre sí? ¿Cuáles son sus intereses? ¿Qué les preocupa? ¿Qué valoran?



Habilidades



Notas

Área con líneas horizontales para tomar notas.

Fuente: Investigación



Se tomó como núcleo de los actores del proyecto a los jóvenes de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana y que están buscando apoyo para su salud física y emocional causada por el estrés mediante un aplicativo móvil.

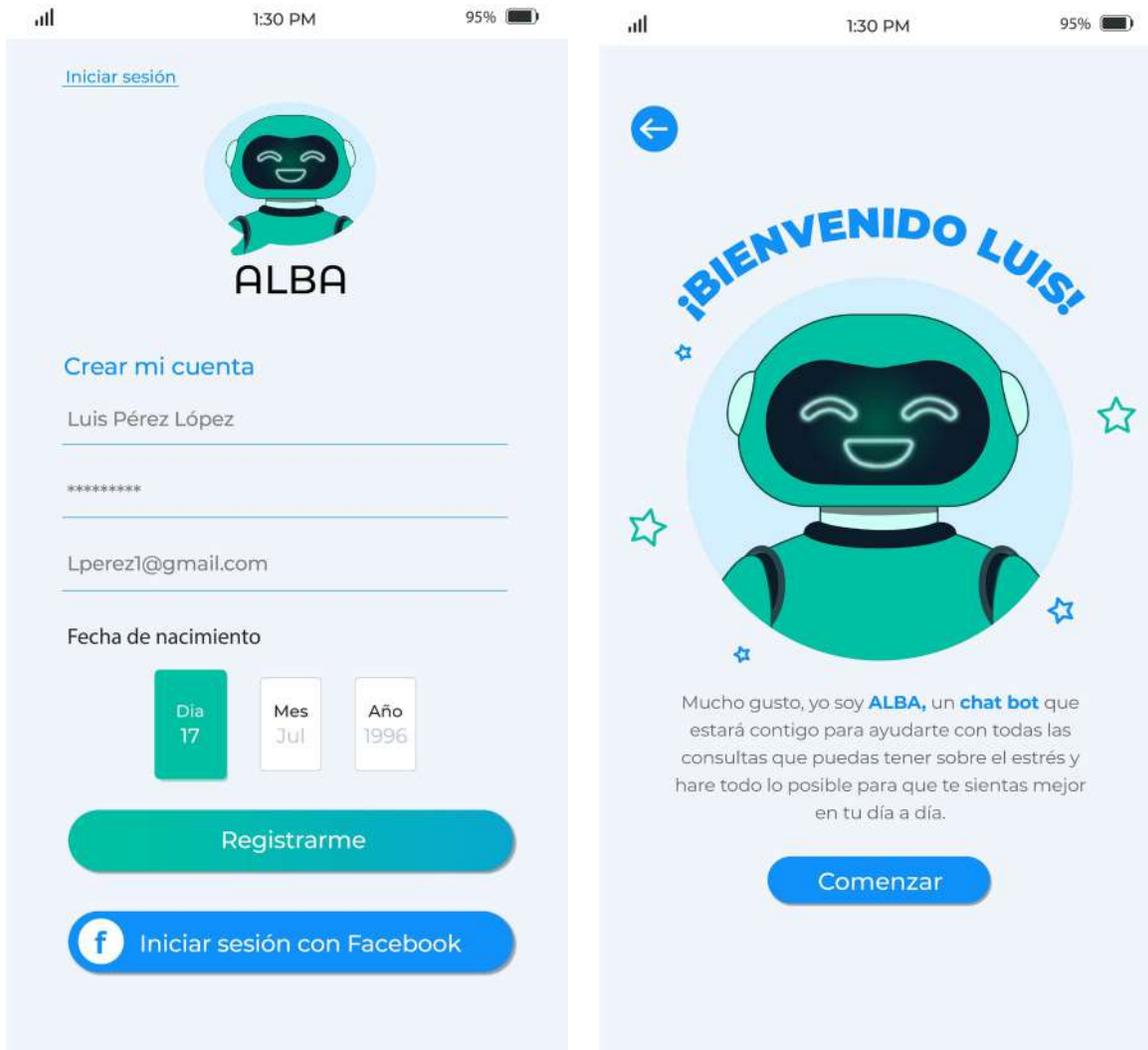
En los actores directos se consideraron a expertos en el rubro de psicología, nutrición, instructores ya que la aplicación móvil deberá contar con un apoyo participativo de su parte junto a los usuarios y supervisando sus mejoras contra el estrés, de esta manera, podrá generar una ayuda más humana, cercana y sobre todo confiable.

De manera indirecta se encontrarían las ONG e instituciones mentales como refuerzo y valor agregado en la aplicación móvil que aportaría indirectamente a estas organizaciones para una mejor calidad de vida hacia la persona y el medio ambiente.

Cabe mencionar que también de forma indirecta están los centros educativos como universidades, institutos y centros de trabajo, debido a que son actores que causan grandes niveles de estrés en las personas, lo cual se considera importante intervenirlos, ya que si no se llega a intervenir el estrés en estos centros podría involucrar a otros aspectos, Pablo Coduti (2013), afirma que “Sus consecuencias no se limitan a la esfera profesional, sino que también a la vida personal y familiar” (p.9). Es por eso lo muy importante de tratar el estrés de las personas en el tiempo adecuado.

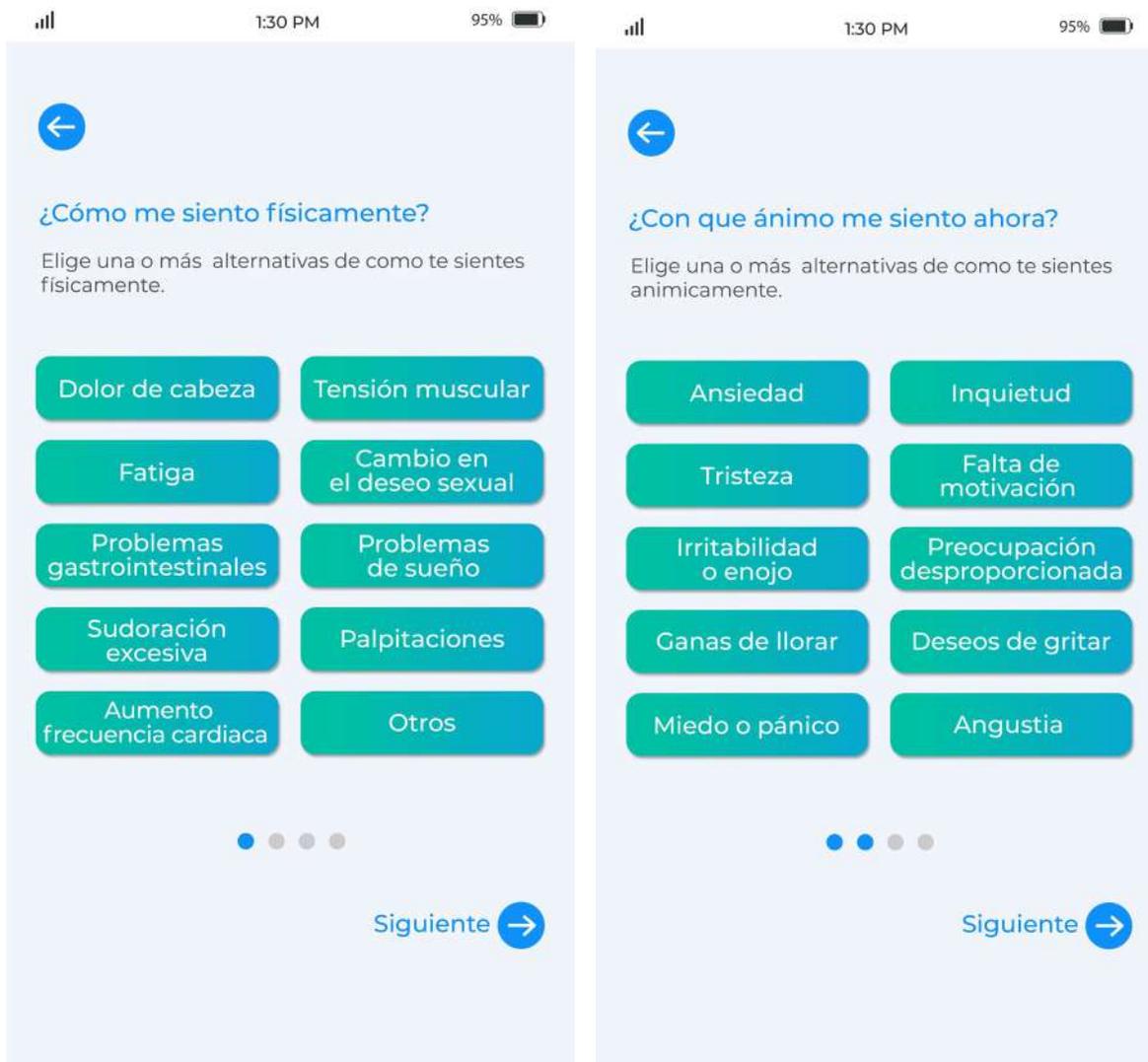
4.2.4 Digital app

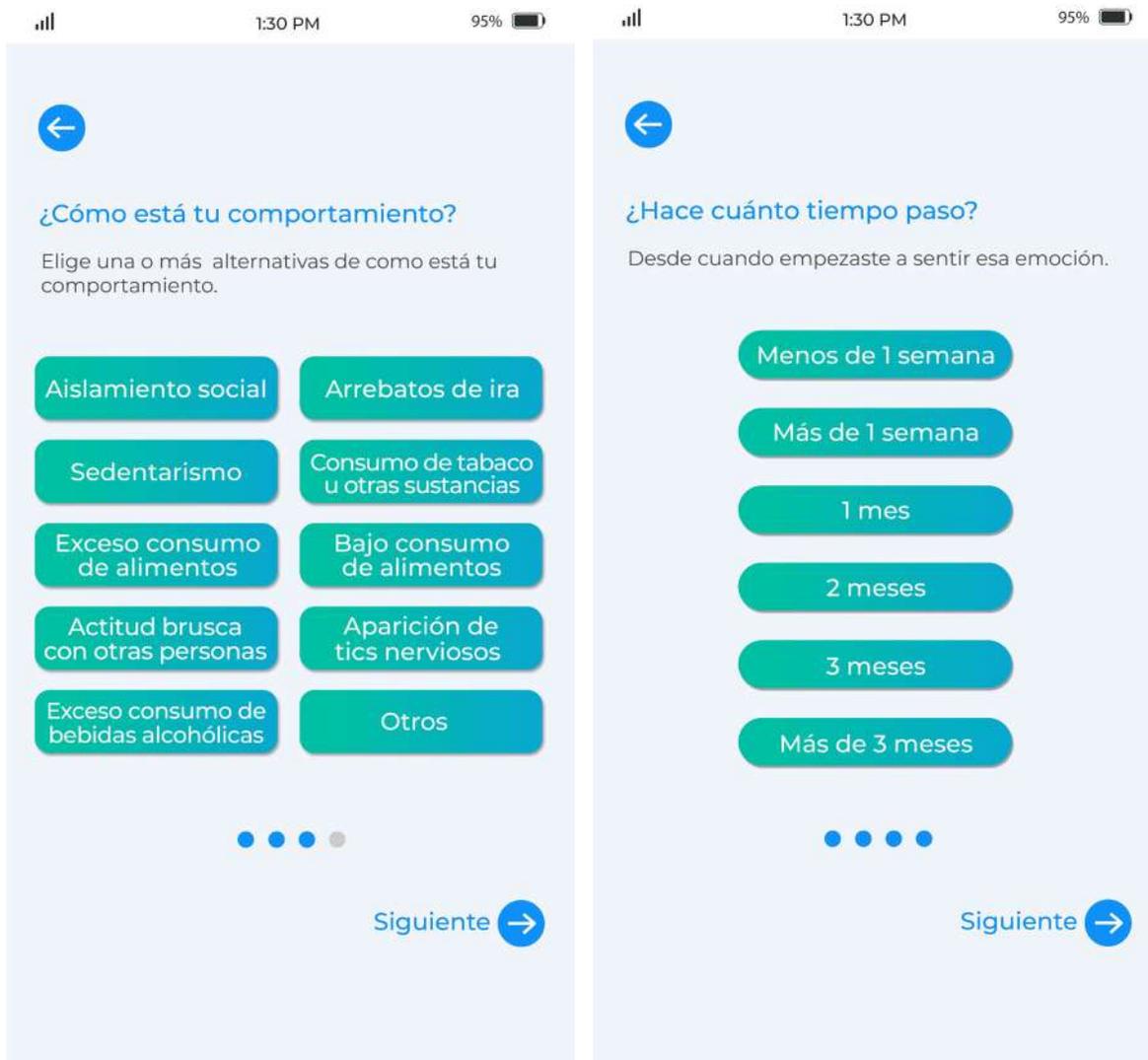
4.2.4.1 Índice



La aplicación móvil comienza mostrando el índice para crear una cuenta con los siguientes datos: Nombre, crear contraseña, correo electrónico y fecha de nacimiento. Además, una opción para iniciar sesión por si el usuario ya está registrado e iniciar sesión con su cuenta de Facebook.

Luego de hacer el registro, una inteligencia artificial que sería el personaje del aplicativo móvil dará la bienvenida y especificará cuál será su función.





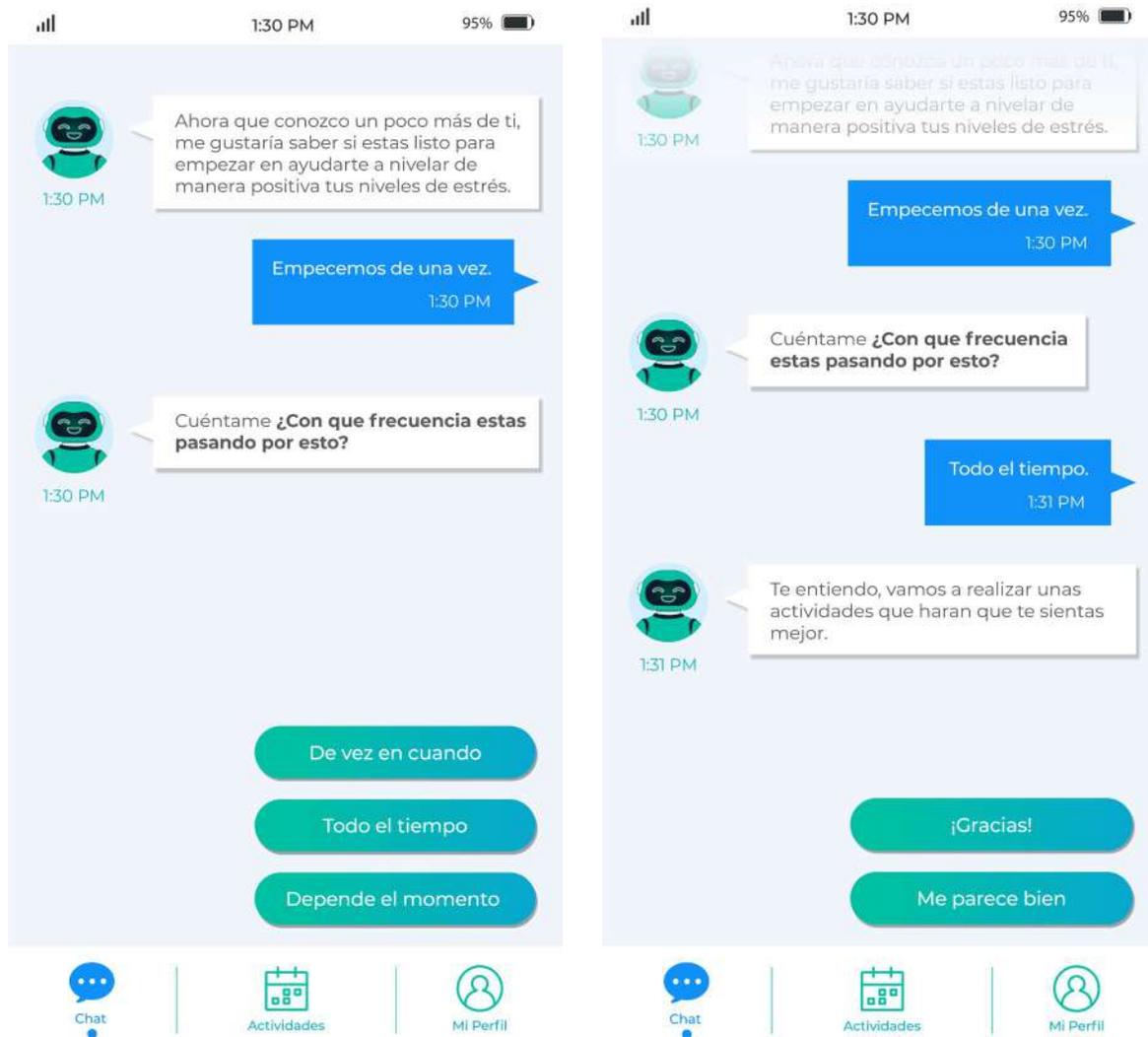
Para que el personaje del aplicativo móvil pueda conocer mejor al usuario se le realizara 4 preguntas tipo test psicológico para evaluar que problemas físicos, anímicos y mentales está teniendo con relación al estrés agudo que este padeciendo.



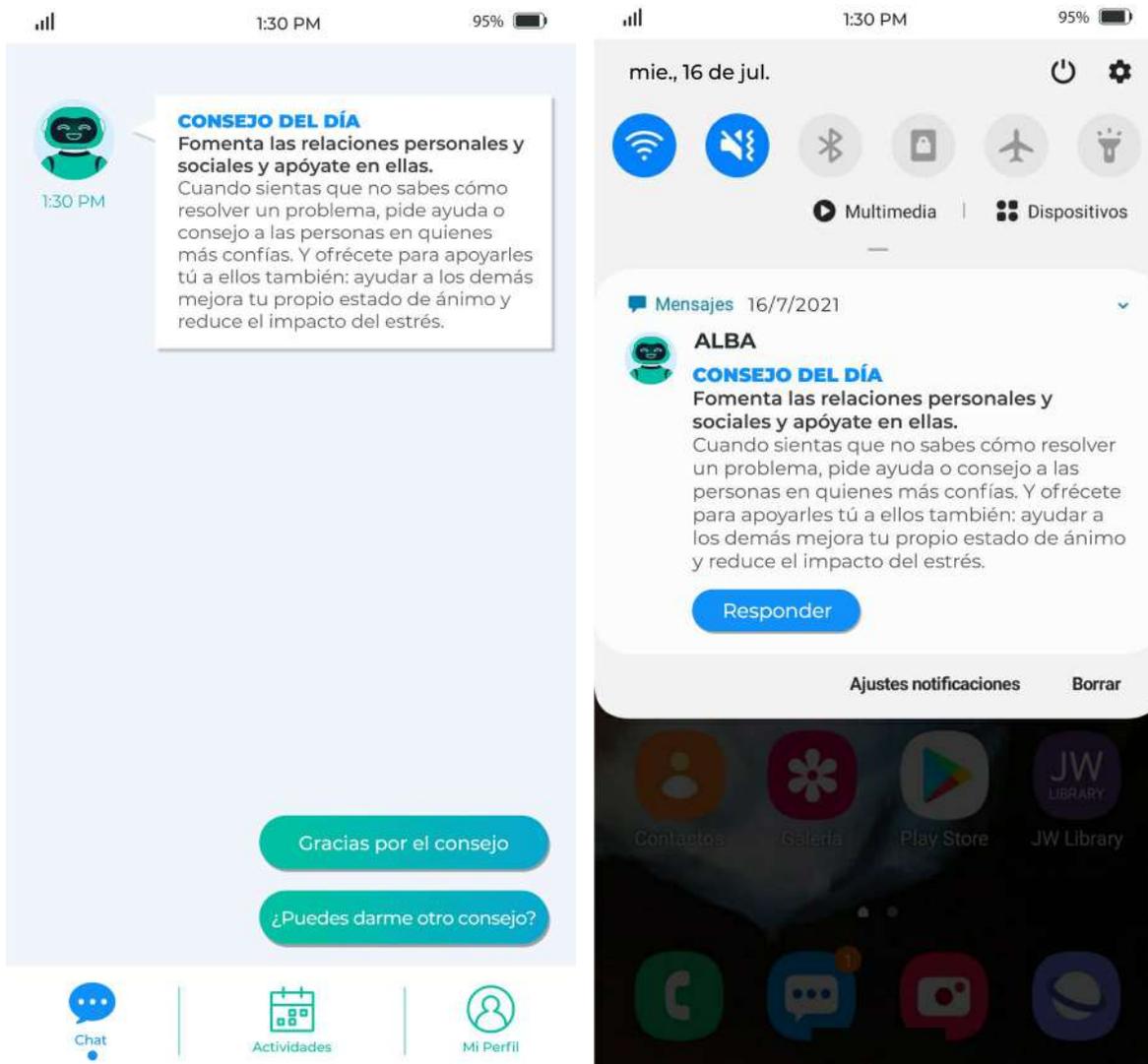
Esta referencia se tomó en cuenta gracias al aporte brindado por la experta en psicología Dalia España, ya que son preguntas fundamentales que realizan a los pacientes para tener un mejor acercamiento del estado en que se encuentran.

Asimismo, luego de responder las tres preguntas, se medirá el tiempo de duración en que el usuario se ha sentido de esa manera, ya que según lo que informa la experta España dependerá desde cuando está pasando por estrés para que el aplicativo móvil tenga que examinar el nivel de intensidad para que de esta manera pueda solucionar su necesidad.

4.2.4.2 Chat

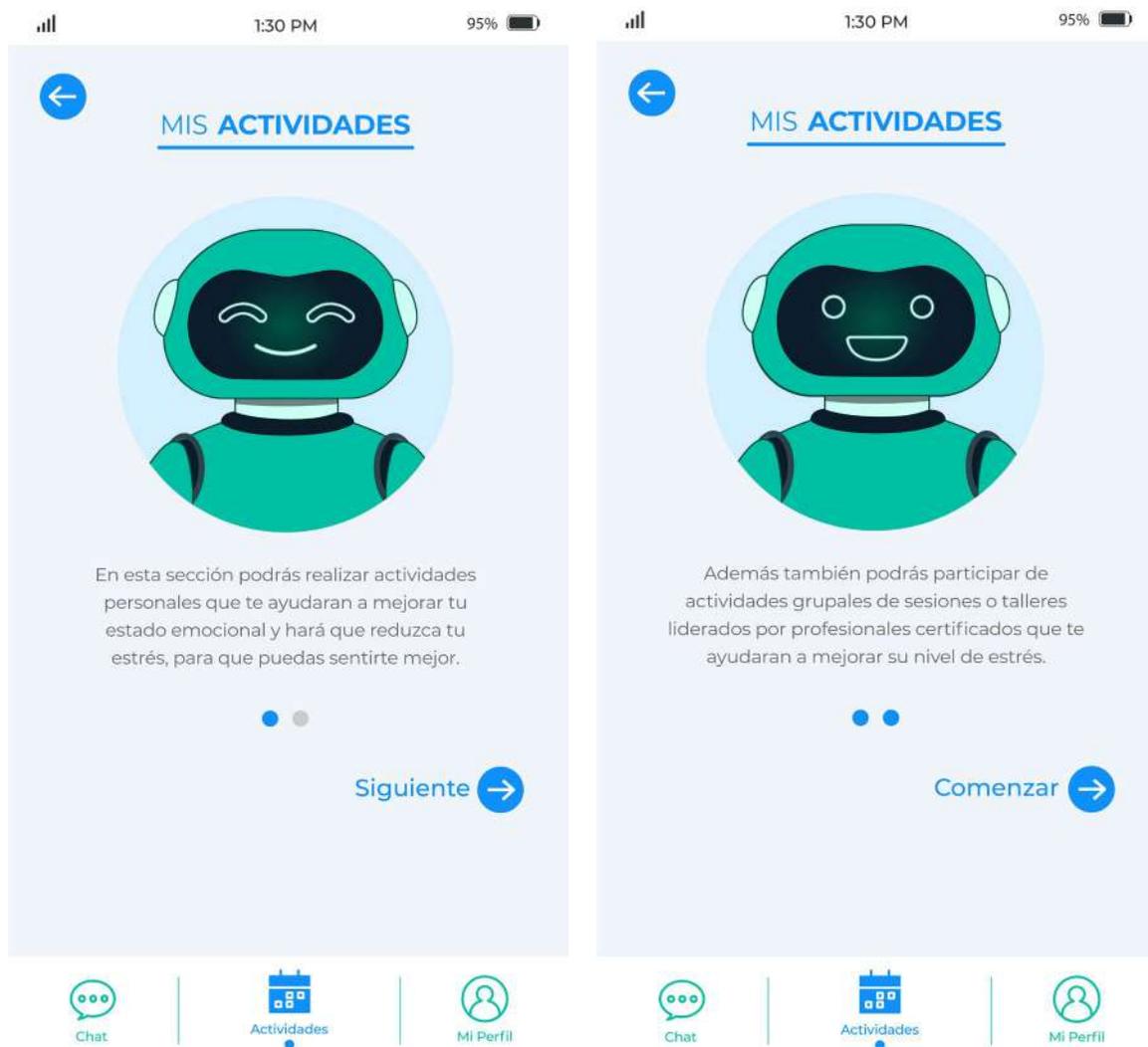


Seguido por la sección de chat en el cual el usuario podrá interactuar mejor con la inteligencia artificial, respondiendo preguntas predeterminadas del mismo aplicativo móvil, dudas sobre el funcionamiento y la ayuda que tendrá para mejorar su nivel de estrés.



Otro de los beneficios que se podrá obtener en la sección del chat es que debido a la recaudación de datos que va obteniendo el aplicativo móvil de la persona, podrá compartir consejos acorde a su necesidad, teniendo como respuesta un agradecimiento hacienda énfasis que si lo ayudo o solicitando otro consejo más efectivo para su situación.

4.2.4.3 Actividades



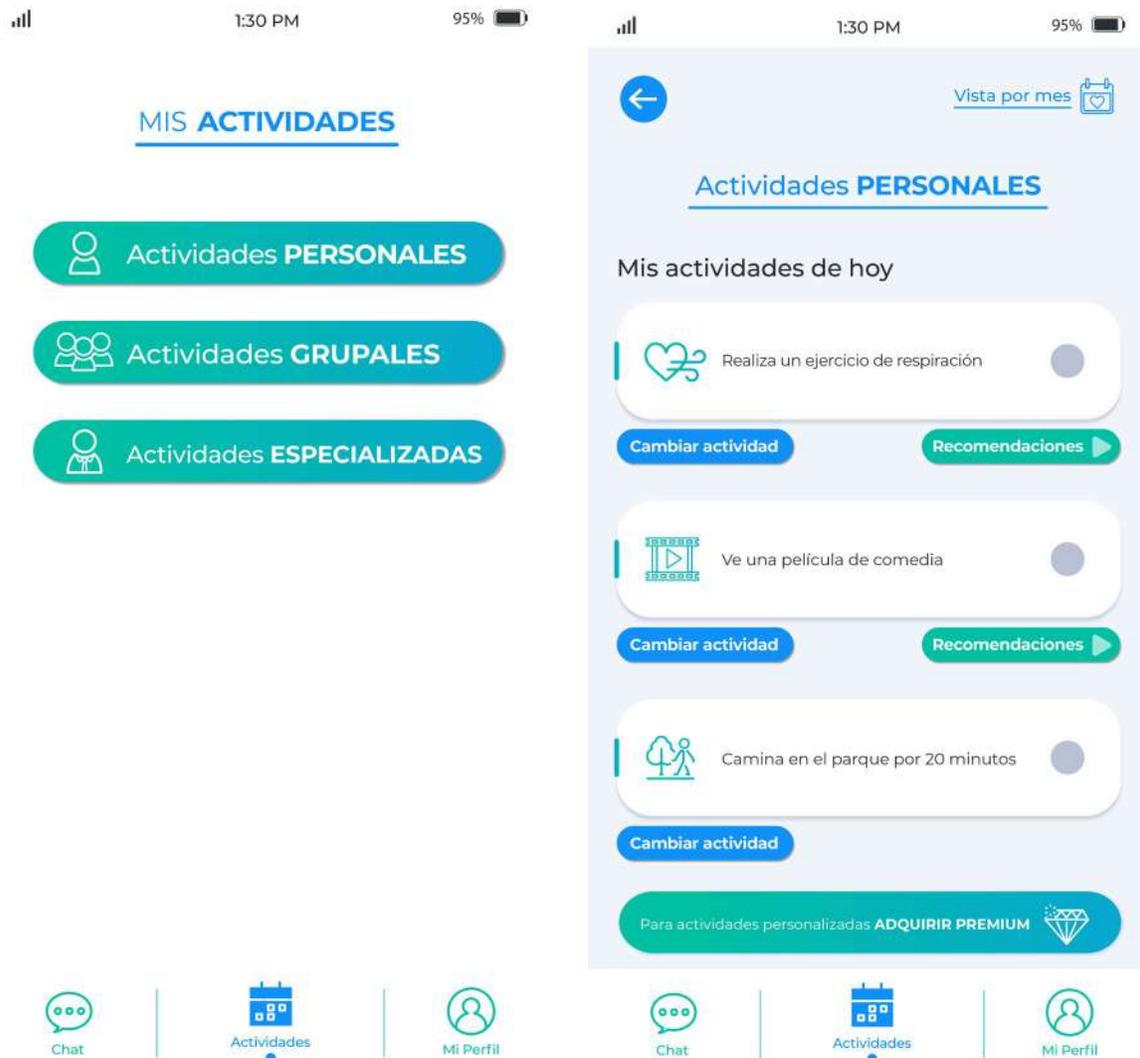
Cuando el usuario por primera vez ingrese a la sección de actividades se le explicará que podrá hacer y los beneficios que tendrá luego de probar las actividades.

La experta en psicología clínica Irene Yamada, aporó un punto muy importante para poder sustentar cómo es posible que un aplicativo móvil resolverá la necesidad del usuario evitando de esta manera, gasto de dinero, pérdida de tiempo, asesoría directamente con un profesional, etc.

La estimulación natural, es un método muy asertivo y confiable, ya que solo se necesita la fuerza de voluntad del usuario y el conocimiento y practica que dará el aplicativo móvil.



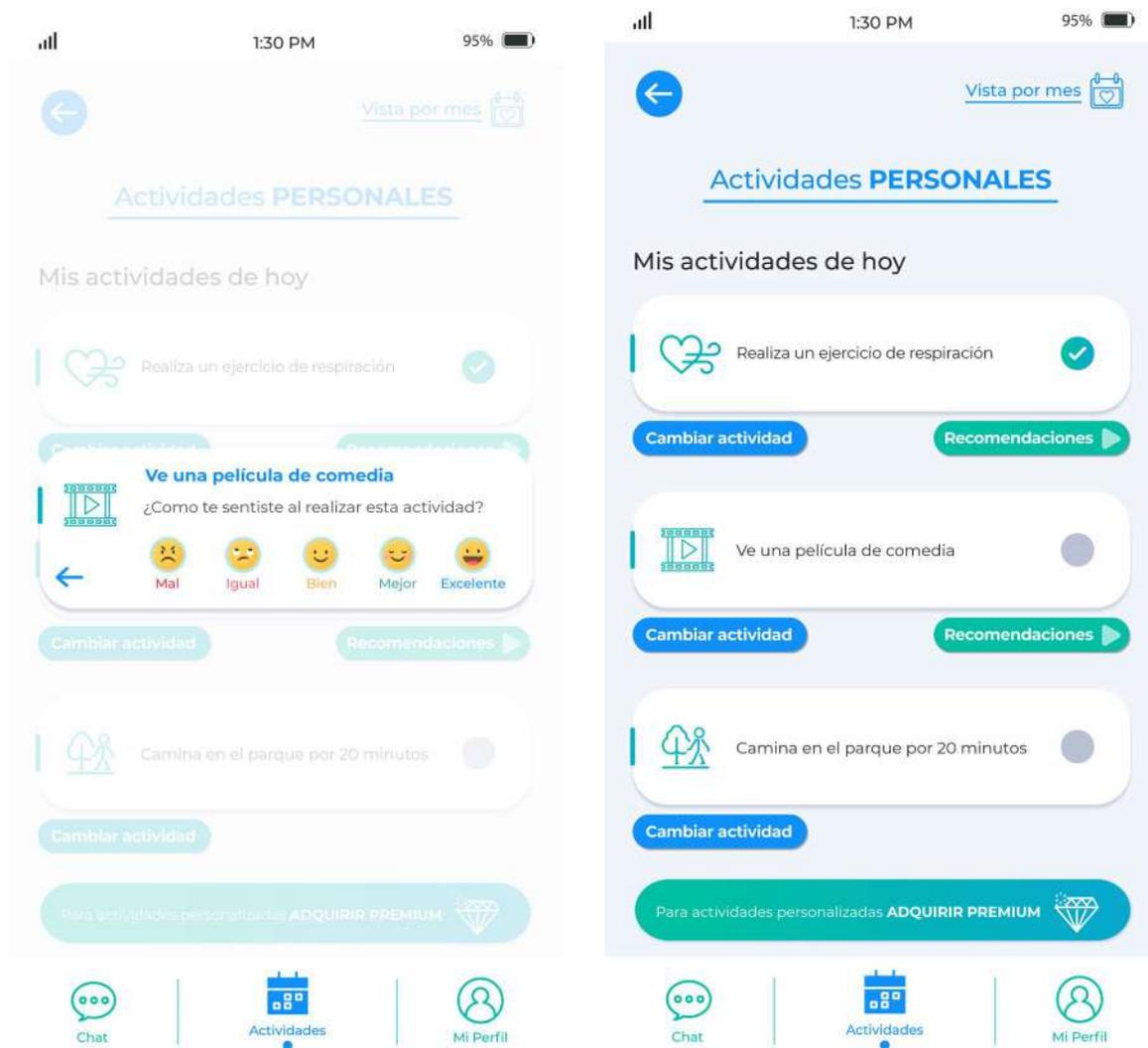
Gracias a estos químicos naturales que produce el cuerpo humano, el usuario podrá generar actividades físicas, mentales y emocionales para estimularlo de manera positiva disminuyendo así el estrés agudo en su cuerpo.



Son tres tipos de actividades que el usuario podrá utilizar para ayudarlo con el estrés que está pasando.

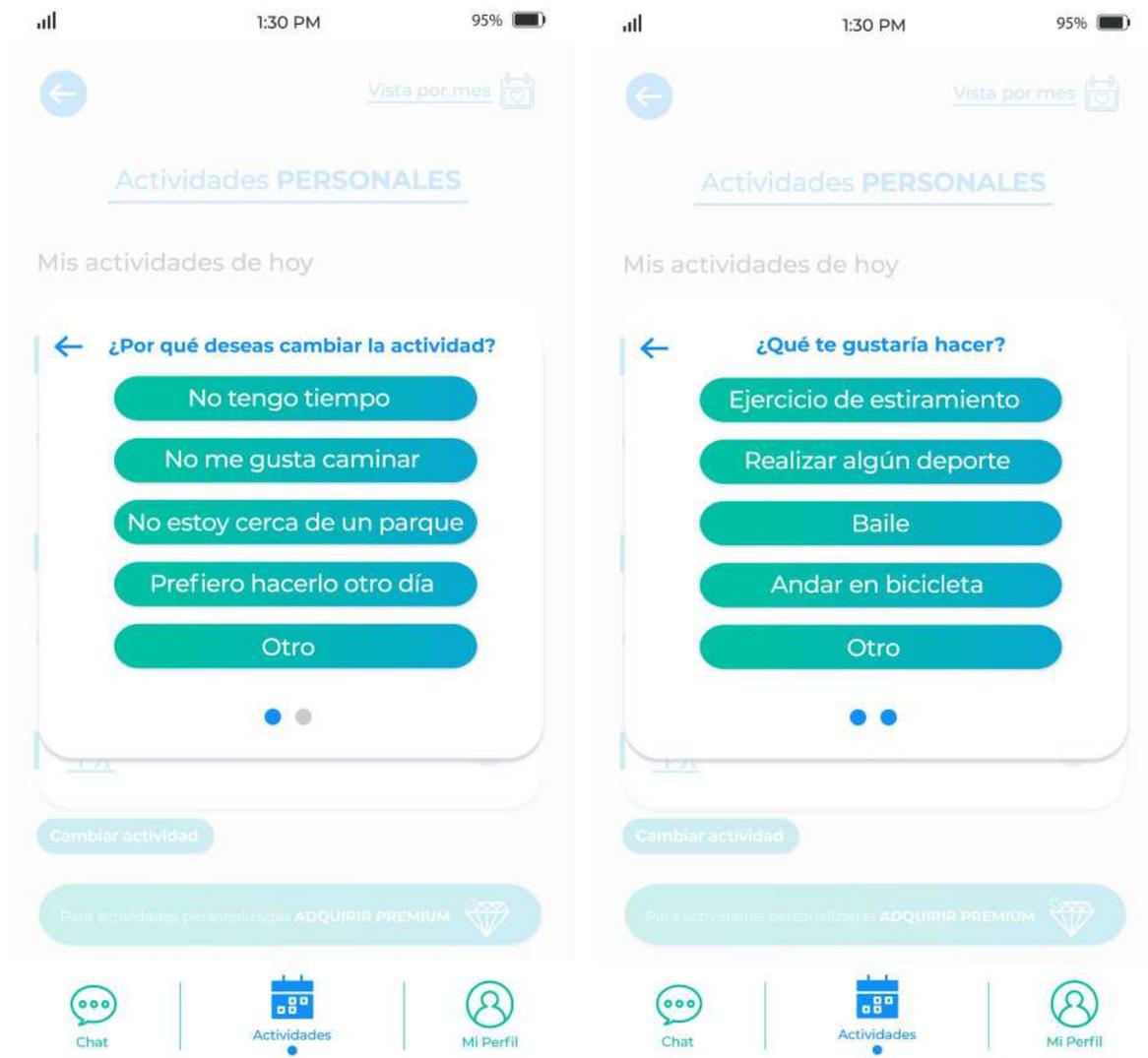
En primer lugar, se tiene actividades personales, consiste en 3 tipos de actividades que hará por día. Cada actividad involucra la parte emocional, mental y física, de esta manera se busca conseguir una mejora para el usuario.

4.2.4.3.1 Actividades personales

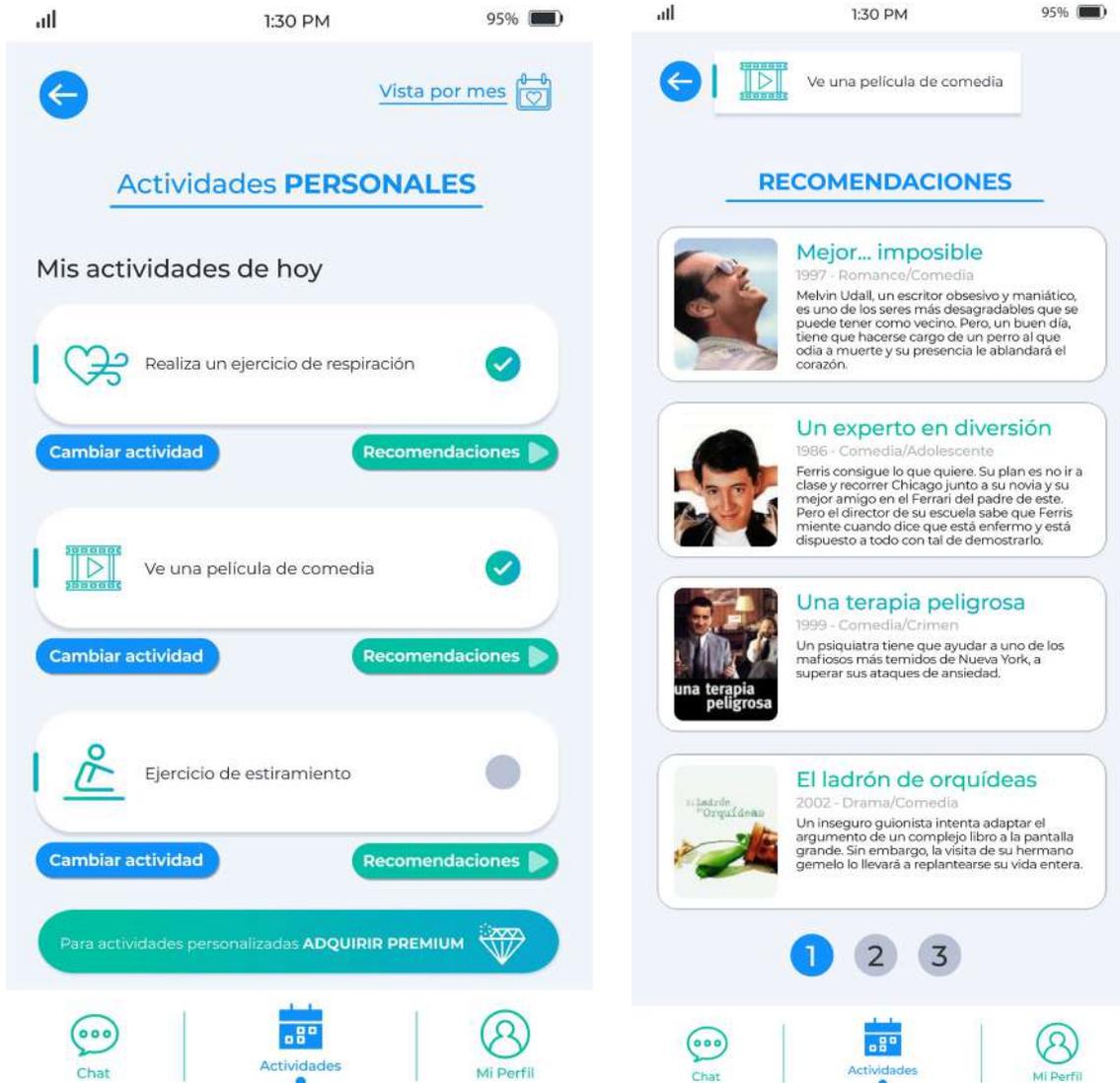


Cada vez que se cumpla una actividad, el usuario podrá calificar cómo se sintió al realizarlo, con opciones de: mal, igual, bien, mejor o excelente. De esta manera ayudara al aplicativo móvil en tener un aproximado de cómo va mejorando el usuario, además de filtrar mejor, que actividades lo hacen sentir mejor.

En caso exista alguna actividad que no desee realizarse, podrá cambiarlo y escoger que sería mejor para el usuario.

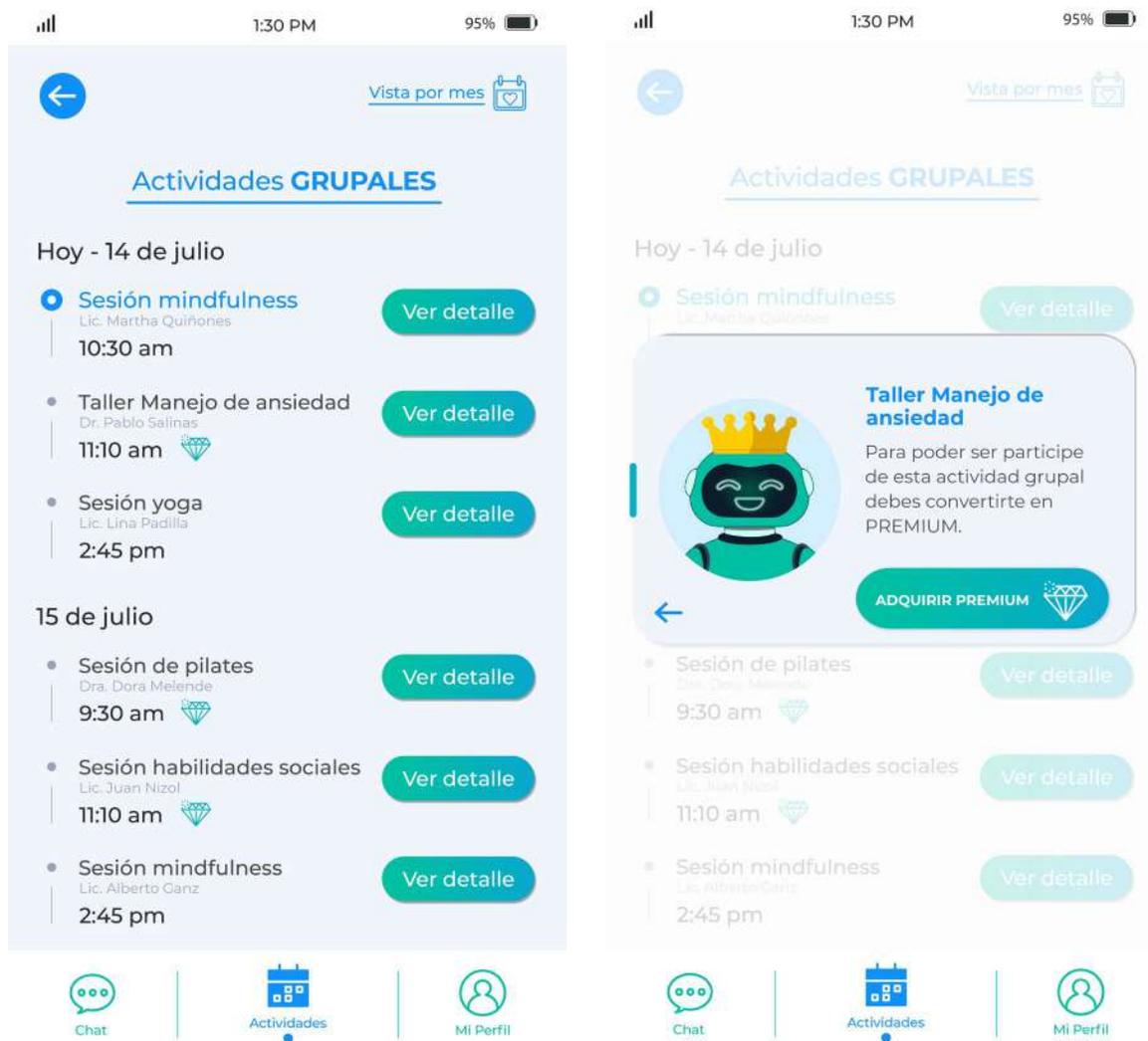


El aplicativo móvil realizara 2 preguntas antes de que cambie la actividad, esto también con el objetivo de tener un mejor conocimiento del usuario y sus hábitos diarios.

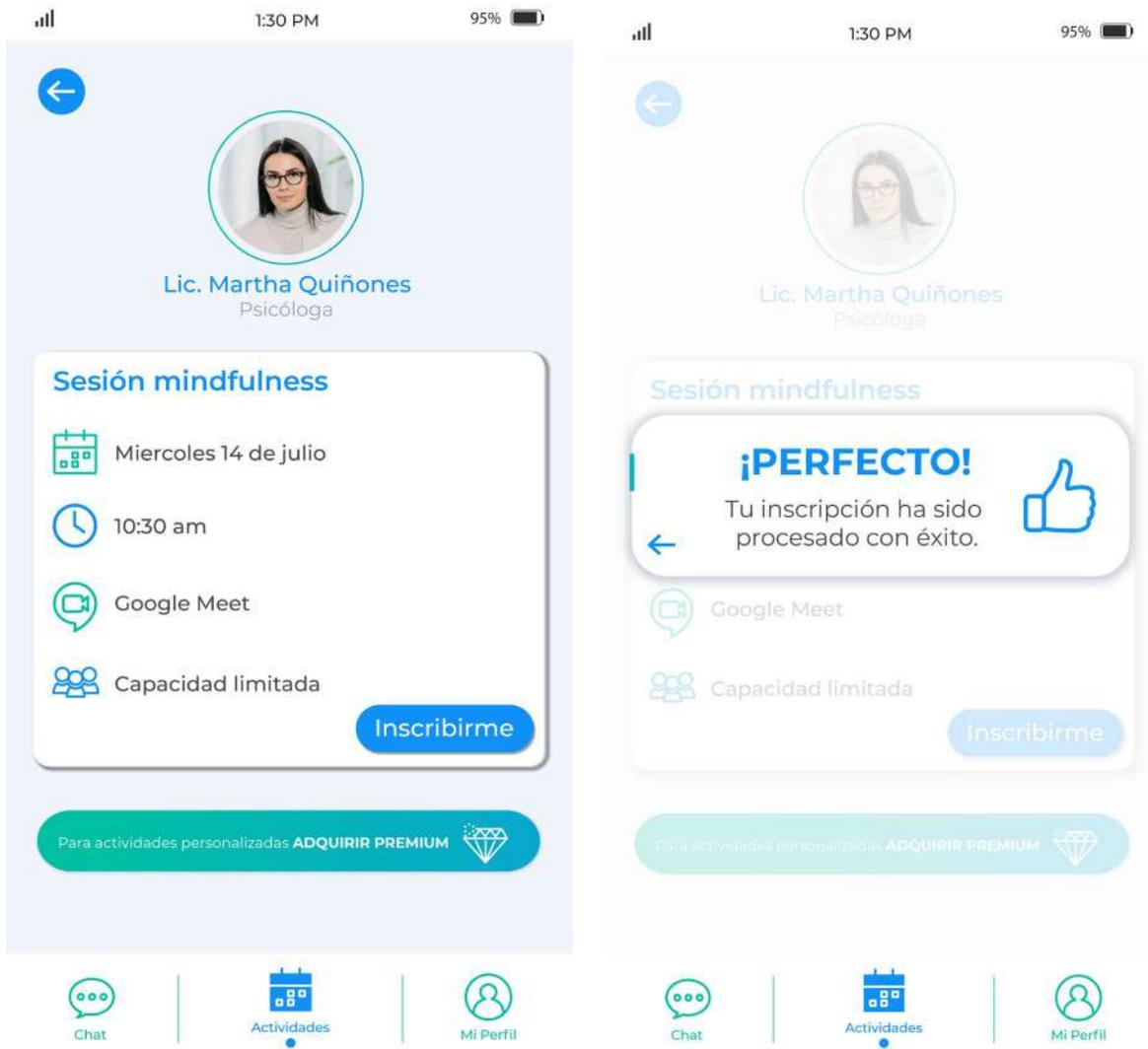


Si el usuario necesita tener una recomendación de la actividad ya que puede que no tenga mucho conocimiento de dicha actividad, podrá ir al botón que dice recomendaciones, ahí podrá ver mediante videos, imágenes, instrucciones, etc. Para que su experiencia sea más sencilla y no genere otro tipo de estrés.

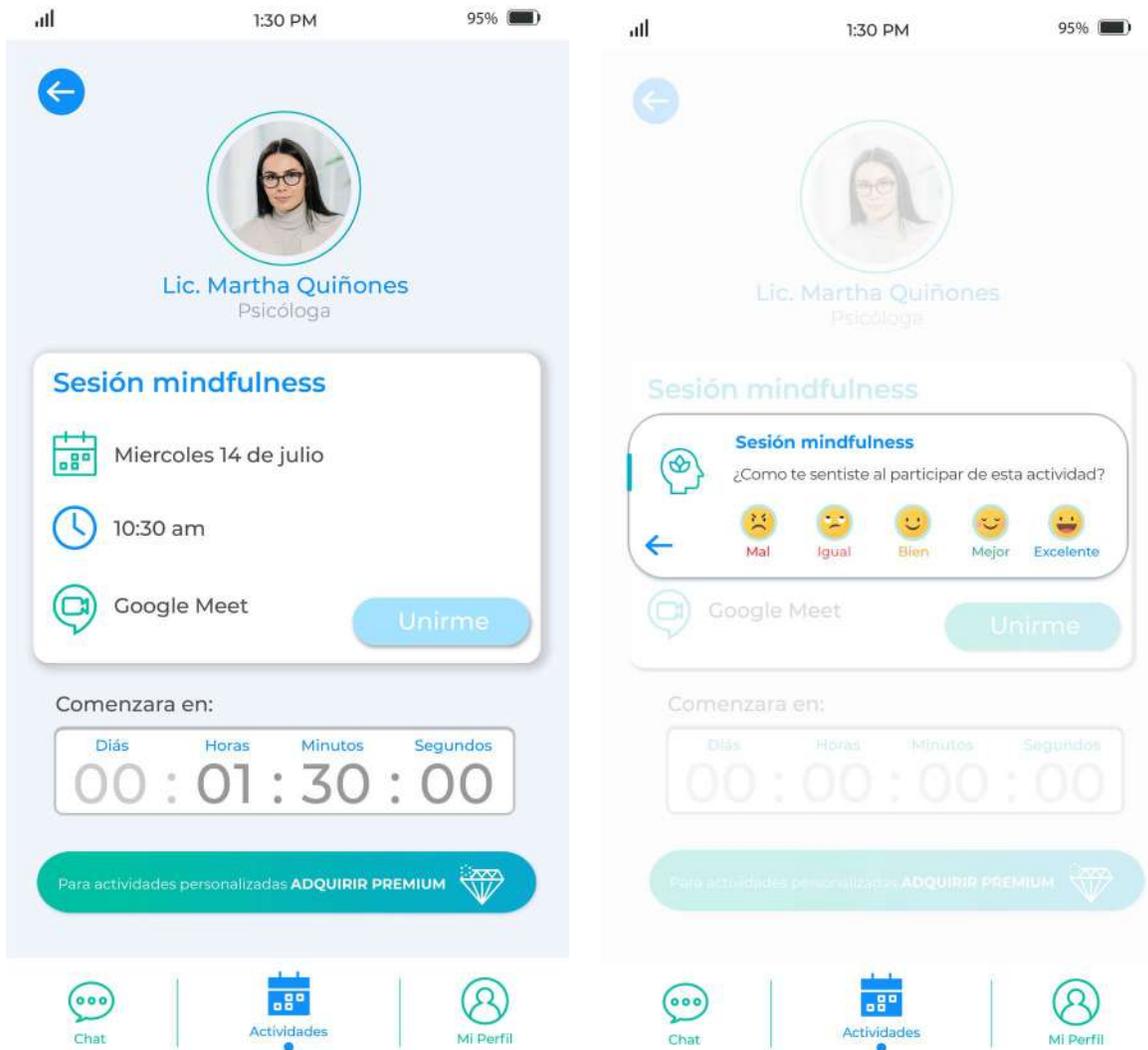
4.2.4.3.2 Actividades grupales



En el caso de las actividades grupales, se visualiza las sesiones y talleres que el usuario podrá ingresar y compartir con más personas que pasan por situaciones similares. En el suceso que desee ver y participar de una actividad con un diamante de lado, aparecerá un mensaje de aviso diciendo que deberá adquirir un paquete Premium.



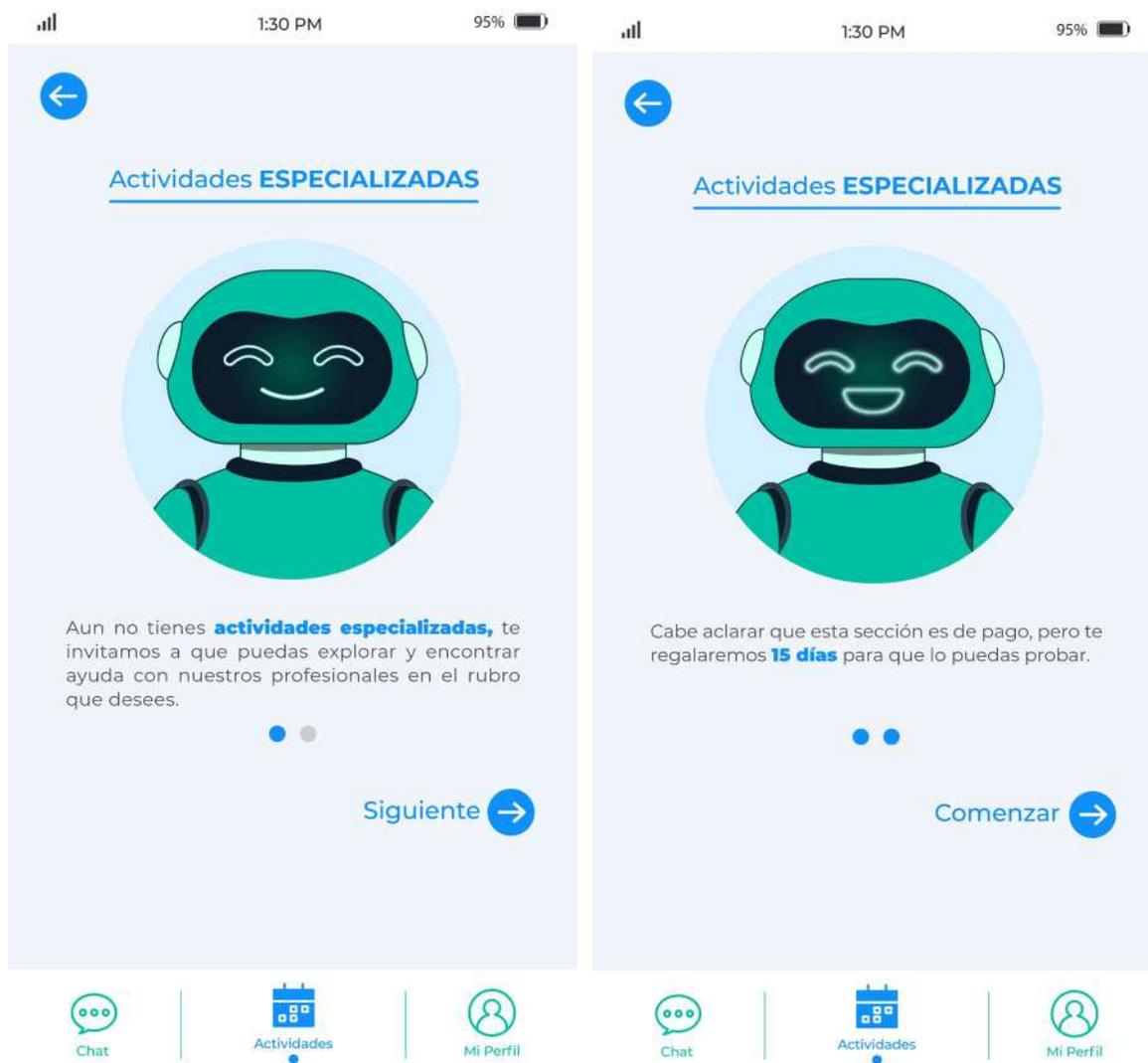
Una vez seleccionado la actividad de su preferencia o necesidad, encontrará una breve descripción de la sección que consiste en: día, hora y medio digital por el que se transmitirá la sesión. Cuando sea inscrito aparecerá un mensaje de confirmación.



Luego aparece un cronograma en cuenta regresiva para mantener informado al usuario de la hora en que empezara la sesión.

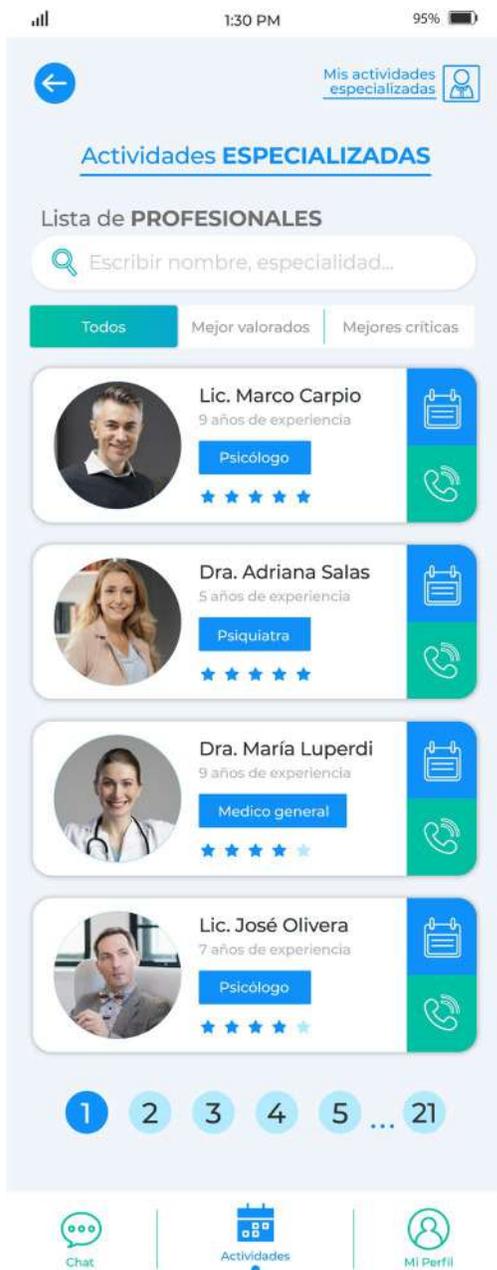
Terminado la sesión el usuario podrá calificar cómo se sintió al realizarlo, con opciones de: mal, igual, bien, mejor o excelente. De esta manera ayudara al aplicativo móvil en tener un aproximado de cómo va mejorando el usuario.

4.2.4.3.3 Actividades especializadas



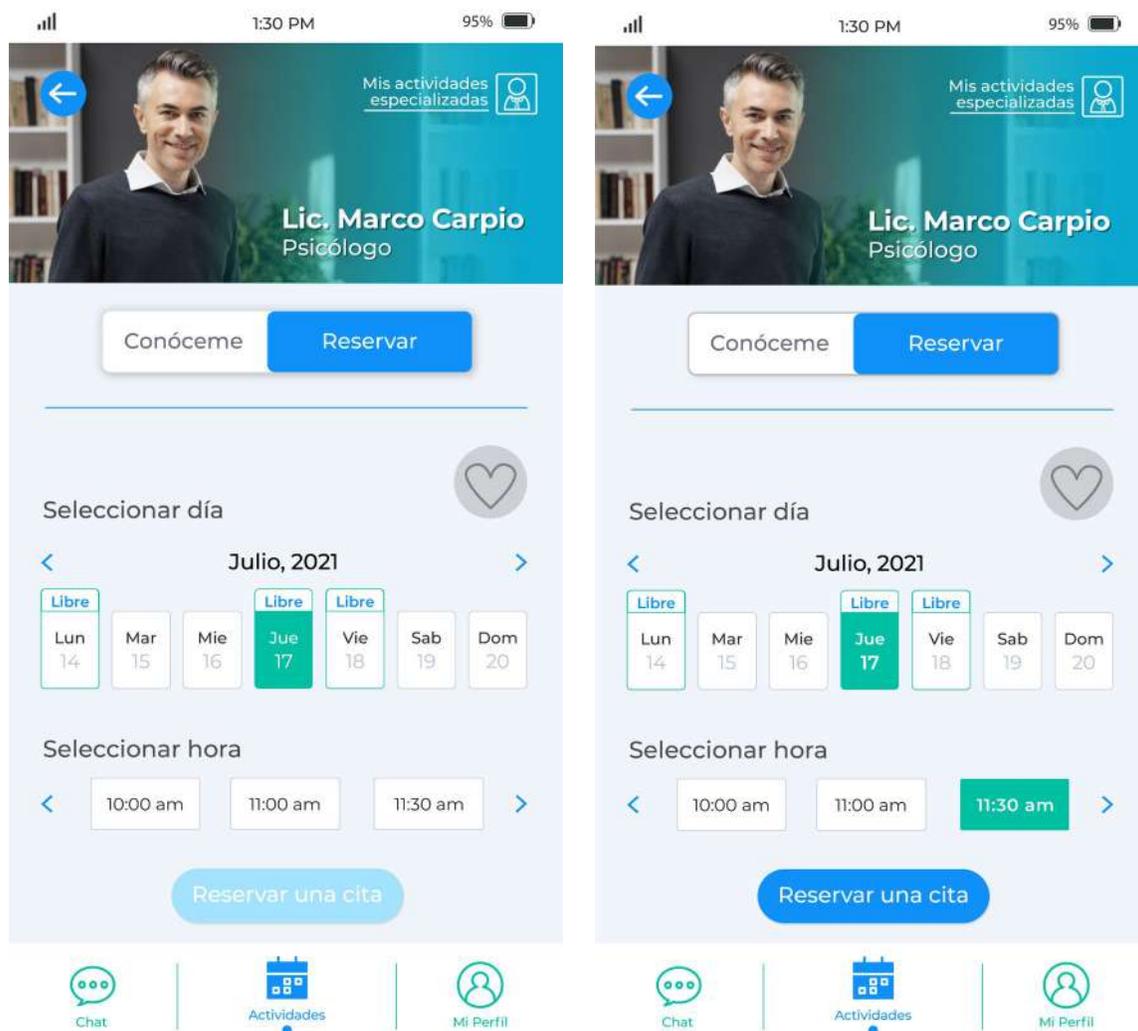
Para las consultas virtuales, primero hará una invitación al usuario que pueda encontrar ayuda a los profesionales que trabajan junto con la aplicación móvil.

Para esta tercera sección, se indicará que es solo de pago, por ende, se le dará 15 días de prueba gratis con el fin de que el usuario pueda asegurarse y comprobar si le es necesario una actividad especializada.

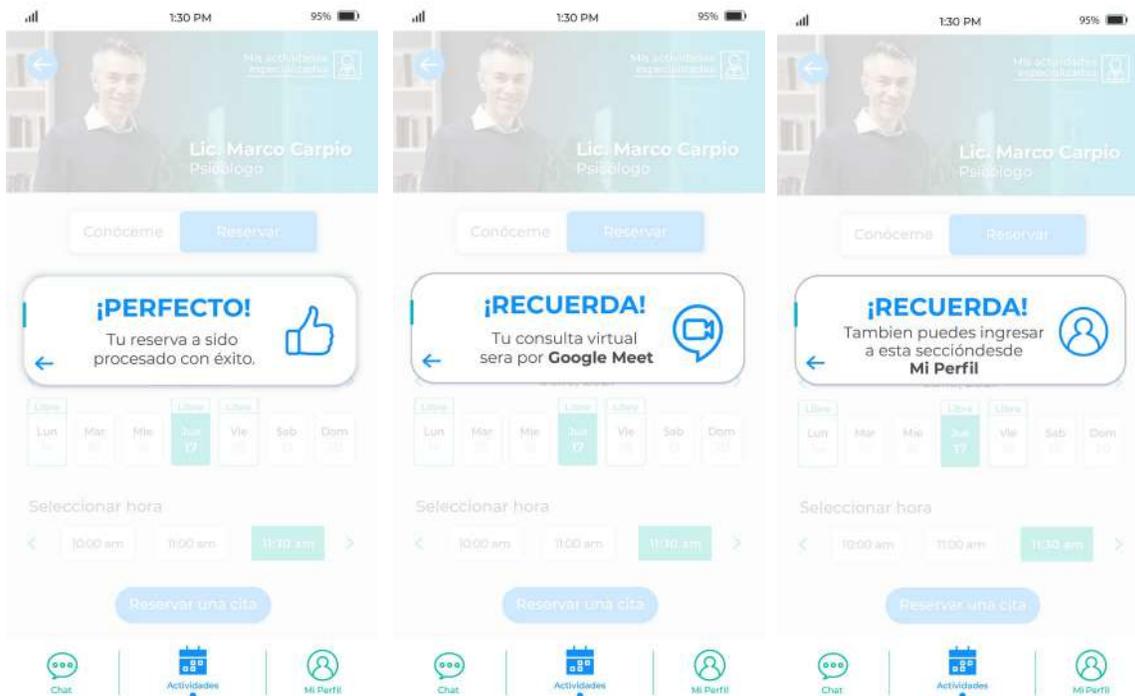


Una vez ingresado, podrá ver una lista de profesionales en el rubro como psicólogos, psiquiatras, médicos generales, etc. Se puede explorar de diversas maneras para una mejor comodidad del usuario, un buscador para escribir el nombre del profesional o la especialidad que necesite, ver disponibilidad por el icono del calendario y llamarlo por el icono del teléfono.

Para conocer un poco mejor del profesional ingresa a su perfil y podrá apreciar en la sección de conóceme, los años de experiencia, sus calificaciones por otros usuarios dentro del aplicativo móvil y un resumen de su vida profesional.

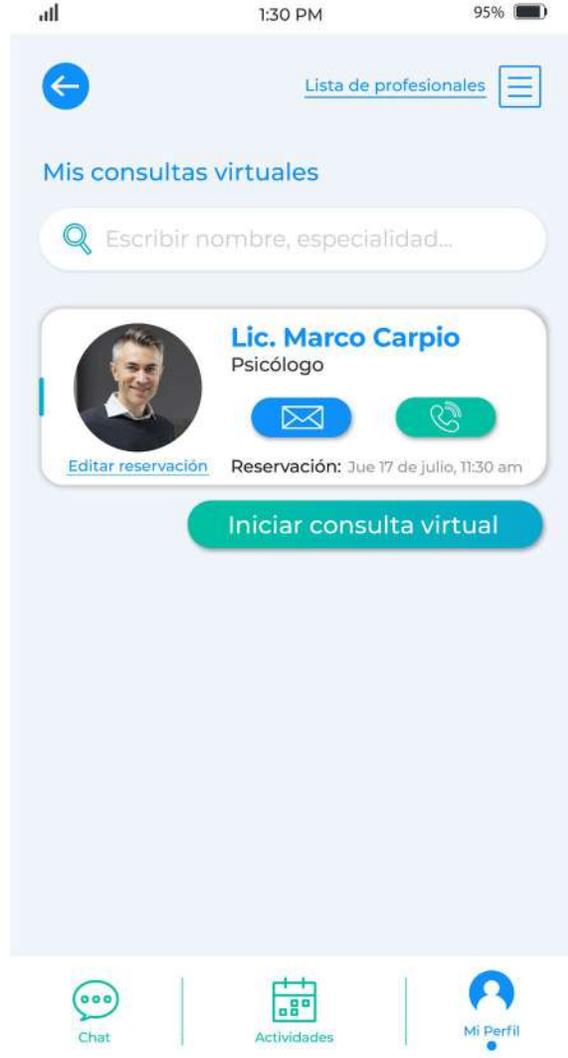
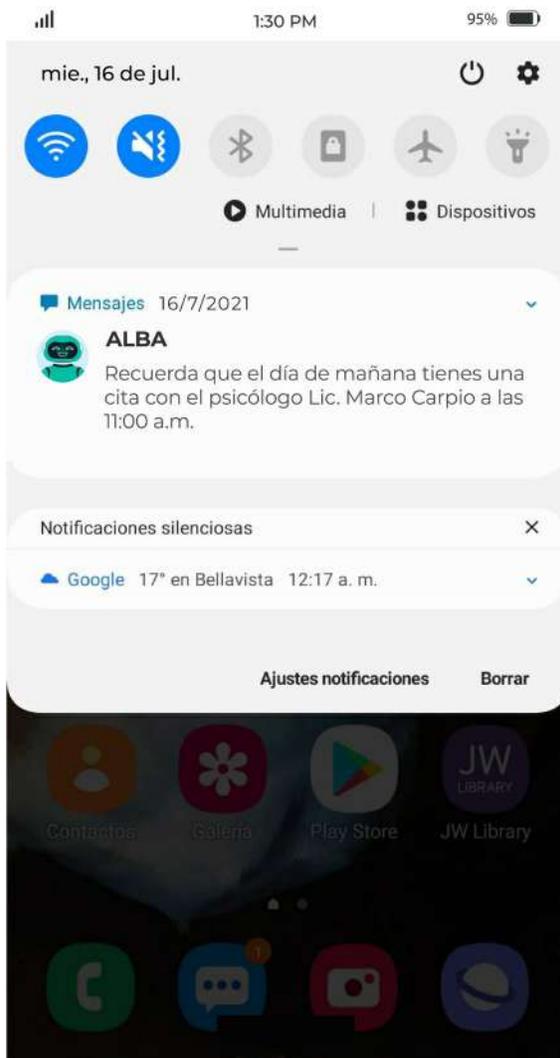


Para realizar una reserva primero deberá seleccionar un día de la semana, el usuario podrá apreciar los días que el profesional tiene libre. Seguido podrá escoger una hora preestablecida del mismo aplicativo móvil.



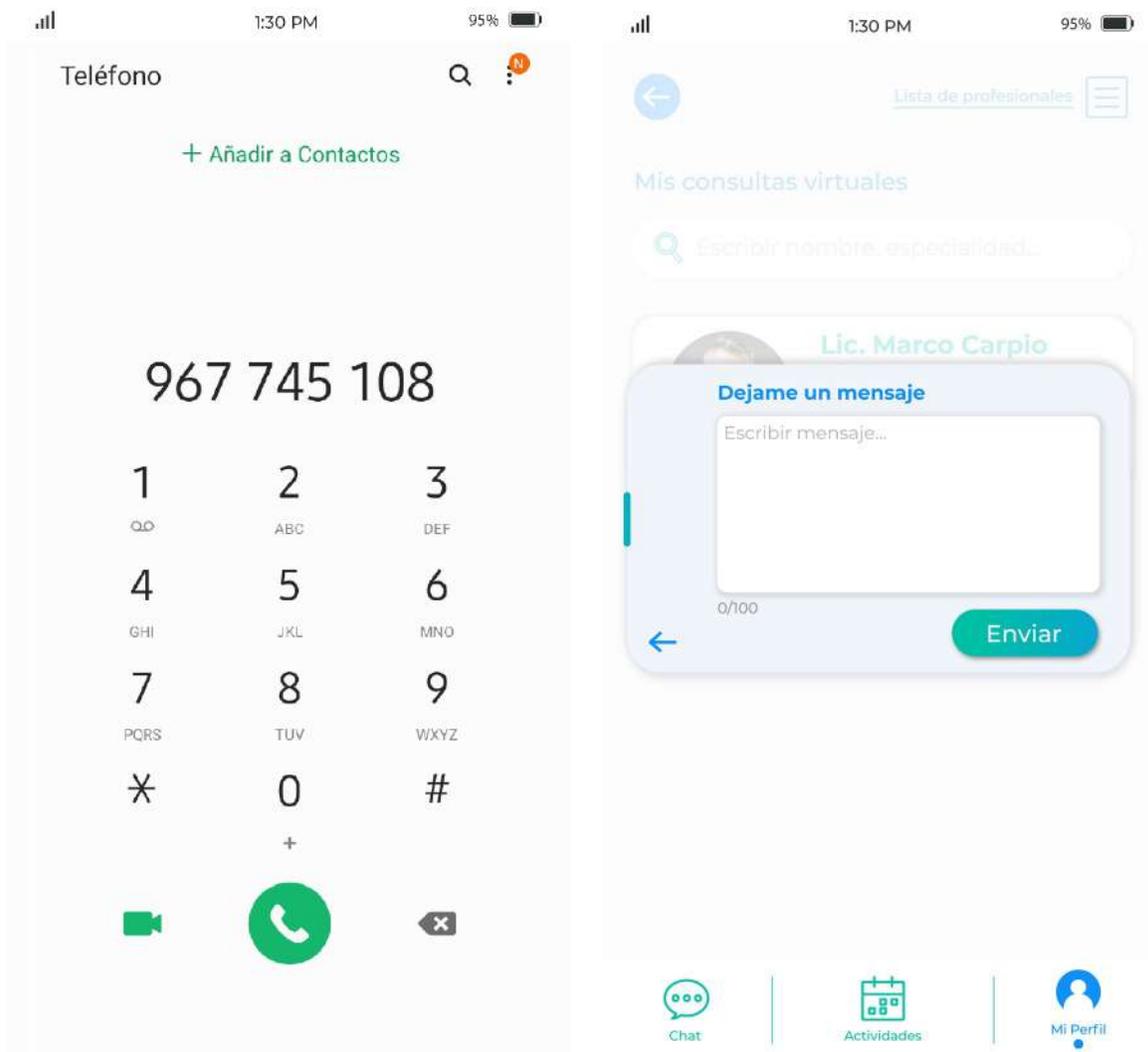
Por último, si la reserva fue exitosa, aparecerá un mensaje de confirmación para el usuario, complementando un recordatorio que la consulta virtual será vía Google Meet.

También anunciará que el usuario podrá ver sus actividades especializadas desde “Mi perfil”.



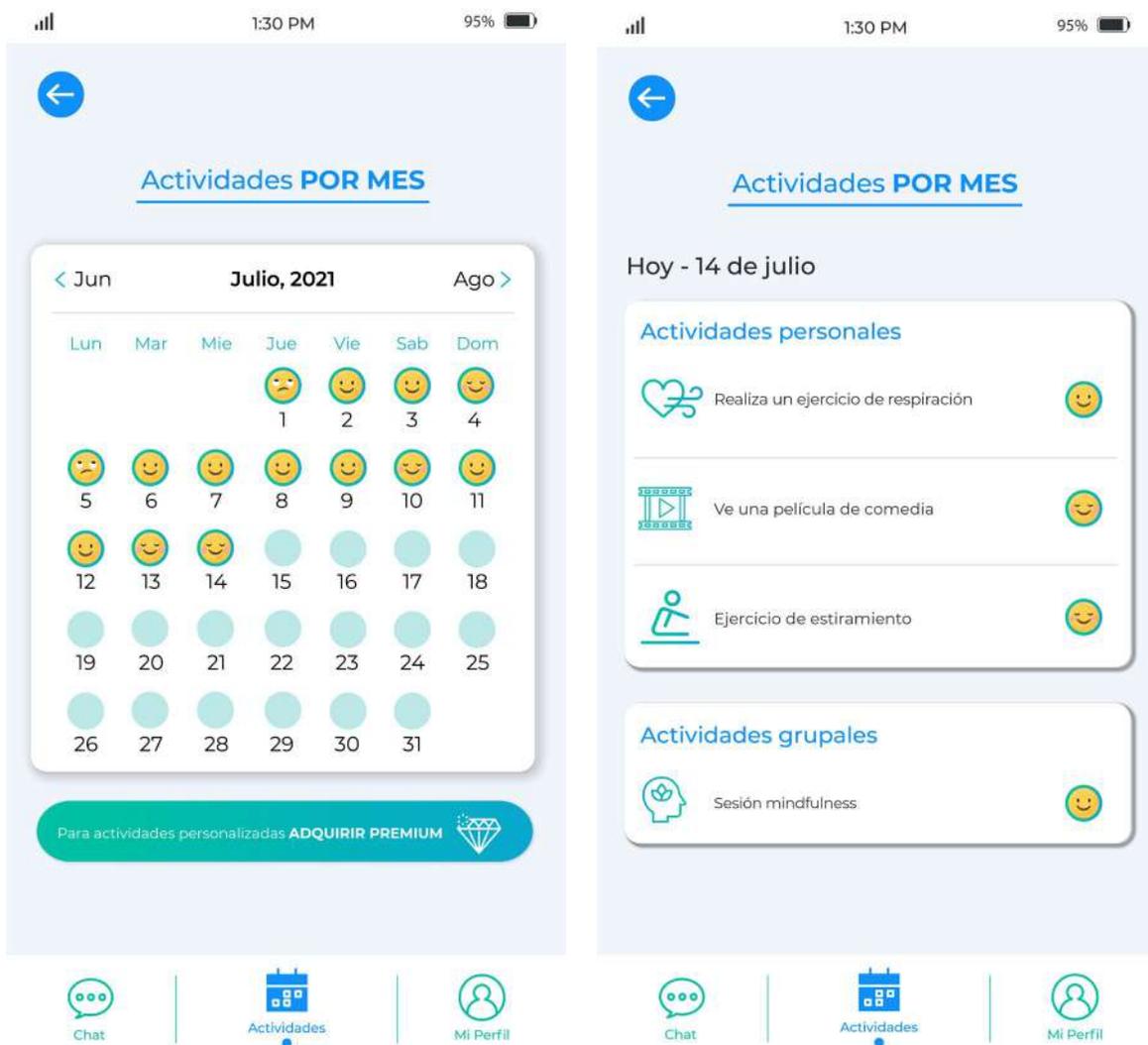
Cada cita reservada que el usuario tenga, la aplicación avisara con anticipación de un día, horas y minutos notificando por medio de mensajes.

El usuario podrá ir al icono de consultas virtuales para visualizar todo su historial de consultas que ha tenido y va a tener. Además de editar su reserva e iniciar su consulta cuando ya esté en la hora exacta.



El usuario podrá comunicarse con el profesional vía llamada celular o dejando un mensaje.

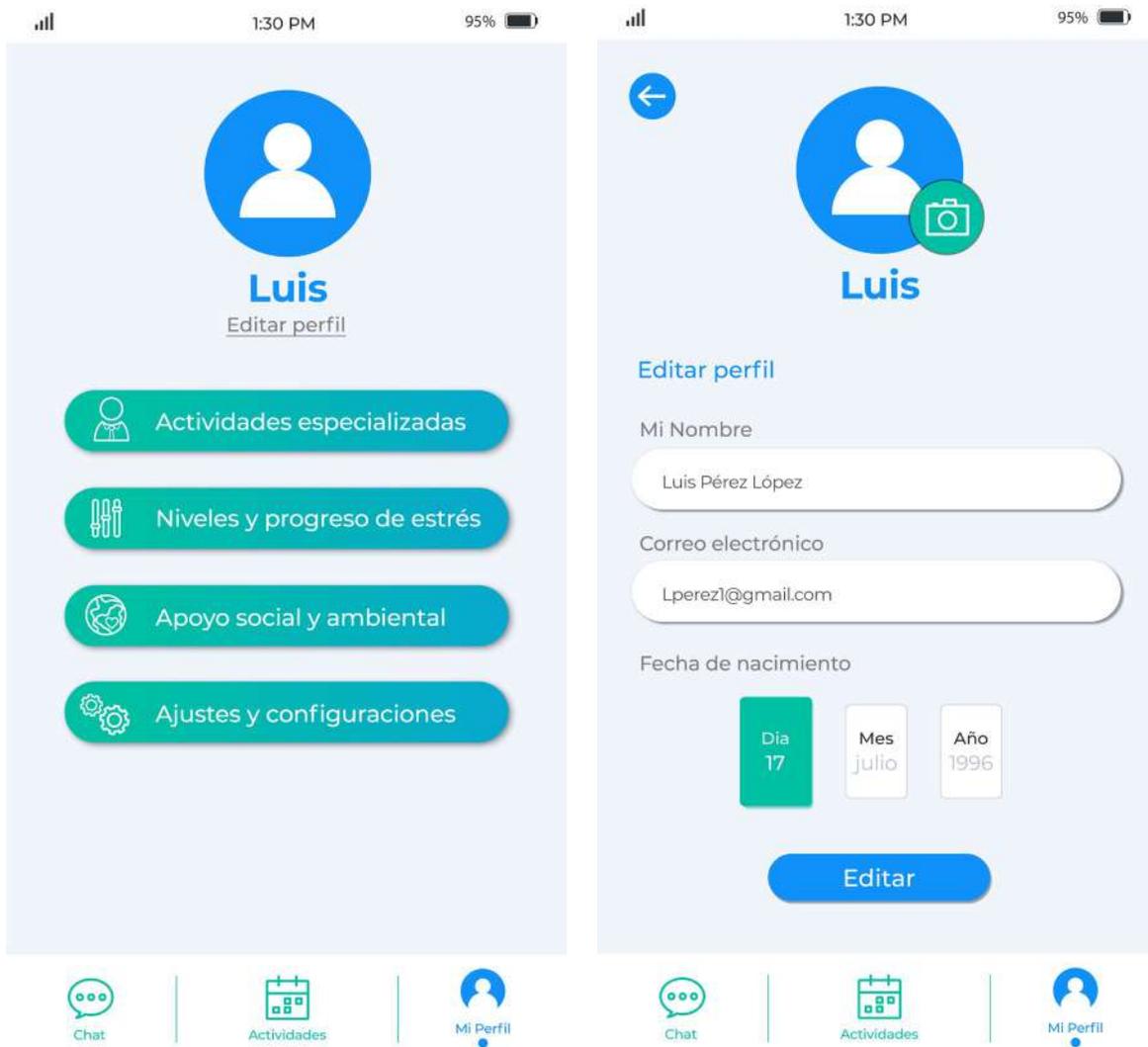
4.2.4.3.4 Actividades por mes



El usuario podrá dirigirse al icono que dice vista por mes para que pueda apreciar todas las actividades que ha ido realizando por cada día, identificándose con un emoji según fue calificando las actividades que hacía.

Además, para tener más detalles de lo que hizo, puede ingresar al día de su preferencia y ver todas las actividades junto a la calificación que se colocó.

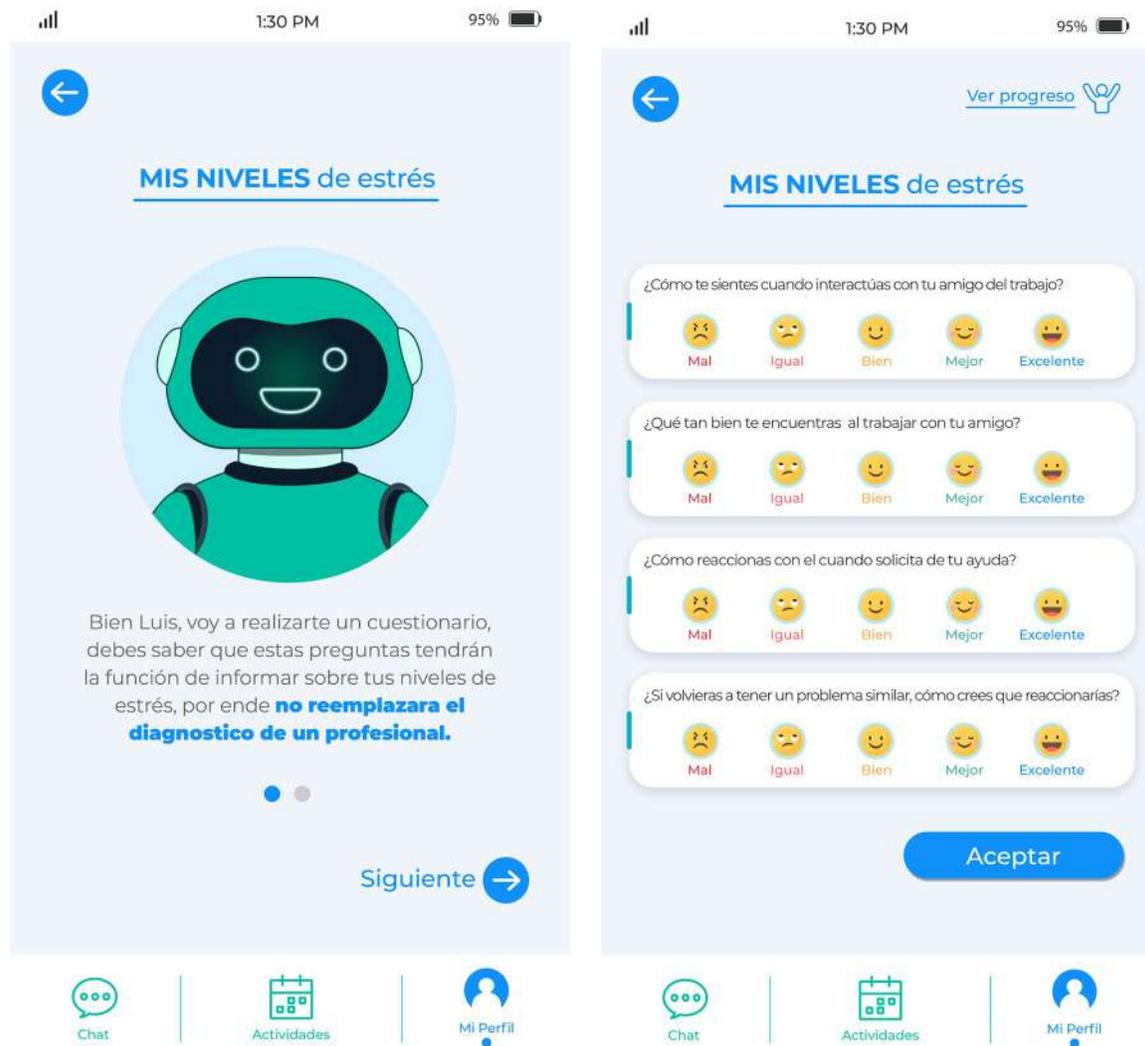
4.2.4.4 Mi perfil



En la sección de mi perfil el usuario podrá: editar perfil, ver sus consultas virtuales, los niveles y progreso de estrés, apoyo social, ajustes y configuraciones.

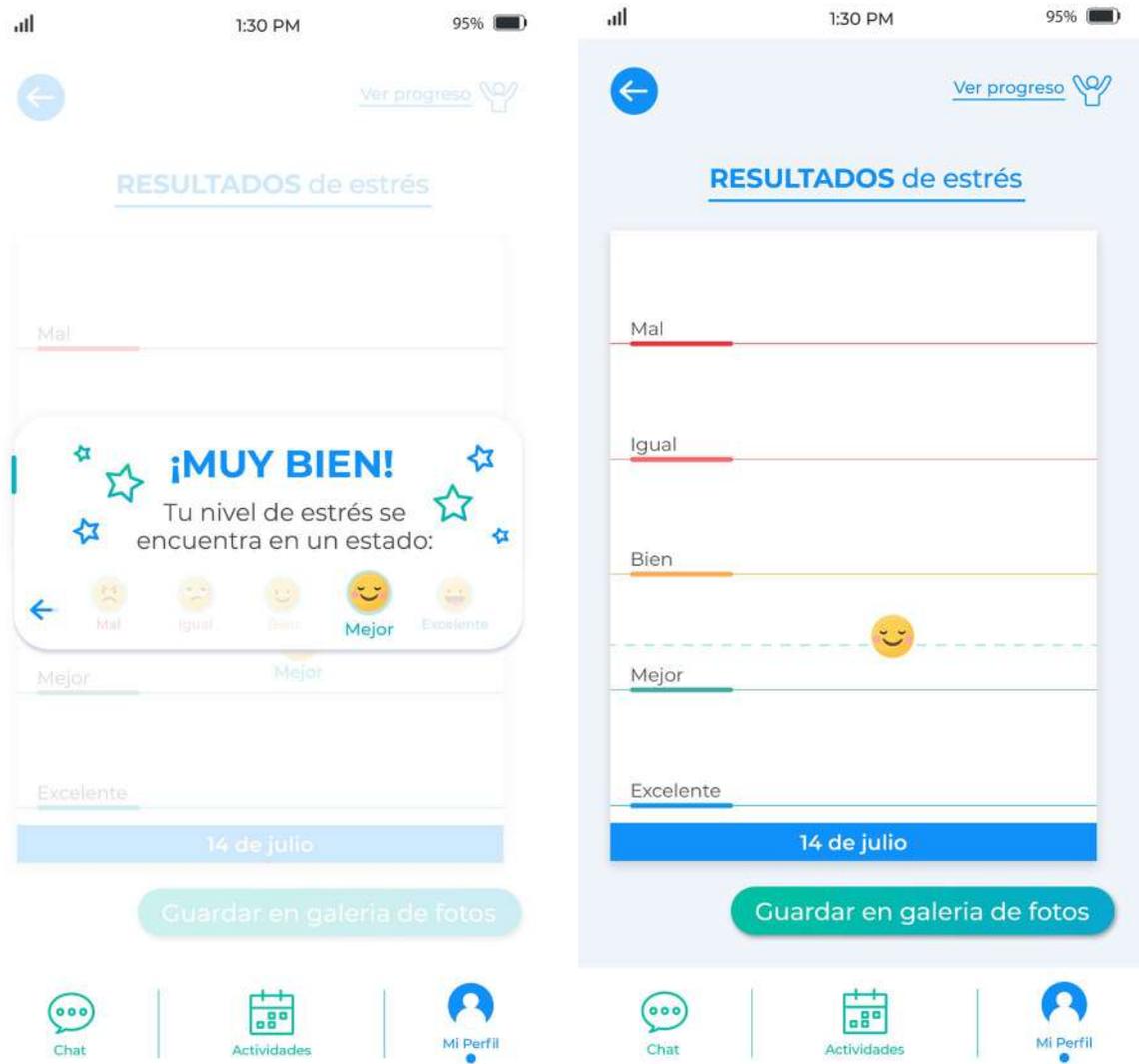
Para editar el perfil el usuario tiene la opción de subir una fotografía suya, nombre, correo electrónico y fecha de nacimiento.

4.2.4.4.2 Niveles y progreso de estrés



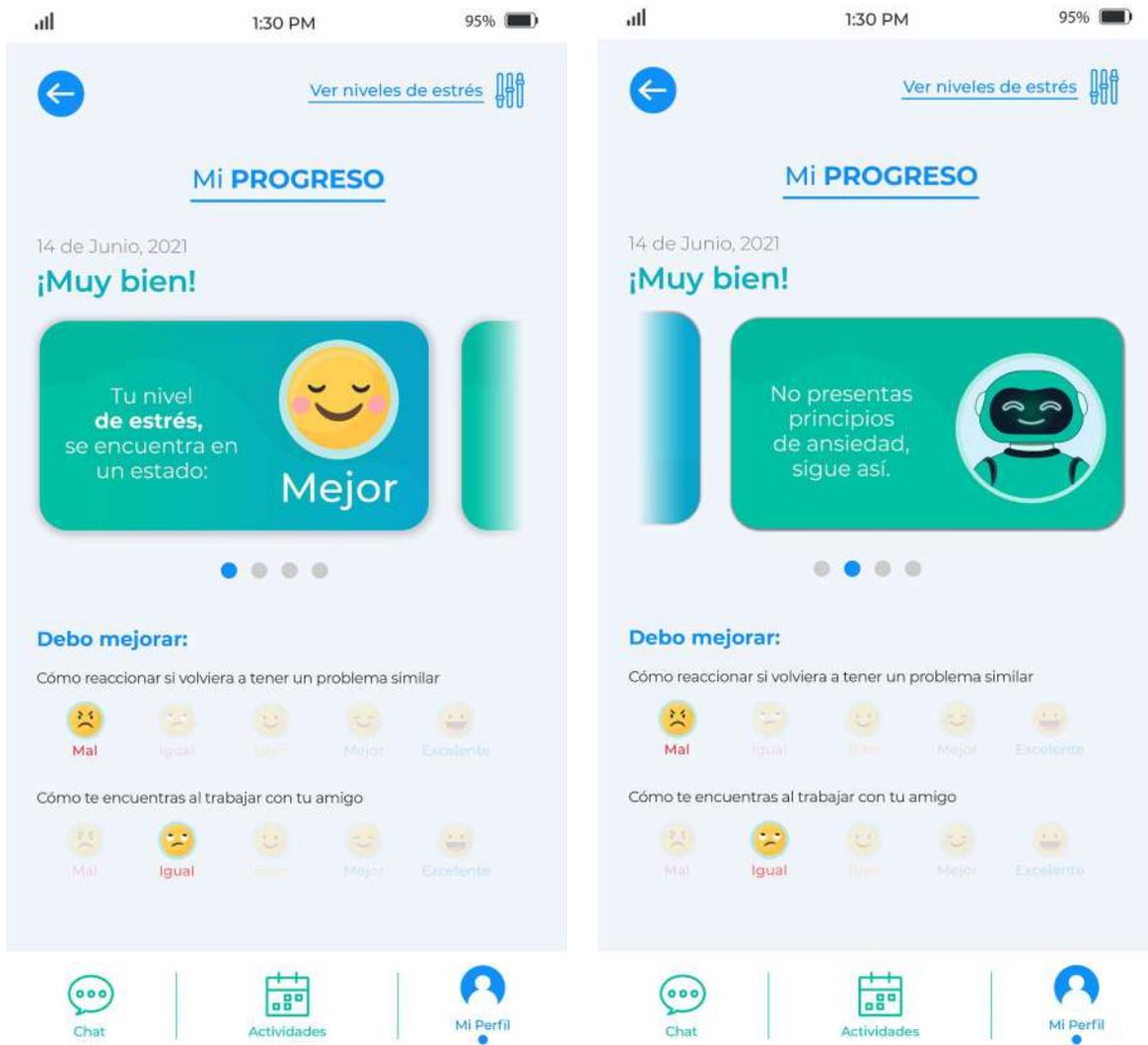
Para la sección de niveles de estrés y progreso, el usuario primero deberá realizar un pequeño cuestionario en el cual evaluará su estrés en base un tema específico. El personaje del aplicativo móvil hace énfasis que la función de dicho cuestionario es informativa y no pretende reemplazar el diagnostico de un profesional.

El cuestionario es de respuestas con opción múltiple de: mal, igual, bien, mejor o excelente. De esta manera ayudara al aplicativo móvil en tener un aproximado para tener un resultado estimado del progreso en el estrés del usuario



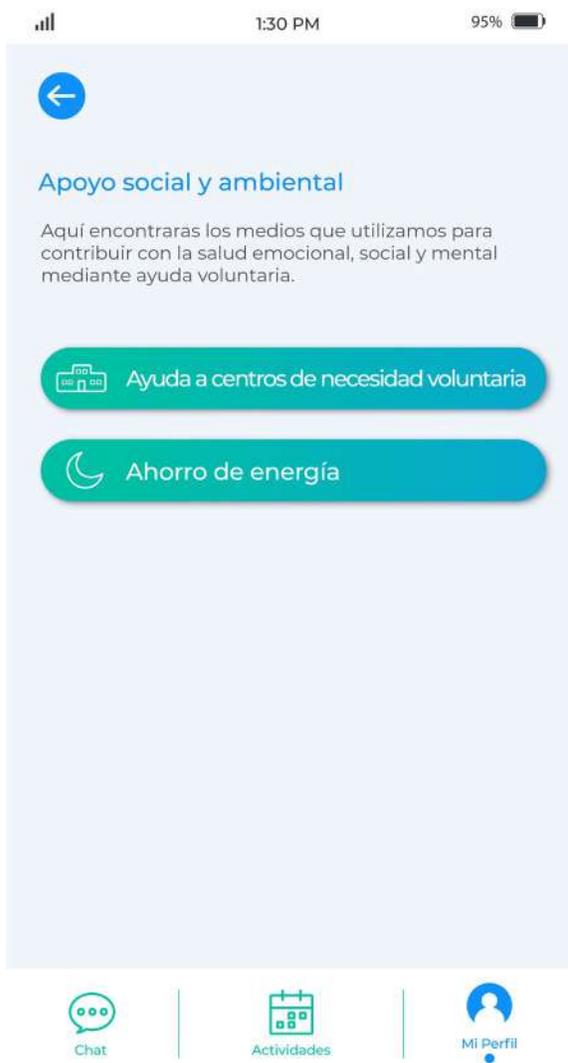
Al finalizar el cuestionario, aparecerá un mensaje y un icono señalando si ha mejorado el nivel de estrés del usuario.

También podrá guardar el resultado en su galería de fotos.



De esa forma, el usuario ya podrá ver su progreso, la mejora que va teniendo referido al estrés y si presenta algún principio de problema psicológico pueda ser informado también. Además, los aspectos emocionales que debe mejorar para llevar una vida más saludable mentalmente.

4.2.4.4.3 Apoyo social y ambiental

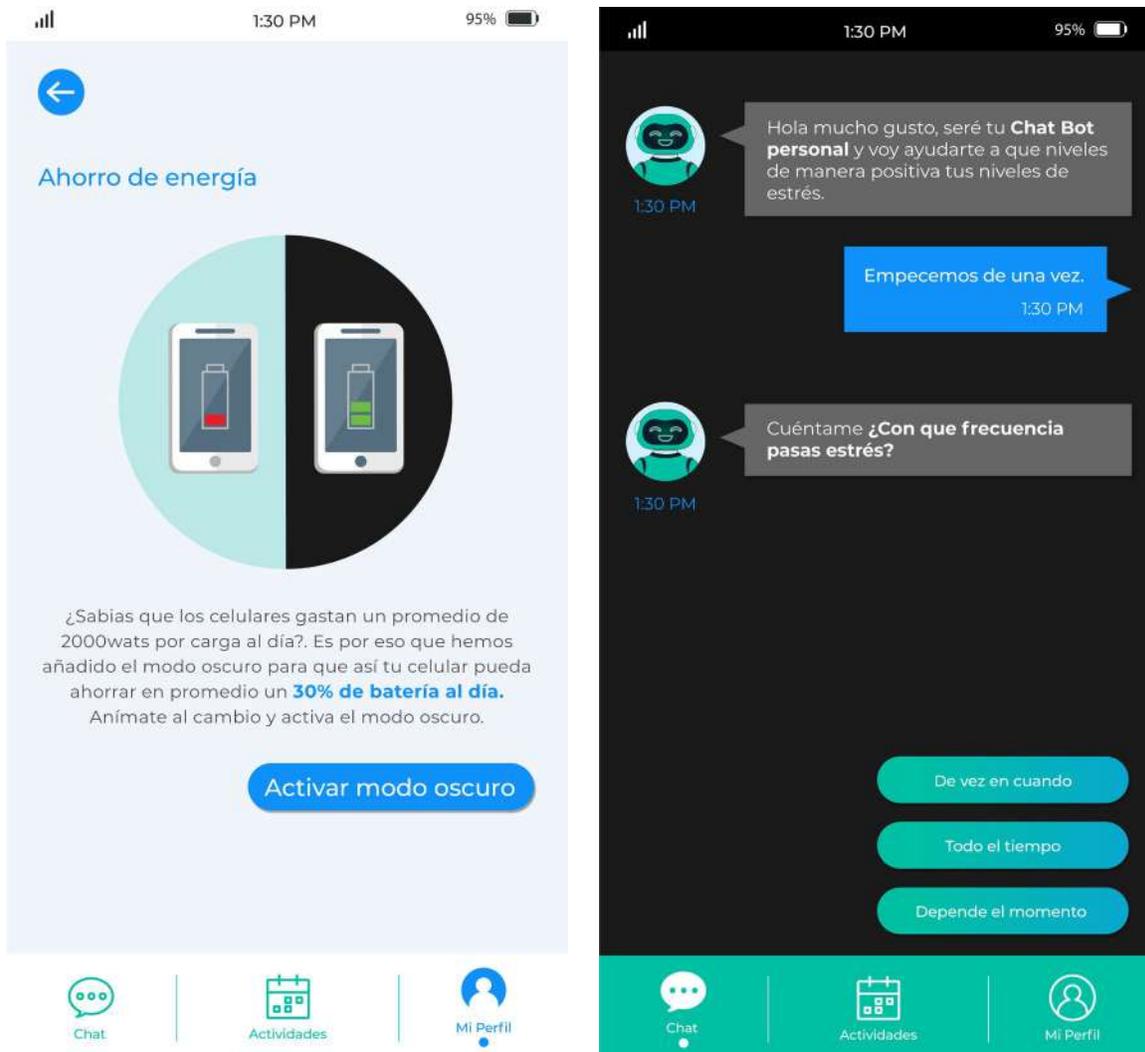


Para la sección de apoyo social y ambiental hay 2 unidades en las que el usuario podrá ayudar mediante el aplicativo móvil.

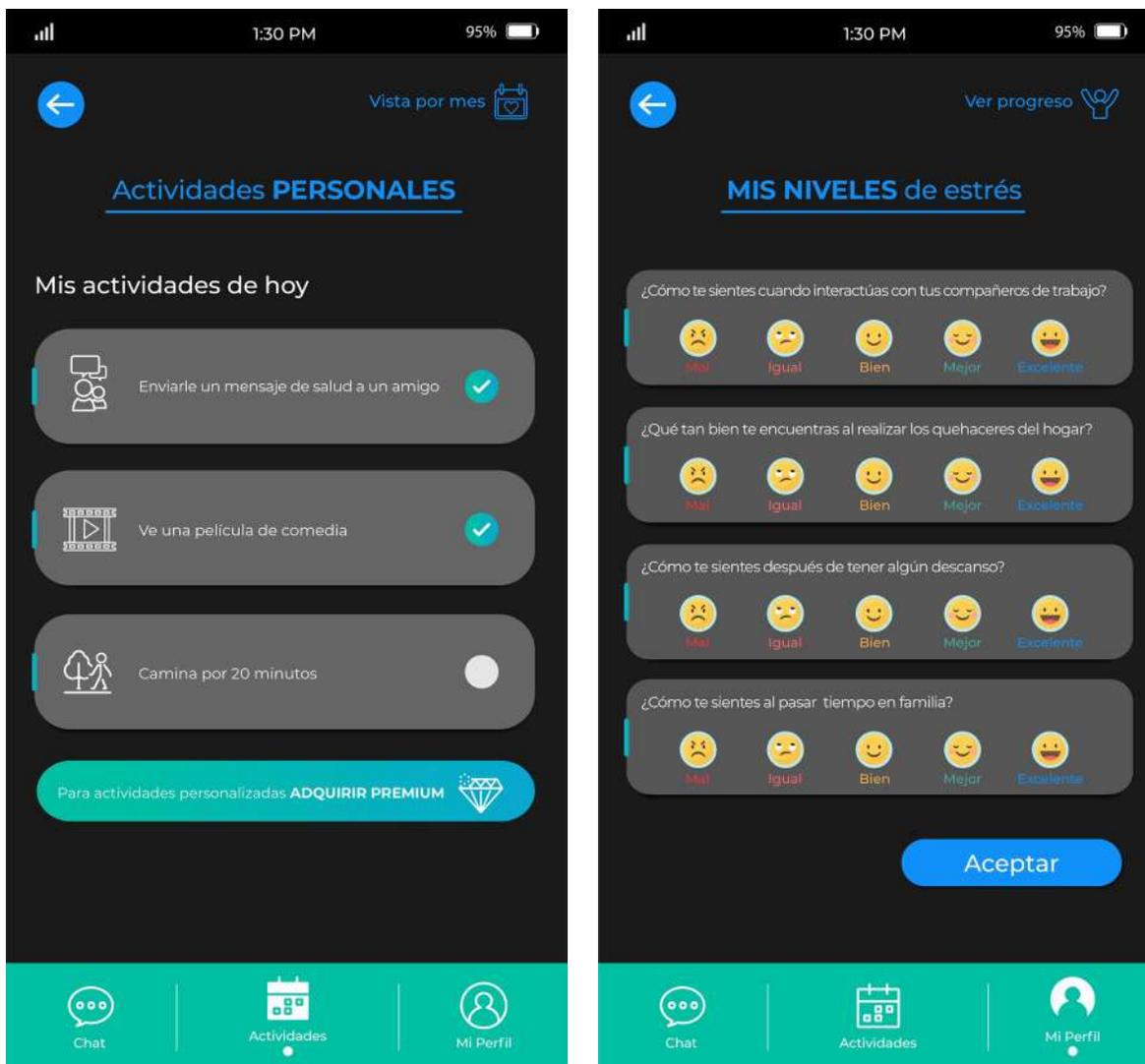
Esto con el objetivo además de ser un aplicativo móvil que busca como valor agregado ayudar a centros comunitarios y el bienestar del medio ambiente, también ayudara en generar una mejor concientización a los usuarios en el cuidado del planeta y apoyo social.



Para que el usuario pueda ayudar en los centros de apoyo comunitaria, primero se explica el motivo de porque puede apoyar de manera voluntaria haciendo una donación de manera directa e incluso si el usuario llegara a ser usuario Premium un porcentaje de la suscripción iría para estos centros psicológicos. También puede ser voluntario e ir apoyar de manera presencial.

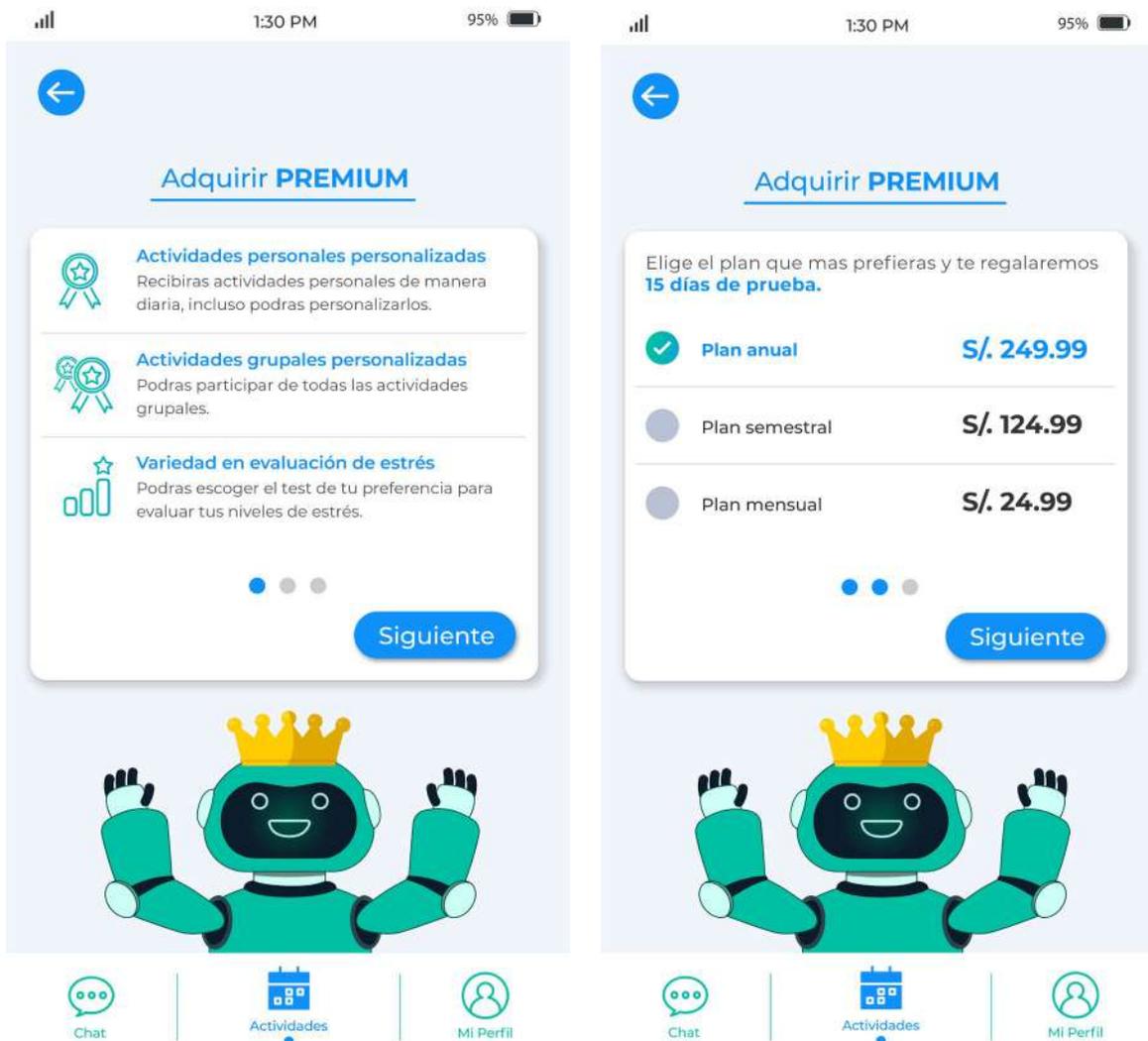


En la unidad de ahorro de energía, ALBA explica al usuario que el ahorrar energía ayuda con el medio ambiente, por ende, recomendaría que utilice el aplicativo móvil en modo oscuro, así se ahorraría un 30% de batería al día.



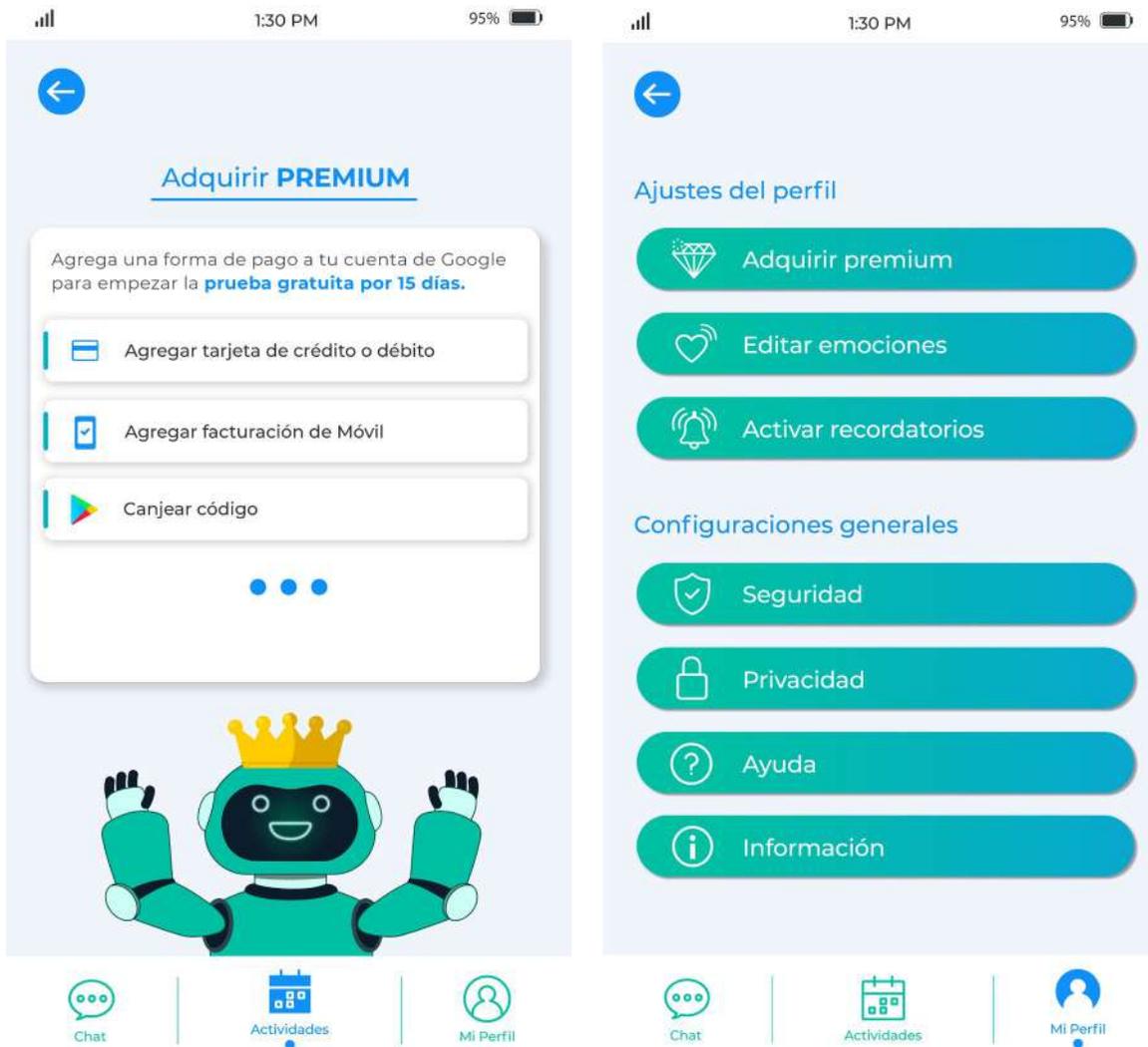
Activando este modo, la paleta de colores en escala de grises cambiara a un tono más oscuros.

4.2.4.4 Adquirir Premium



El usuario tiene las posibilidades de adquirir un paquete Premium en la aplicación móvil, esto le traerá beneficios centrados a una interacción más personalizada y exclusiva para el usuario, de esta manera ayudará a mantener en buen funcionamiento el aplicativo móvil, ya sea el mantenimiento, actualizaciones, pago a los profesionales, aporte benéfico a los centros de necesidad voluntariado, etc.

Cuando el usuario escoja un plan Premium que más le sea asequible, podrá probar el aplicativo móvil gratis por 15 días.

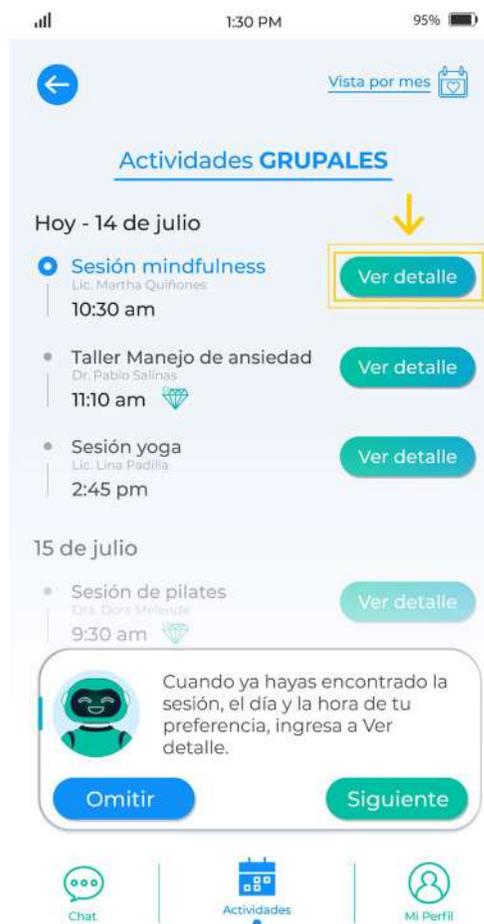
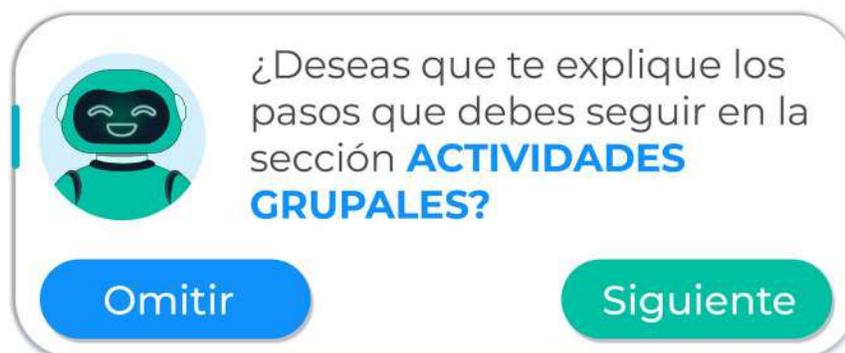


Seguido el usuario escogerá el medio de pago y eso sería todo, listo para probar el modo Premium.

Por último, el menú de ajustes y configuraciones, el usuario podrá editar sus emociones que escogió después de registrarse en la aplicación móvil, activar o desactivar recordatorios por medio del aplicativo móvil que se configura con el celular como notificaciones y adquirir paquete Premium.

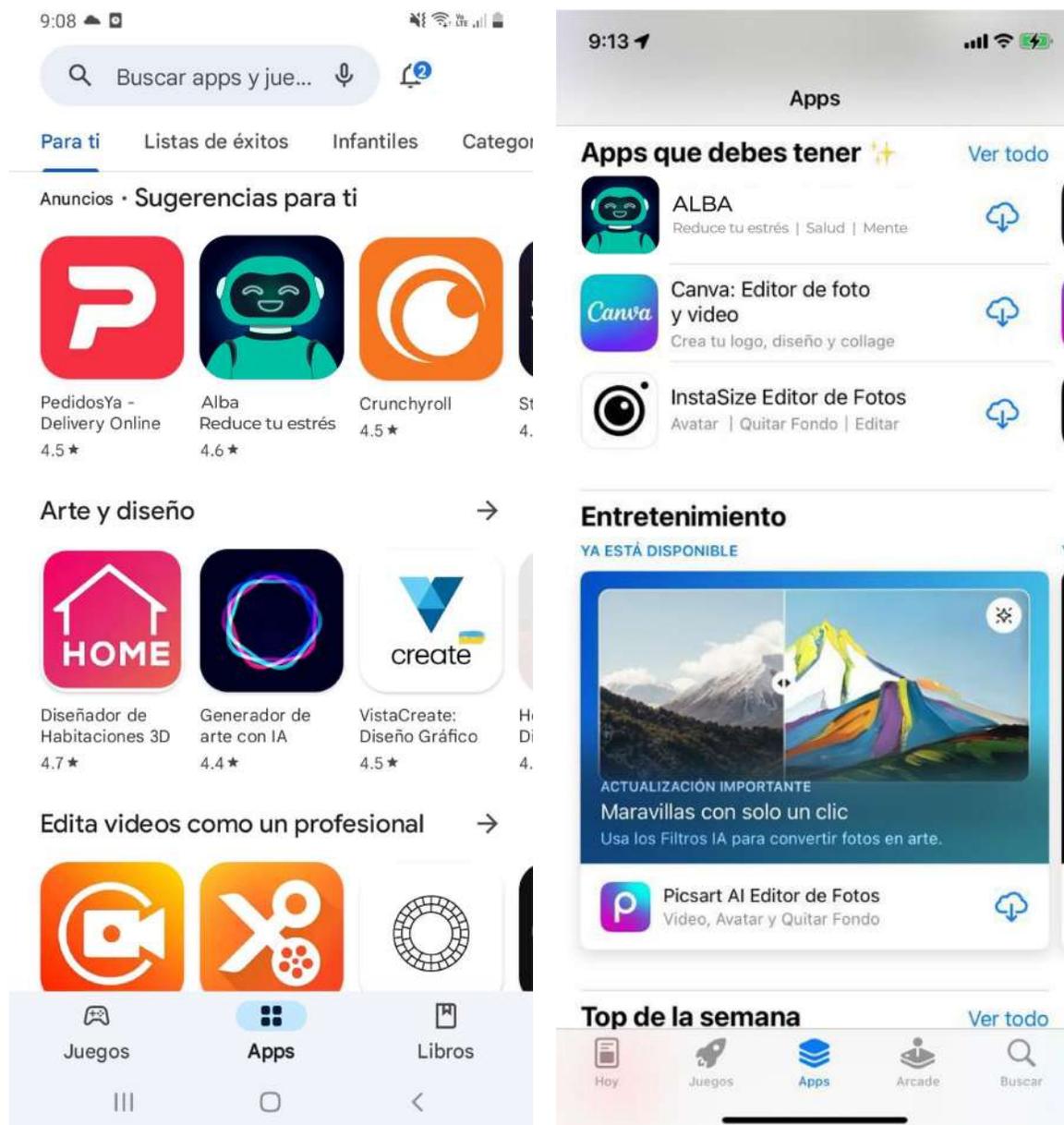
Y en las configuraciones generales se podría revisar la seguridad, privacidad, ayuda e información del aplicativo móvil.

4.2.4.4.5 Instructivo de uso por cada sección



Al ingresar por primera vez el usuario al aplicativo móvil, cada interacción que realice, aparecerá el personaje explicando cada elemento y lo que podrá hacer en esa sección.

4.2.4.4.6 Descarga en tiendas digitales



Al ingresar por primera vez el usuario al aplicativo móvil, cada interacción que realice, aparecerá el personaje explicando cada elemento y lo que podrá hacer en esa sección.

El aplicativo móvil Alba podrá ser descargado en las dos plataformas digitales existentes es decir Android y iPhone.

4.2.5 Checklist de campo

CHECKLIST DE CAMPO

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para testear la idea de solución en el lugar donde las personas lo usarían.
 El propósito es detectar qué inconvenientes podrían aparecer.
 Observa y anota las expresiones e impresiones.

Describe el perfil de las personas con quienes vas a validar

Personas de 25 a 35 años de edad. Pro activas en su ámbito estudiantil o laboral, respónsales en sus labores personales y con un alto nivel de estrés.

Se preocupan por su salud física / emocional y siempre están al tanto de las ultimas tendencias tecnológicas.

¿Dónde?

En sus casas o centros laborales.

¿Cuándo?

Se realizara en los momentos que la persona este en sus días libres como son los fines de semana. En caso no se pueda en esos tiempos, se hará después de su jornada laboral o estudiantil.

¿Cuántas veces?

Una vez por persona, con el objetivo de recibir observaciones y recomendaciones que ayuden a mejorar el prototipo eh ir implementándolo al paso del proceso de validación.

¿Qué otros materiales usarás?

En la plataforma de Invision se hará el testeo del prototipo del aplicativo móvil.

Listado de preguntas.

¿Cómo lo voy a registrar?

Video Fotografía Audio Notas/Texto

Ambiente real Ambiente simulado



Notas

Fuente: Pro.Seso 3.0



El proceso de testeo hacia los usuarios donde podrán evaluar el prototipo del aplicativo móvil. Deberán resolver 5 tareas propuestas únicamente para determinar si la solución del problema tiene éxito.

La evaluación será realizada de manera presencial para aquellos usuarios que estén disponibles, de esta manera ayudara a evaluar mejor la comunicación no verbal que presenten frente al prototipo de aplicativo móvil.

Para aquellos usuarios que no podrán participar de forma presencial, se les compartirá un link donde encontrara el prototipo junto con las 5 tareas por realizar.

Introducción:

Para poder ayudar en reducir los niveles de estrés, se creó un prototipo de aplicación móvil llamado ALBA, es un chat bot que estará contigo para ayudarte con todas las consultas que puedas tener sobre el estrés. Él te enseñara y te acompañara todos los días para hacer actividades personales y grupales, también podrás recibir consultas con profesionales en su rubro de manera virtual, además podrás analizar cómo van tus niveles de estrés y el progreso que iras teniendo con el paso de los días.

Tareas:

1. Luego que te registraste, que ALBA te diera la bienvenida y elijas de como estás hoy día emocionalmente, interactúa con ALBA hasta explicarle que pasas por estrés todo el tiempo.
2. Ahora, hoy 14 de julio quieres ver tus actividades grupales porque ALBA te ha recomendado que participes de una sesión llamada mindfulness. Pero antes que

ingreses a dicha sesión te da curiosidad ver porque hay algunas sesiones que tienen un pequeño diamante a un lado.

3. Luego de realizar tus actividades quieres saber si tus niveles de estrés han disminuido. Una vez visto eso, deseas ver tu progreso.
4. Nuevamente quieres ver tus actividades, pero ahora vas a culminar tu última actividad personal que tenías pendiente, luego de hacerlo, quieres ver todas tus actividades que vas haciendo hasta el momento con una vista más general y buscaras después las actividades que has hecho hoy 14 de julio.
5. Por último, ALBA te ha contado que puedes tener consultas virtuales, donde podrás contar con profesionales que te ayudaran a disminuir tus niveles de estrés de manera personalizada, como aun no conoces a ningún profesional, te inclinas por contactarte con el psicólogo que tenga más años de experiencia, concluyendo así, reservar una cita para el día más próximo que no sea hoy (14 de julio) a las 11:30 am.

4.2.6 Escala 0 a 10

Usuario 01:

ESCALA 0 A 10 Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad
Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?

0 5 9 10

Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?

0 5 7 10

Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?

0 5 8 10

Habilidades
EF AT

Notas

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque veía que era sencillo de utilizar.

Viabilidad: Fue calificado en un 7 de 10 porque cree que funcionaría de una manera lenta y segura.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque cumple con el objetivo, aun así, dependerá mucho de la persona si llega a saciar sus necesidades.

Usuario 02:

ESCALA 0 A 10 Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?

0 5 8 10

Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?

0 5 8 10

Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?

0 5 9 10

Habilidades
EF AT

Notas

Fuente:
Pro.Seso 2.0

04



Funcionalidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque no se le hizo complicado utilizarlo

Viabilidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque puede tener éxito en el mercado de aplicativos móviles.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque le es interesante saber que aplicativos móviles de este tipo pudiera ser un acompañante en su vida diaria.

Usuario 03:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Blank lines for notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque está muy bien explicado paso a paso con el personaje del aplicativo móvil.

Viabilidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque en estos tiempos tecnológicos es muy utilizado los aplicativos móviles y pudiera ayudar en llegar a más personas.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque si fuese real asumiría que sería una gran ayuda para su vida de trabajo lleno de estrés.

Usuario 06:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque es comprensible y fácil de recordar las secciones, temáticas, terapias, etc.

Viabilidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque es un aplicativo móvil bastante completo y es lo que las personas necesitan para mejorar su estrés.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque como usuario podría testificar que si funciona y recomendaría familiares que pasan por lo mismo a que prueben el aplicativo móvil.

Usuario 07:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

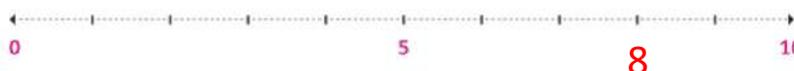
Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Blank lines for notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 7 de 10 porque no es complicado utilizarlo, pero ¿Cuánto peso soportaría esta aplicación móvil?

Viabilidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque tiene potencial y es algo que no se ha visto antes.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque se tiene la impresión que cumpliría con la mayoría de sus expectativas.

23 Usuario 10:

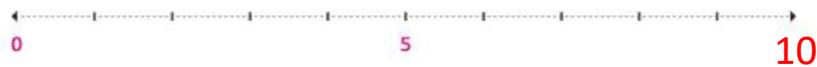
ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

A vertical list of ten horizontal lines for taking notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0

04

Funcionalidad: Fue calificado en un 10 de 10 porque fue muy cómodo y entendible, por ende, cree que funciona bastante bien.

Viabilidad: Fue calificado en un 10 de 10 porque se enfoca en su objetivo manteniendo una sola personalidad.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque es clara la visión de la aplicación móvil y eso a primera instancia brindaría confianza.

Usuario 11:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Blank lines for notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque a pesar que tiene varios aspectos por explorar está muy bien explicado de manera visual y textual.

Viabilidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque es bastante innovadora la idea y como algo fuero de lo común causaría mucha curiosidad por probar el aplicativo móvil.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque al ser el estrés un problema tan cotidiano en las personas, tener una herramienta así mejoraría su vida en todo aspecto.

Usuario 12:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Blank lines for notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque está adaptado para cualquier persona.

Viabilidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque es muy útil y necesario para que los jóvenes de ahora puedan adaptarse mejor por el uso de tecnología.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque a pesar que es un proceso de mejora continua, no deja de ser un producto innovador y necesario.

Usuario 13:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Blank lines for notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 7 de 10 porque está adaptado para un tipo de público objetivo.

Viabilidad: Fue calificado en un 6 de 10 porque no se está seguro que tanta seguridad de a las personas.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 6 de 10 porque no se está seguro que resolvería completamente su problema de estrés.

Usuario 14:

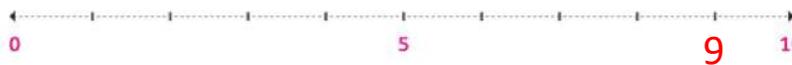
ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Blank lines for notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque cumple con las características principales del aplicativo móvil.

Viabilidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque cuando se crean productos o servicios creativos es muy probable que tenga un impacto positivo.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque el contenido es atractivo y funcional, eso ayudaría con los problemas de estrés.

Usuario 15:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque es muy entretenido para utilizarlo, aunque por momentos si se complica hallar ciertas cosas de la aplicación móvil.

Viabilidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque ayudaría a muchas personas con poco tiempo ya que lo utilizaría en cualquier momento de su día a día.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque al no ver aplicaciones móviles con esta temática, que exista algo así, llegaría a satisfacer las necesidades del usuario.

Usuario 16:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Blank lines for notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque cumple en promedio su objetivo.

Viabilidad: Fue calificado en un 7 de 10 porque ayudaría a las personas en adaptarse a las nuevas tendencias tecnológicas.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 7 de 10 porque aun las personas no se llegan acostumbrar a utilizar aplicaciones móviles para tratar el estrés.

Usuario 17:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Área de notas con líneas horizontales para escribir.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque los colores transmiten paz y la temática minimalista cumple mejor ese objetivo de disminuir el estrés que una persona pasa.

Viabilidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque aquellas personas que no pueden costearse una sesión o tratamiento anti estrés, con esta aplicación móvil ayudaría mucho.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque sería un ahorro de tiempo y dinero disminuyendo también un estrés extra por no poder tratarlo con anticipación.

Usuario 18:

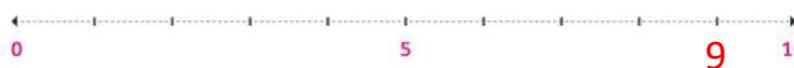
ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

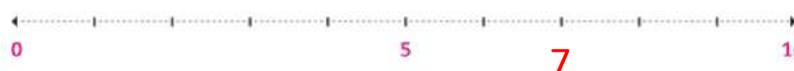
Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

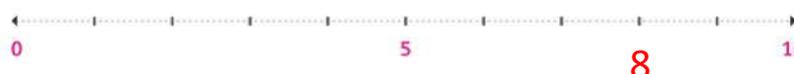
Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Área de notas con líneas horizontales para escribir.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque si su objetivo es mejorar la calidad de vida en una persona lo pudiera lograr si se mantiene con esa esencia.

Viabilidad: Fue calificado en un 7 de 10 porque se debe pasar mejor un estudio publicitario para llegar mejor a las personas que no conocen de nada el servicio ofrecido por la aplicación móvil.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque el estrés siendo un problema tan hostigarse, gracias a ello uno puede vivir más tranquilo sin preocuparse más de lo normal.

Usuario 19:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Blank lines for notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque desde el principio de probar el prototipo llega al objetivo esperado sin necesidad de indagar mucho.

Viabilidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque cree que sería muy útil, eso hará llegar más rápido al objetivo.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 10 de 10 porque para una persona que sufre de estrés, de manera seguida busca ayuda, pero no la encuentra por motivos de tiempo, dinero, miedo, inseguridad, etc. Un aplicativo móvil con esta temática resolvería muy bien los problemas psicológicos del usuario.

Usuario 20:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

A vertical list of ten horizontal lines for taking notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 10 de 10 porque emociona pensar que un aplicativo móvil ayudaría tanto en un problema por la que pasan todas las personas.

Viabilidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque se debe hacer un estudio muy riguroso para llegar al público deseado.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque ya no se tendría que buscar ayuda de medios poco confiables, además contar con profesionales es un gran punto a favor.

Usuario 21:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

A vertical list of ten horizontal lines for taking notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque muy organizado, ordenado y fácil de comprender.

Viabilidad: Fue calificado en un 7 de 10 porque existen aplicativos móviles similares, se debe buscar una estrategia que convenza mejor al público objetivo.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 7 de 10 porque es más un acompañante que ayudara a mantener mejor a la persona por un corto espacio de tiempo de manera diaria.

Usuario 22:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Blank lines for notes.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque es agradable, transmite seguridad y confianza.

Viabilidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque tiene un contenido original, consta de valores únicos, se compromete en ayudar al usuario hasta cumplir el objetivo.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque un aplicativo móvil con esta temática debe animarte en todo momento, ha logrado completamente esa función.

Usuario 23:

ESCALA 0 A 10

Pro.Seso Creativo® 3.0

Utilidad

Sirve para evaluar en una escala del cero al diez, el valor que la persona o el cliente le asigna a la solución propuesta por ti o por tu equipo.

Del 0 al 10 ¿Qué tan funcional es?



Del 0 al 10 ¿Qué tan viable es?



Del 0 al 10 ¿Cuánto resuelve tu necesidad, problema o situación?



Habilidades



Notas

Área de notas con líneas horizontales para escribir.

Fuente:
Pro.Seso 2.0



04

Funcionalidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque es lo que se necesita para ayudar a la sociedad en mejorar anímicamente.

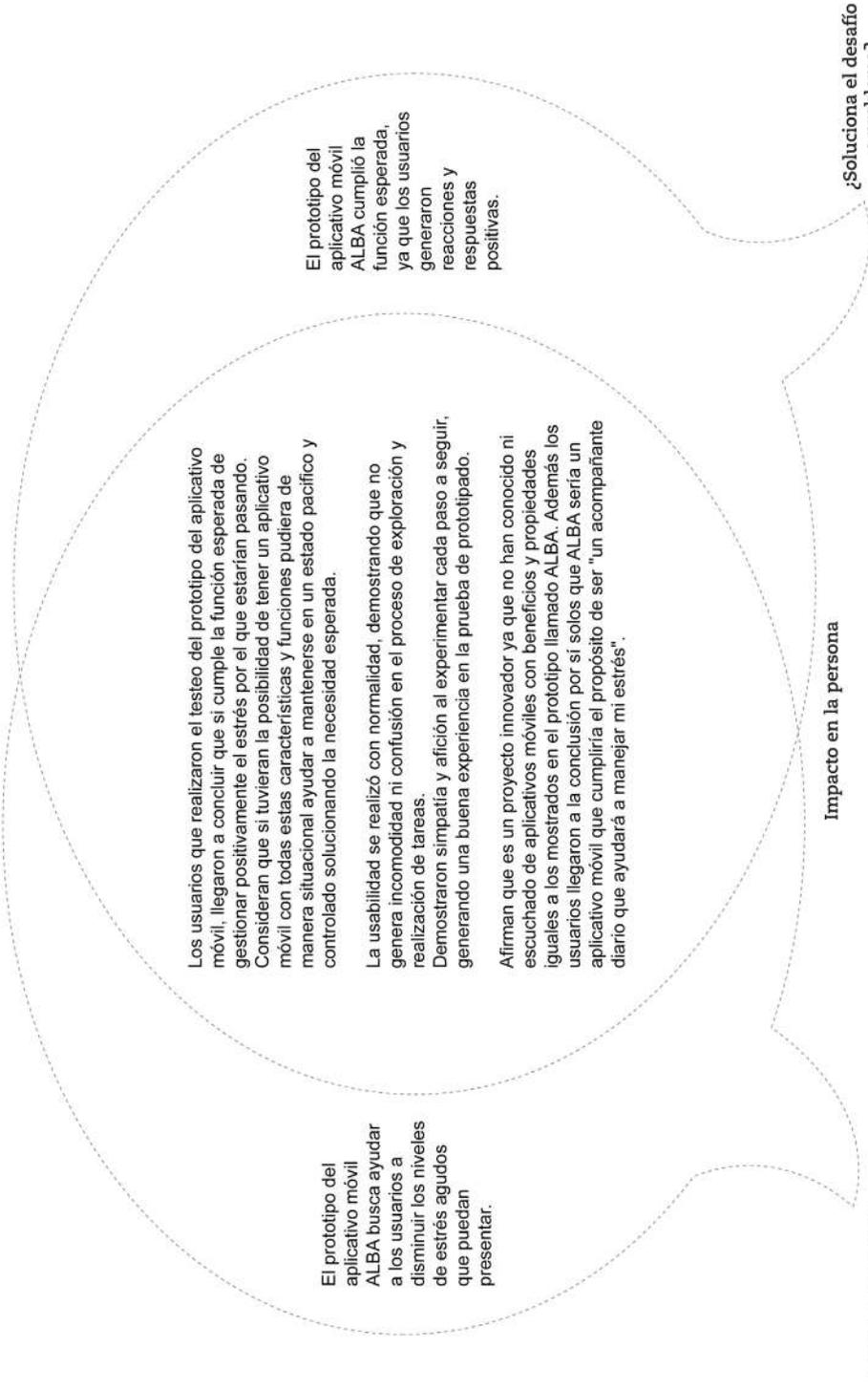
Viabilidad: Fue calificado en un 8 de 10 porque resolvería satisfaciendo a personas con estos problemas psicológicos tan intenso que dañan su salud mental.

Resolver la necesidad: Fue calificado en un 9 de 10 porque logra conectar con las personas de una manera positiva, incluso ayudaría mucho si las personas tienen problemas sociales, pudieran encontrar una salida a su necesidad de tratar su estrés.

4.2.7 Mejora

MEJORA

Pro.Seso Creativo® 3.0



Personas testeadas

Como recurso se censuraron los rostros por petición de los usuarios por razones personales.



Nombre: Jose Arestegui Cespedes

Edad: 35 años



Nombre: Valeria Alfaro Amaya

Edad: 25 años



Nombre: Nidia Novoa Verdoni

Edad: 39 años



Nombre: Angel Guzman La Torre

Edad: 39 años

Entre las observaciones y recomendaciones de los usuarios comentaron lo siguiente:

Al realizar los pasos de inicio antes de llegar a las actividades, pueda considerar que el seguimiento sea más corto, para no generar posible incomodidad en usuarios que necesiten la ayuda de manera inmediata.

En la sección de actividades grupales, el texto debería ser más grande ya que al ver muchas sesiones y talleres puede generar un poco de rechazo por los usuarios.

Tener cuidado cuando se vean los resultados del estrés del usuario después de haber hecho el test, porque entre los niveles y la mejoría del usuario pueda confundirlo y mal interpretar si está teniendo una mejora o no.



32 Capítulo V

Discusión, conclusiones y recomendaciones

5.1 Discusión

Paniagua, Bedoya y Mera (2020), demostraron mediante una evaluación que la accesibilidad y usabilidad en aplicativos móviles para usuarios jóvenes y adultos era limitado, ya que no se podía tener un estimado exacto de todas las condiciones que presenta un aplicativo móvil, porque las características intelectuales y físicas del usuario varían. Aun así, la metodología utilizada mejoro la interacción de las personas frente al aplicativo móvil. Tomando en consideración lo mencionado según los autores, es correcto admitir que las características mentales incluso físicas de los usuarios son diferentes, causando múltiples resultados, sin embargo, tener resultados variados ayudo a que el proyecto pueda tener una visión más panorámica, haciéndolo más asequible y cumpliendo con la mayoría de las necesidades del usuario. Por otro lado, el positivo resultado en la interacción de los usuarios tras usar los aplicativos móviles es una reacción asertiva, ya que sucedió de igual manera con la evaluación que se tomó para el prototipo del aplicativo móvil.

La interacción en los usuarios frente a un aplicativo móvil es muy importante, ya que de esta manera se sabrá si su funcionalidad es eficiente y cumple con su objetivo. Enríquez y Casas (2016), llegaron a realizar un modelo de medida para los usuarios en la interacción de aplicativos móviles, el cual fue asertivo los resultados adquiriendo mayor habilidad frente a estas. Por otro lado, hicieron énfasis en que no existe una guía predeterminada para manejar el aplicativo móvil, de igual manera el proyecto realizado a pesar que fue un prototipo, las apreciaciones fueron diversas ya que cada usuario enfocaba su interés de

distinto orden, tiempo y conocimiento; de esta manera se afirma que la investigación realizada por los autores es correcta.

Gasca, Camargo y Medina (2013), afirman que un aplicativo móvil puede ayudar en solucionar problemas físicos y mentales que afecten a las personas, además consideran que dichas soluciones pudieran variar si el dispositivo móvil de cada usuario tenga alguna característica tecnológica diferente. Como observación, es muy posible que un aplicativo móvil cumpla las expectativas y necesidades de los usuarios, sobre todo su son problemas físicos y mentales, por otro lado, se considera poco probable decir que un aplicativo móvil funcionaria mejor o peor si las características tecnológicas del dispositivo móvil son diferentes, ya que se debe tomar en cuenta desde un principio la adaptabilidad técnica que tendría un aplicativo móvil para la mayoría de celulares o aquellos dispositivos exclusivos que consideren producir.

Calderón, Prieto, Piragua y Romero (2017), crearon un diseño de aplicativo móvil que ayude a reducir los niveles de estrés en conductores del SITP, el cual tuvieron buenos resultados comprobando mediante un prototipo la efectividad que tendría el aplicativo móvil frente a su público objetivo con un contenido de tips y consejos, esto apoyaría al equipo de psicología en obtener resultados más efectivos. Un aplicativo móvil con dichas características lamentablemente en la actualidad es poco probable que tenga éxito, ya que el contenido se considera muy común y sencillamente se puede conseguir la información necesitada por sitios web gratuitas y más asequibles que un aplicativo móvil. Deberían

considerar generar un valor agregado que ayude a que sus usuarios se sientan satisfechos de utilizarlo de manera constante y a largo plazo como un acompañante de confianza.

El desarrollo de aplicaciones móviles para Hospitales psiquiátricos que busca tratar a las personas que están en recuperación, cumple un papel muy fundamental para que la su mejora sea más productiva. Pacheco y Idrovo (2014), desarrollaron un aplicativo móvil con dichas características, teniendo como resultado en su investigación un buen progreso y aceptación por parte de su público objetivo, aun así de manera crítica aun no logran establecer un tratamiento efectivo completamente funcional o seguro para los pacientes, ya que el ejecutar un aplicativo móvil que debe adaptar sus capacidades tecnológicas a diversos comportamientos humanos nunca llega a entender íntegramente al paciente para así tener en cuenta una anticipación en el trato que deberá recibir cada uno de ellos.

5.2 Conclusiones

En esta tesis se identificó que un aplicativo móvil puede gestionar de manera positiva los niveles de estrés en los usuarios escogidos, ya que luego de haber sido sometidos a las pruebas, señalaron por medio de un prototipo que, si mejoraría a disminuir sus niveles de estrés, ya que cumple con las expectativas que buscarían para su dispositivo móvil.

En esta tesis se reconocieron las características de usabilidad y los niveles de confiabilidad que llegó a tener el proyecto mediante el prototipo del aplicativo móvil, ya que demostró al usuario tener un manejo sencillo e intuitivo, produciendo comodidad, ayudando en su

desenvolvimiento de la interacción frente al prototipo. Por consiguiente, ha logrado generar una seguridad por parte de los usuarios, afirmando que, si confiarían en un aplicativo móvil con estas características debido a que existen algunos aplicativos móviles similares que no dan importancia a los indicadores de la salud física y emocional, por ende, si usarían en su vida cotidiana el prototipo hecho realidad para gestionar de manera positiva sus niveles de estrés.

En esta tesis se examinó las características tecnológicas que tuvo dicha aplicación móvil, consiguiendo la aprobación de los usuarios después de haber interactuado con el prototipo, pudieron apreciar que cumple el objetivo esperado, ya sea por el diseño de interfaz, produciendo una correcta reacción por la funcionalidad en todo el proceso de interacción del prototipo.

En esta tesis se identificó que los usuarios que pasaron por las pruebas del prototipo de un aplicativo móvil que gestione de manera positiva sus niveles de estrés, declararon que los aplicativos móviles son muy eficaces si cumple con la necesidad del cliente, siendo este uno de ellos. Además, la gran mayoría de usuarios testeados confirman que los ayudarían en varias ocasiones, tales como organizar mejor su actividad diaria en su hogar y centro laboral, un mejor control de sus tiempos generando por primera vez en algunos usuarios el interés por las consecuencias y tratamiento del estrés que pase, estabilidad económica, una creación de interés por el cuidado del medio ambiente y bienestar de las personas con

problemas similares, pero sobre todo una mejora emocional ayudando así evitar trastornos o enfermedades psicológicas más dañinas a su salud mental y física.

5.3 Recomendaciones

Indagar con mayor profundidad las características psicológicas de los usuarios, utilizando con ayuda de especialistas en el rubro dedicados en acompañar durante el proceso de investigación, técnicas que puedan ser tenues para no generar incomodidad o respuestas elementales.

Realizar ³ técnicas para procesamiento y análisis de los datos aludido en profundizar más de manera personal a cada usuario. El procedimiento será más cargado y extenso, eso generará mayor valor y diversidad en la recolección de datos, así se podrá tener una visión más amplia al resolver la problemática.

Considerar un rango de edad en el público objetivo más amplio o diferente, ya que de esta manera se pudiera demostrar mejor si es factible o no la funcionalidad del proyecto a ⁷ más personas que sufren de estrés constantemente.

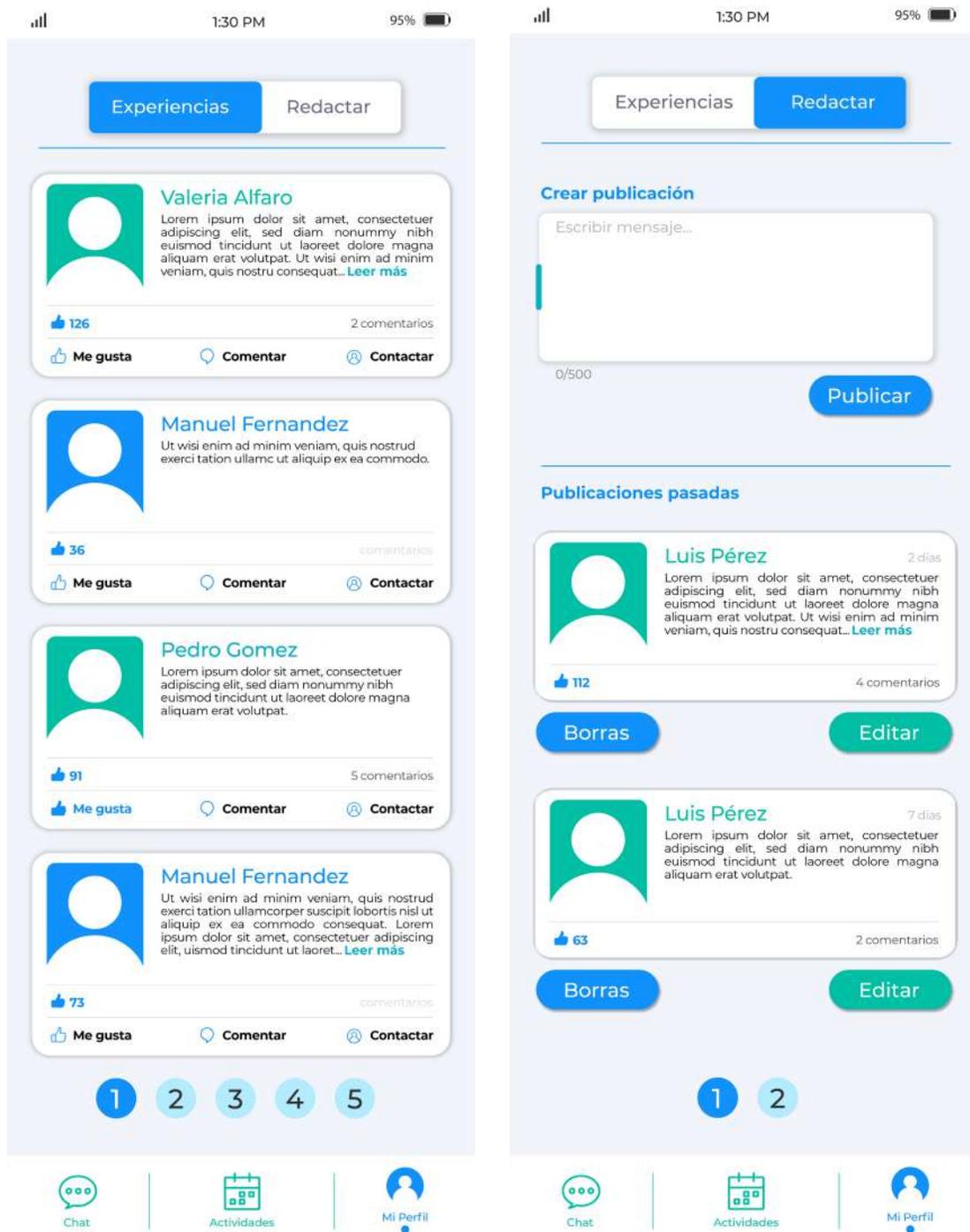
Investigar y comprobar si la solución del proyecto pudiera migrar a otros dispositivos tecnológicos, de esta manera, se comprobaría si el impacto de posible éxito y usabilidad por

parte del usuario sería mayor abriendo la probabilidad que instituciones psicológicas den la iniciativa de utilizarlos como parte de sus tratamientos.

Explorar de manera minuciosa cada tratamiento psicológico que pueda recibir una persona con sus niveles de estrés elevados, de esta manera podrá ayudar en complementar a solucionar el problema de un usuario con información verídica, funcional, pero sobre todo actualizada.

Examinar un estimado de la inversión que se tendría que hacer para que los profesionales que estén colaborando con el aplicativo móvil se mantengan, ya que uno de los factores dependerá del flujo de usuarios que dispongan por mes, considerando también que no todos estarán dispuestos a suscribirse para aportar monetariamente al aplicativo móvil.

Considerar adicionar solo si su proyecto va por la misma línea de elaboración, tener una sección donde muestre testimonios de personas que han pasado por los mismos problemas y puedan interactuar entre ellos para que con la ayuda de la aplicación móvil testifiquen que pudieron llevar un mejor tratamiento contra el estrés. Las experiencias de estos otros usuarios ayudarán a tener una mejor confianza frente a ello.



Esta sección de Alba tendría la visualización de experiencias de otros usuarios que han probado el aplicativo móvil, además de interactuar con ellos, uno mismo podrá crear sus propias publicaciones y compartirlas con los demás.

32 Capítulo VI

Fuentes de información

6.1 Fuentes bibliográficas

- Yanquén, C. y Otálora, J. (2015). *Evaluación de usabilidad en aplicaciones educativas móviles*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia.
- Paniagua, A., Bedoya, D. y Mera, C. (2020). *Un método para la evaluación de la accesibilidad y la usabilidad en aplicaciones móviles*. Instituto Tecnológico Metropolitano, Colombia.
- González, D., y Marcos MC. (2013). *Responsive web design: diseño multidispositivo para mejorar la experiencia de usuario*. [Tesis de maestría no publicada]. Universidad de Barcelona; Universidad Oberta de Catalunya.
- Kankainen, A. (2002). *Thinking model and tools for understanding user experience related to information appliance product concept*. [Tesis Doctoral, Helsinki University of Technology, Estados Unidos].
<http://lib.tkk.fi/Diss/2002/isbn9512263076/>
- Enriquez, J. y Casas, S. (2016). *Usabilidad en aplicaciones móviles*. Universidad Nacional de la Patagonia Austral, Argentina.
- Cortes, C., Giner, A., Olivares, B., Rodríguez, L. y Peláez, S. (2016). *Análisis comparativo de patrones de diseño de interfaz de usuario para el desarrollo de aplicaciones educativas* [Archivo PDF].
https://www.rcs.cic.ipn.mx/2016_126/Analisis%20comparativo%20de%20patrones%20de%20diseno%20de%20interfaz%20de%20usuario%20para%20el%20desarrollo.pdf

- Gasca, M., Camargo, L. y Medina, B. (2013). *Metodología para el desarrollo de aplicaciones móviles*. Universidad del Magdalena, Colombia.
- Herrera, S. y Fennema, M. (2011). *Tecnologías Móviles Aplicadas a la Educación Superior*. Universidad Tecnológica Nacional, Argentina.
- Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura* [Tesis de licenciada no publicada]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de licenciada no publicada]. Lima, Perú.
- Ellis, A., y Abrahams, E. (1980). *Terapia racional emotiva. Mejor salud y superación persona afrontando nuestra realidad*. México: Pax
- Garrido, M., y García, J. (1994). *Psicoterapia. Modelos contemporáneos y aplicaciones*. Valencia: Promolibro.
- Garrido, A. (2014). *La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente*. [Tesis de doctorado no publicada]. Barcelona.
- McEwen, B. (2000). *Manual de bases biológicas del comportamiento humano*. Universidad de la República.
- Lozano, L., García, E. y Lozano, M. (2013). *Cuestionario Educativo-Clinico: Ansiedad y Depresión*. TEA Ediciones.

- Arancibia, D. y González, S. (2017). *Heurísticas de usabilidad y experiencia del usuario en redes sociales* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Valparaíso]. http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-4500/UCC4799_01.pdf
- Coduti, P., Gattás, Y., Sarmiento, S. y Schmid, A. (2013). *Enfermedades laborales: cómo afectan el entorno organizacional* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Cuyo].
https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf
- Calderón, K., Prieto, A., Piragua, P. y Romero, I. (2017). *Diseño de una aplicación para dispositivos móviles dirigida a reducir niveles de estrés en conductores del sitp* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Colombia].
- Pacheco, L., Idrovo, C. (2014). *Desarrollo de una aplicación móvil en Android de soporte para la prevención de recaídas en pacientes en proceso recuperación del hospital psiquiátrico Humberto Ugalde Camacho* [Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. Ecuador.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6294/1/UPS-CT002853.pdf>
- Rey, H. (2015). *Estudio de validación de una técnica breve auto aplicada de relajación* [Tesis de Doctorado, Universidad Las Palmas de Gran Canaria]. España.
https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/23708/2/0737480_00000_0000.pdf

6.2 Fuentes hemerográficas

- Garita, R. (Julio – diciembre 2013). Tecnología Móvil: desarrollo de sistemas y aplicaciones para las Unidades de Información. *E-Ciencias de la Información*, (2), 1-12. <https://core.ac.uk/download/pdf/16292287.pdf>
- Ramírez, M. (marzo - mayo 2009). Recursos tecnológicos para el aprendizaje móvil (mlearning) y su relación con los ambientes de educación a distancia: implementaciones e investigaciones. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, (1), 57-82.
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M. Alarcón, W. y Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 1(62), 25-30.
- Ticona, S., Paucar, G. y Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA Arequipa 2006. *Revista electrónica cuatrimestral de enfermería*, 19, 1-18.
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D. y Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363.
- Serra, R. y Guillaumet, E. (2004). *Prescripción de ejercicio físico en pacientes con cardiopatía coronaria. Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

6.3 Fuentes electrónicas

- Florido, L. (2012). *La implementación del mobile marketing como herramienta multidisciplinar en el sector turístico y aeroportuario* [Archivo PDF].
<https://www.eumed.net/libros-gratis/2016/1539/>
- Yusef, H., y Martín, F. (7 de Setiembre de 2005). *La Experiencia del Usuario*. No solo usabilidad: revista sobre personas, diseño y tecnología.
http://www.nosolousabilidad.com/articulos/experiencia_del_usuario.htm#kankainen
- Instone, K. (2005). *User Experience: An Umbrella Topic* [Archivo PDF].
<http://uxnet.org/devcon/DevCon-Instone.pdf>
- Cuello, J., y Vittone, J. (2017). *Diseño visual*. App design book.
<https://appdesignbook.com/es/contenidos/disenio-visual-apps-nativas/>
- Águila, B., Calcines, M., Montegudo de la Guardia, R. y Nieves Z. (2015). *Estrés académico Academic Stress* [Archivo PDF].
<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Instituto de Opinión Pública de la PUCP. (05 de abril del 2018). *Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*.
<https://puntoedu.pucp.edu.pe/noticias/iop-pucp-publica-boletin-sobre-la-salud-mental-de-los-peruanos/>
- La República. (28 de mayo del 2019). *El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos*. <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/?ref=lre>
- Selye, H. (1935). *¿Qué es el estrés?* [Archivo PDF].
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>

- ²⁰ Maceo, O., Maceo, A., Varón, Y., Maceo, M. y Peralta, Y. (2013), Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2), 185 – 196.
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Morandín, F. ¹⁵ (2019). La hipótesis del marcador somático y la neurobiología de las decisiones. *Escritos de Psicología*, 12, 20-29.
<http://scielo.isciii.es/pdf/ep/v12n1/1989-3809-ep-12-01-00020.pdf>
- ¹¹ Giorgio, F., Amendolagine, S. y Alvarado, T. (2018). *Nuevos paradigmas para el diseño de productos Design Thinkig, Service Design y experiencia de usuario*. Universidad Nacional de La Plata.
<http://papelcosido.fba.unlp.edu.ar/ojs/index.php/aei/article/view/584/969>
- Canal Eurofins Megalab Canarias. (20 de marzo de 2019). *¿Por qué es tan peligroso el estrés?* [Archivo de video].
<https://www.youtube.com/watch?v=2HHsGXmVO6o&t=117s>
- Dayán Alarcón, D. y Romero, G. ¹ (2020). *Análisis de los impactos económicos del COVID-19 Enfoque en los principales aspectos de la economía* [Archivo PDF].
<https://www.uni.edu.pe/images/noticias/202006/pdfs/Analisis-Economico-del-COVID-19.pdf>
- ¹⁴ Hernández, J. (2020), Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica. Revista Científica Villa Clara*, 24(3), 13-17.
<http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v24n3/1029-3043-mdc-24-03-578.pdf>

- Biblioteca ³¹ Campus Gandia CRAI (2019). *Consejos para la redacción del resumen y las palabras clave*. Universidad Politécnica De Valencia,
<https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/48337/Resumen%20y%20palabras%20clave.pdf>

Anexos

77 Matriz de consistencia

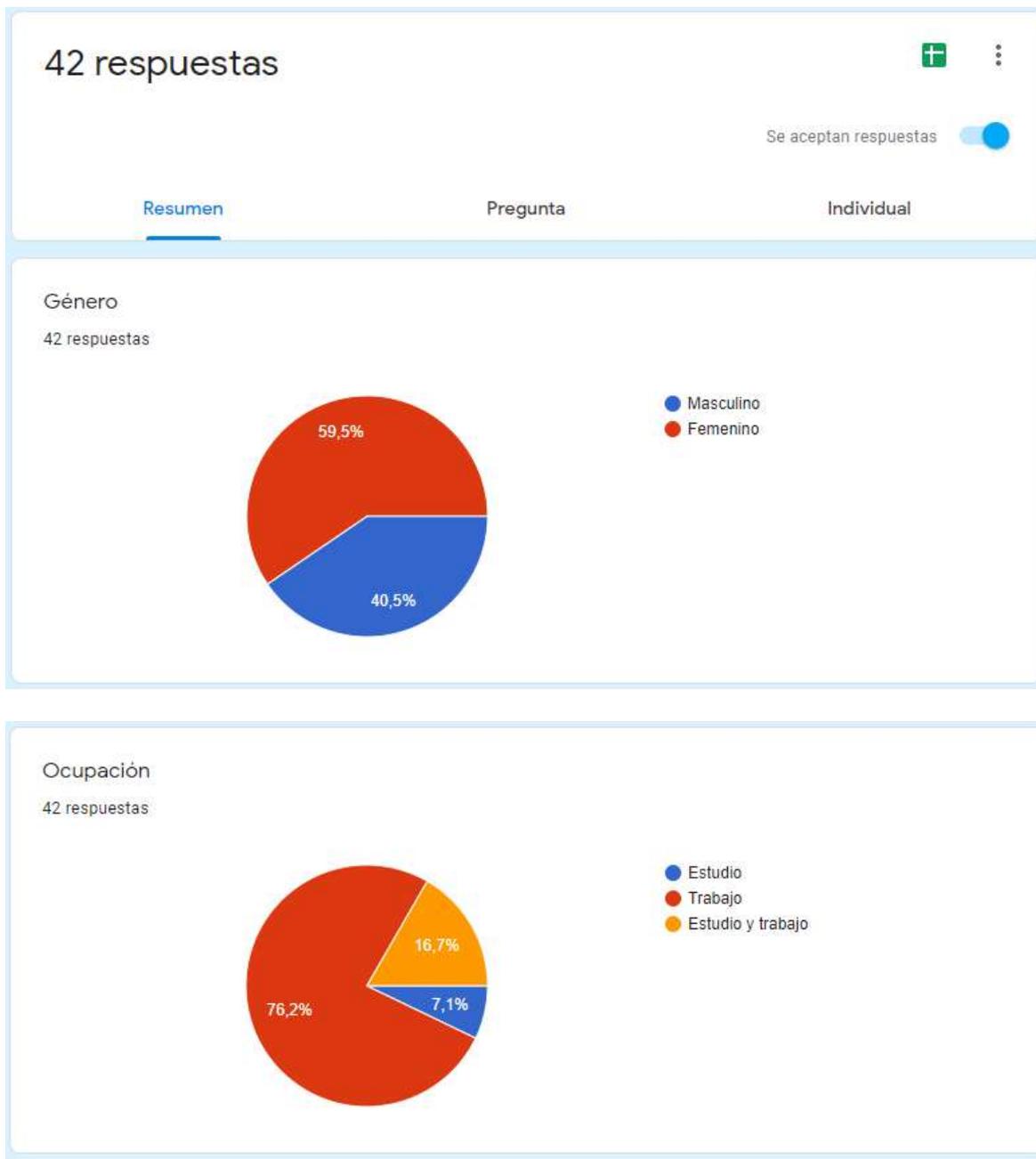
Título: El prototipo de una aplicación móvil para poder gestionar de manera positiva los niveles de estrés empleando la tecnología y la usabilidad en personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana en 2020 – 2021.

Problema general	Objetivo general	Supuesto general	Categorías de investigación	Metodología
¿Cómo una aplicación móvil puede gestionar de manera positiva el estrés agudo en las personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana durante 2020 hasta el año 2021?	Identificar de qué manera un aplicativo móvil gestiona de manera positiva el estrés agudo en las personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana durante 2020 hasta el año 2021.	Los aplicativos móviles que gestionan de manera positiva el estrés agudo durante 2020 hasta el año 2021 fueron aquellos que mediante la identificación de las características y comportamientos de los usuarios lograron gestionar los niveles de estrés.	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación móvil - Estrés <ul style="list-style-type: none"> Estrés en el Perú Niveles de estrés Diagnostico Consecuencias Tratamiento Técnicas de autocontrol - Usabilidad <ul style="list-style-type: none"> Niveles de usabilidad Memorabilidad Contenido Accesibilidad Portabilidad - Tecnología móvil <ul style="list-style-type: none"> Fluidez Estabilidad Seguridad Sostenible Conectividad 	<p>Tipo de investigación Básica (x) Aplicada ()</p> <p>Métodos y técnicas La presente investigación es de enfoque cualitativo, con un diseño no experimental transversal de nivel correlacional ya que se tiene como base principal conocer los problemas que presentan el público objetivo con el estrés y buscar una solución que se relacione con un aplicativo móvil, de esta manera pueda ayudar a controlar esta enfermedad.</p> <p>Instrumentos de investigación Se ha considerado como técnica realizar encuestas digitales, así se tendrá información de manera más exacta y actualizada de los factores que causan estrés en las personas seleccionadas. Se desarrollarán entrevistas a profundidad de manera digital; serán tres tipos de entrevistas enfocados a distintos profesionales, experto en aplicaciones móviles, experto en usabilidad en aplicativo móvil y profesionales en la rama de psicología. Con el aporte de estos perfiles será más eficaz obtener información valiosa.</p>
Problemas específicos	Objetivos específicos	Supuestos específicos		
¿Qué características de usabilidad y niveles de confiabilidad debería tener una aplicación móvil para ayudar a gestionar de manera positiva el estrés agudo de las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021?	Reconocer las características de usabilidad y los niveles de confiabilidad que deberían tener una aplicación móvil, para que ayude a gestionar de manera positiva el estrés agudo de las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021.	Las características de usabilidad y nivel de confiabilidad que conto una aplicación móvil durante 2020 hasta el año 2021 fue la seguridad que transmitía desde que inicio la descarga móvil, de esta manera genero más confianza en los usuarios.		
¿Qué aportes tecnológicos debería tener dicha aplicación móvil para que sea atractiva por las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021?	Examinar qué características tecnológicas deberá tener dicha aplicación móvil para que sea atractiva por las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021.	Los aportes tecnológicos que debió tener dicha aplicación móvil durante 2020 hasta el año 2021 fueron mostrar una fluidez óptima, además de un diseño atractivo con actualizaciones enfocadas en las tendencias y adaptándose a la coyuntura del momento.		

Matriz de operacionalización de variables

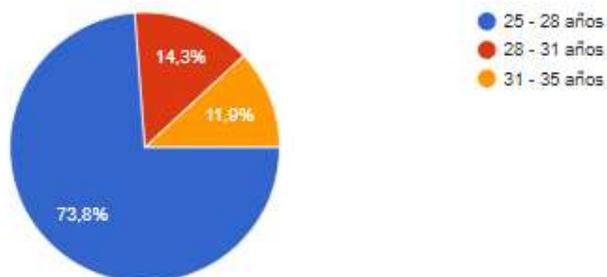
Objetivo general: Identificar de qué manera un aplicativo móvil gestiona de manera positiva los niveles de estrés en las personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana durante 2020 hasta el año 2021.			
Objetivos específicos	Categorías	Subcategorías	Unidades de análisis / Base teórica si es que no hay categoría más pequeña que la subcategoría, sino se especifica lo que se Analizará
Reconocer las características de usabilidad y los niveles de confiabilidad que deberían tener una aplicación móvil, para que ayude a gestionar de manera positiva el estrés agudo de las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021.	Usabilidad	Niveles de usabilidad Memorabilidad Contenido Accesibilidad Portabilidad	Enriquez, J. y Casas, S. (2016). Giorgio, F (2018). Yanquén, C. y Otálora, J. (2015). Norman, D. (2013). Paniagua, A., Bedoya, D. y Mera, C. (2020). Gonzáles, D. y Marcos, M. (2013). Instone, K. (2005). Enriquez, J. y Casas, S. (2013).
Examinar qué características tecnológicas deberá tener dicha aplicación móvil para que sea atractiva por las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021.	Tecnología móvil	Fluidez Estabilidad Seguridad Sostenible Conectividad	Ramírez, M. (2009). Garita, R. (2013). Casca, M., Camargo, L. y Medina, B. (2013). Vittone, J. (2017). Herrera, S. y Fennema, M. (2011). Cuello, J. (2017).
Identificar las características que deberá tener la aplicación móvil para que sea atractiva por las personas de 25 a 35 años de edad, de Lima Metropolitana durante el 2020 hasta el año 2021.	Estrés	Estrés en el Perú Niveles de estrés Diagnostico Consecuencias Tratamiento Técnicas de autocontrol	Martínez, L. (2019). Maceo, M. y Ortega, Y. (2013). Vázquez, J. (2014). Morandín, F. (2019). Martinez, T. (2010). Rey, H. (2015).

45 Instrumentos de recolección de datos



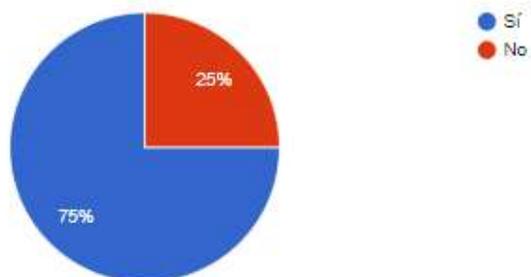
Edad

42 respuestas



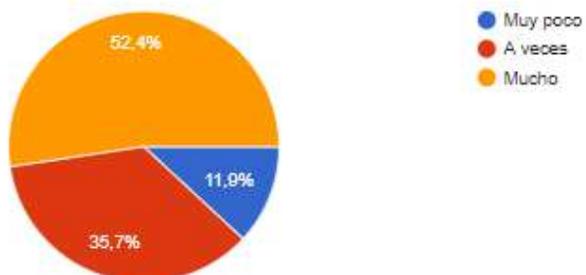
1. ¿Sabe qué es el estrés y que es diagnosticado por un especialista?

42 respuestas



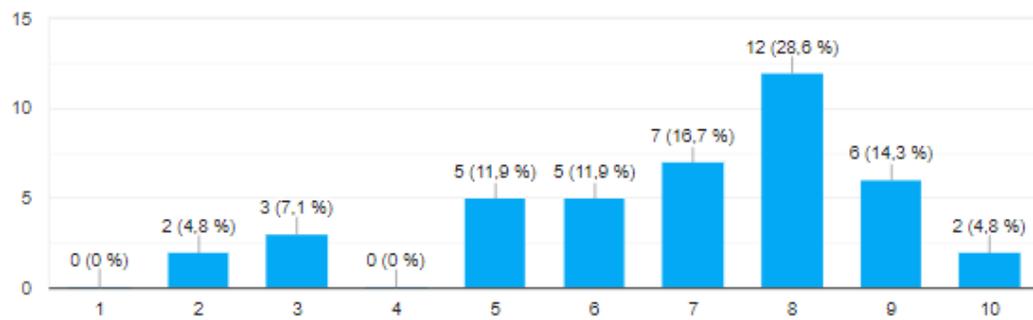
2. ¿Con que frecuencia pasa estrés?

42 respuestas



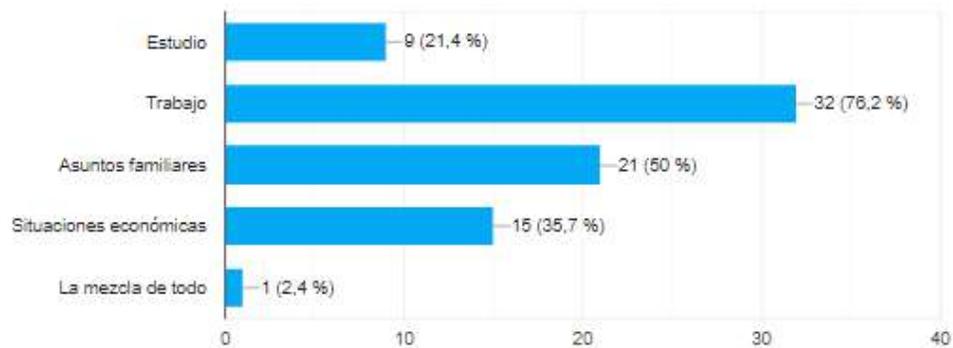
Defínelo en intensidad (Siendo 1 el más bajo y 10 el más alto).

42 respuestas



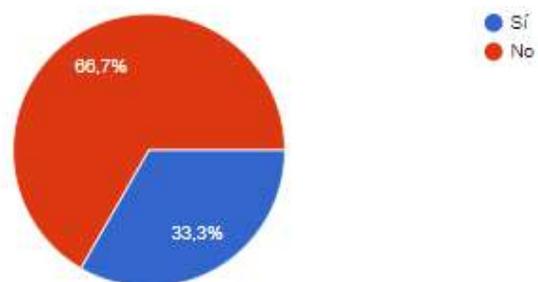
3. ¿Cuál es su mayor causante de estrés?

42 respuestas



4. ¿Alguna vez has pedido apoyo de un especialista que te ayude con el estrés?

42 respuestas



¿Por qué?

42 respuestas

Porque sentía que ya no podía controlarla

Porque me siento más tranquilo

Sufro de padecimientos psicológicos, por lo tanto las emociones fuertes son difíciles para mi

Por falta de dinero.

Utilizó otros métodos para desestresarme

Porque no tengo dinero

Me ayudo a mi misma buscando herramientas como la meditación, tomarme el dia libre, escribir, leer, entre otros.

Porque ya no sabía que más hacer y necesitaba una ayuda externa

No sé a quién recurrir

Por la falta de sueño

Por que me sentía muy saturado

No he tenido alguna reacción fuera de lo normal

Porque aún no me he animado a ir

Por dinero o tiempo

Porque me dió un burn out y tuve que dejar mi trabajo en cuarentena

Para poder controlar la presiones de las labores y aprender a identificar su nivel de importancia

No sufro de un estrés fuerte

Me gusta trabajar mis traumas internamente

No es necesario,

Porque hay que pagar por eso.

No lo he visto necesario

Porque considero que depende de uno mismo el saber manejar la forma en que siente las cosas y aprender a controlarse con ayuda de respiración.

Porque no se me ha presentado la oportunidad

Porque no tengo tiempo ni plata

No se como decirlo

Siento que no me sucede muy seguido, pero si me puede llegar a molestar cuando pasa

Porque no lo concidero extremo

Siento que puedo manejarlo

No lo considero necesario

No lo he evaluado

Por falta de tiempo

Solo necesito a Dios es mi mejor Medecina

Por falta de recursos económicos.

Porque no lo veo tan grave como para necesitar ayudar de un especialista, al no ser tan complejo puedo solucionarlo

Por que no me pareció TAN necesario.

Mis niveles de ansiedad y depresión eran demasiado altos e incontrolables

Porque creo que puedo controlarlo de manera personal

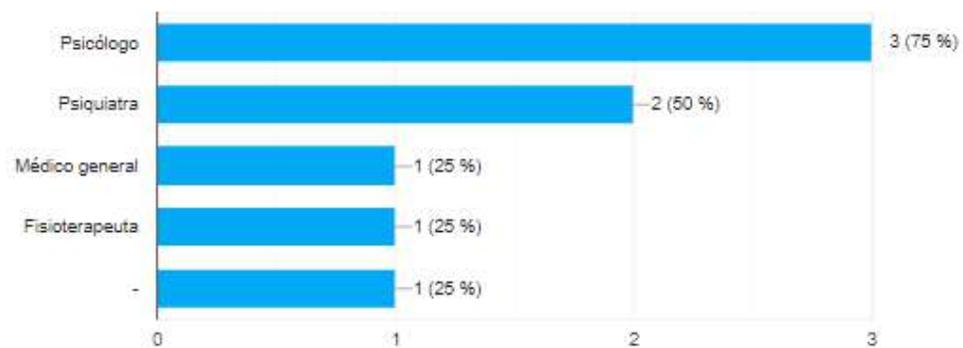
Por insomnio

Llego un momento en el cual no podía controlar el estrés y mezclaba mucho los problemas del trabajo, personales etc

No sabía como controlarlo

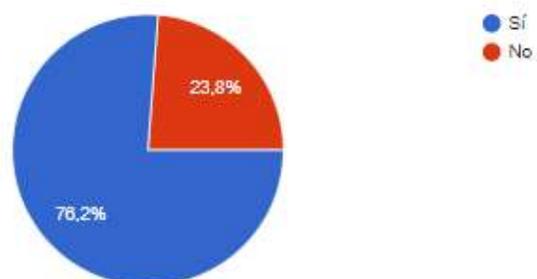
5. Si tu respuesta fue afirmativa ¿A qué especialista pediste apoyo?

31 respuestas



6. ¿Conoces alguna consecuencia proveniente del estrés?

42 respuestas



Si tu respuesta fue afirmativa, describe algunos.

31 respuestas

Soriasis, vitiligo, parálisis

Una vez me dio herpes

Dolor de cabeza

Perdida de cabello. Hormigueo de rostro.

Bajas defensas, dolores de cabeza

Caída de cabello, ansiedad

Dolores de cabeza

Me tiembla un ojo, me dan náuseas y migraña fuerte

Caída de cabello

Parálisis facial

Paralisis facial

Parálisis , depresión , etc

Dolor de cabeza, irritabilidad, acné y depresión

Poca cognición, mal humor, dolores en el cuerpo, heridas en la boca, dolores en las manos cuello y espalda

Problemas de salud como parálisis facial, dolores de cabeza, de articulaciones, etc.

Ansiedad, náuseas, dolor de cabeza, adormecimiento de alguna parte del cuerpo

Dolo de cabeza, dolor muscular

Me dio parálisis facial

dolor de cabeza, mal humor, insomnio

Defensas bajas, depresión, acné, bruxismo

Alergias y dolor de cabeza

Depresión

Dificultad para conciliar el sueño, depresión, falta de motivación.

Insomnio.

Te enfermas de todo porque tu sistema inmunológico baja demasiado, jaquecas ansiedad, gastritis...

Cambio de ánimo, dolor de cabeza, fatiga

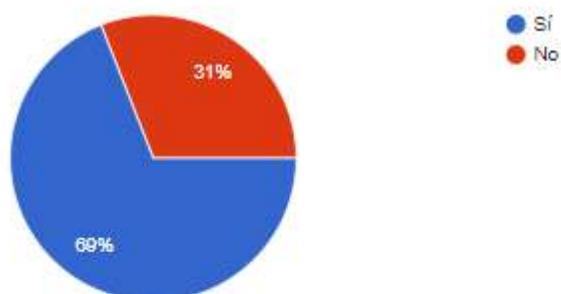
Recarga de trabajo, salud.

Gastritis

Insomnio, migraña, ansiedad

7. ¿Realizas algún método o técnica para controlar el estrés?

42 respuestas



Si tu respuesta fue afirmativa, describe cuáles son.

28 respuestas

La oración dirigida a jehová

tomar una ducha caliente, tomar gotas de valeriana

Buscar alguna distracción

Respirar, o salir a caminar

Meditación consciente.

Trato de hacer pausas cada cierto tiempo para no saturarme, hago ejercicios y respiraciones

Respiración y pastillas

Tengo una rutina de actividad física

Salgo a caminar 5 minutos

Bañarme con agua fría y hacer deporte

Meditar, fumar marihuana, ejercicios que me dió la terapeuta

Dejo todo lo que tengo por hacer, me relajo 1 o 2 días totalmente y luego lo retomo y lo organizo por orden de prioridad y con horarios.

Hacer ejercicio

Ver videos

Distraerme con mi familia, jugar algunos videojuegos o practicar futbol

Respiraciones y meto mis manos en el agua eso me calma.

Ver películas, y reirme

Yoga

Hago ejercicio

Leó la biblia y escucho alabanzas

Leer, dibujar y fortalecer los lazos afectivos en mis relaciones interpersonales.

Verlo mínimo y pensar que esto puede pasarle a cualquiera

Personalmente trato de dormir un poco.

Dibujo, canto, duermo

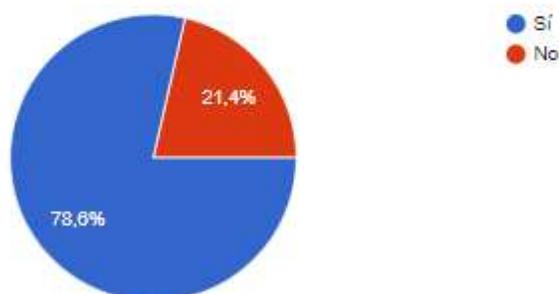
Respiración profunda, pausas activas, relajación

Orar, ver TV, salir.

Yoga y correr

8. ¿Confiarías en un aplicativo móvil cuya función sería ayudar a controlar los niveles de estrés que tienes?

42 respuestas



¿Por qué?

42 respuestas

Porque ya lo he intentado con personas y nada

Me parece interesante

no creo que sea asertivo si no tiene algún otro gadget para medir la presión y le frecuencia cardiaca.

A través de la tecnología podemos encontrar herramientas que nos ayuden a obtener mayor información de aquello que nos aqueja y empezar un tratamiento.

Sería más accesible la ayuda de un especialista y se ahorraría mucho tiempo ya que a veces no hay tiempo para ir a citas con profesionales de la salud

Sería una forma de poder ver bien que tan estresas estoy

Porque sería más accesible, no el reemplazo de un médico pero definitivamente sería una herramienta con mucho provecho para la salud mental.

Porque el celular es lo que tengo siempre a la mano. Tenerlo para que me ayude a mi misma, sería beneficioso

Creo que no lo haría

Porque el apoyo sería inmediato

Porque podría controlarla desde mi teléfono

Tal vez me diría alguna recomendación

Toda ayuda siempre es bienvenida

No se que tan humana podría ser una app para escucharte o atender el estrés ya que usualmente es por la acumulación de pendientes y problemas, sin embargo si fuera algo crónico o una condición médica por desesperación podría buscar la ayuda de una app

Huawei tiene medidores de estres, no puedes mejorar lo que no mides así que si no eres consciente de esto o en qué condiciones está, tu mismo no le darás la importancia que requiere

Para que me de tips de poderlo controlar

No es seguro

Aunque depende, el estrés afecta de diferentes formas a las personas y sus métodos de control llegan a variar, no estoy segura si una app pueda abarcar todas esas opciones

Uso otras técnicas

Porque es una plataforma que actualmente se ha venido mejorando para combatir no sólo el estrés.

Curiosidad

Porque suena interesante y puede que cosas nuevas den mejores resultados.

Sería interesante

Te informaría con temas relacionados al estres

Porque sería enfocado a lo que necesito

porque es algo que me parece nuevo y como no conozco sobre tecnicas creo que me seria de gran ayuda para cuando este en una semana agitada.

Porqué la tecnología actualmente está avanzando, y a demostrado que puede ayudar con problemas así :)

podría avudarme con un método rápido de control de estrés

Porque no podrían ayudarte en la misma medida que lo haría un especialista

Depende de su dinámica y que me puede regalar.

Porque sería algo novedoso

X que no me aportaría en nada solo distracción

Más que controlar el nivel de estrés, serviría para orientar o avisar sobre la subida en el nivel de estrés de los usuarios.

Me gustaría que sea mas personal que tecnológico porque considero que si alguien que sufre de un nivel de estrés alto no buscaría en móvil para solucionarlo, o si se descarga el celular y dependo de la app para sentirme mejor ¿Que haría en ese momento?. Pero si fuera para persona que tienen un nivel bajo de estrés y se conocen, podrían manejarlo tranquilamente.

Por que me sería mucho más práctico.

Lo necesito, lo estoy buscando,

Porque vivimos en tiempos tecnológicos y se puede aprovechar algo así para un bien.

Porque te haces muy dependiente .

podría complementar la manera de como trato de controlar el estrés actualmente

Sería un buen complemento para estar más tranquila

9. ¿Qué características te gustaría que tenga dicha aplicación móvil para que lo utilices?

42 respuestas

Que sea puntual y dinámica

Ninguna

Preguntas retóricas

Consejos y tips

Que sea amigable y precisa con la información.

Prueba gratuita para corroborar si realmente es funcional

En si, ayuda post estrés maneras de como calmar ese estrés o ayudar a controlarlo mejor

Un espacio de síntomas, un seguimiento de como se siente la persona cada semana o mes para ver los cambios en la persona y ver que necesita, dinámicas de relajación, un control de horas trabajadas y horas de descanso.

Me gustaría que sea amigable, práctico y si se puede contactar con especialistas recomendados sería un golazo

No lo sé

Ingreso rápido y no complicado

que sea amigable y fácil de usar

Que me diga que debería hacer para calmarme

Tips de ejercicios para reducir el estrés

Una manera de entenderme y ayudarme a manejar lo que me causa estrés, por que probablemente desaparezca si me organizo mejor pero es muy difícil organizarme de manera personal y más aún convencional

Medidor de estrés, tracking de sueño, tracking de pasos y cuánto tiempo estás sentado, alarma para avisarte y ponerte a hacer ejercicio porque estuviste mucho tiempo sentado (Huawei y xiaomi band tienen estás cosas)

Consejos de organización, ejemplos de horarios, acciones que se deberían realizar diariamente

Que sea adaptable a la necesidad de la persona porque si es genérica, sinceramente no va ayudar en nada

Que no cause dependencia

Que sea muy sencillo de utilizar y que tenga lo necesario en base a contenido.

Relajante, dinámico, entretenido

Que me transmita calma desde el momento que ingrese al app como en sus colores, formas y tenga diversidad de opiniones para un mejor resultado.

Que te recomiende actividad con referente a tu personalidad

Ejercicios, horas de sueño y horarios

Conectar con un especialista con el que se pueda hacer videollamada

quizas algun medidor cuantificable sobre el nivel de estres, una seccion de tecnicas, tips, metas de dia, prevencion, que hacer cuando ya se tiene, info/redirecciones a donde puedo acudir si me quiero tratar con un especialista, chat de texto con expertos o un bot con respuestas predeterminadas.

Que no pese mucho jajaja

Ayudante virtual

Interactiva

Juegos de relajo.

Que sea didáctica y fácil de entender

Ninguna *solo x trabajo y estar en contacto con mis amistades y familiares nada más m

Que la interfaz gráfica tenga animaciones con animales tiernos y texturas 🐾.

Práctica, al estar estresada quiero encontrar las cosas rápido, si es muy complejo tendría el efecto contrario.

Que sea de fácil manejo y a la vez interactiva.

Que me ayude a llevar como un diario para tener algo con relacionar mis niveles de estrés a si saber que evitar o disminuir, técnicas de relajación, tips, meditación, actividades, podría tener algo así como metas...

Que me genere confianza desde que lo descargo hasta el primer momento que lo utilice

Que sea facil de utilizar más que nada

Que sea amigable y sencillo de usar

Instrumentos de recolección de datos

GUÍA DE OBSERVACIÓN			
INSTRUMENTOS	UNIDAD DE ANALISIS / SUJETO	OBJETIVO	CATEGORIA / VARIABLE
Entrevistas a expertos	Antonio Palacios Docente Diseñador Gráfico UCAL.	Identificar que tan factible pudiera ser desarrollar un aplicativo móvil enfocado en tratar el estrés de las personas, además de los componentes tecnológicos que puedan proveer la estabilidad y seguridad en la aplicación móvil, también saber la cantidad de elementos que pudiera almacenar sin provocar problemas técnicos.	Tecnología móvil (aplicativos móviles)
	Carlo Rodríguez Viñas Docente Diseñador Gráfico UCAL.	Conocer la asequibilidad y naturalidad que deberá tener el prototipo de la aplicación móvil para que pueda tener gran aceptación y confiabilidad de parte del público objetivo.	Usabilidad
	Cecilia Fujimoto Hasegawa Docente psicóloga del colegio La Unión.	Las consecuencias y tratamientos más eficaces para las personas que sufren de estrés. Además, su aporte en la viabilidad, confiabilidad y efectividad que pudiera tener una aplicación móvil que trate el estrés.	Estrés
Encuestas	Personas de 25 a 35 años de edad que estudian o trabajan en Lima Metropolitana en 2020 - 2021, que hayan pasado o sigan pasando por problemas de estrés.	Saber un estimado del nivel de estrés que pueda estar pasando el público objetivo, identificar los motivos y si está realizando algún método para calmar esa problemática.	Estrés -Niveles de estrés -Consecuencias del estrés -Tratamiento

Consentimientos de los informantes

Carta de consentimiento del informante #01

Yo **Alexandra Joselyn Amaya Agurto**, identificado con el número de DNI **48334952** y me dedico a ser **Diseñadora y fotógrafa**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del **proyecto de investigación** para el **grado de titulación en licenciatura de la** Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 31 de julio del 2021

Carta de consentimiento del informante #02

Yo **Gonzalo Enrique Bustamante Byrne**, identificado con el número de DNI **73690309** y me dedico a ser **3D digital character modeler**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 01 de julio del 2021

Carta de consentimiento del informante #03

Yo **Dalia España Meza**, identificado con el número de DNI **76209059** y me dedico a ser **Psicóloga**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del ² proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 01 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #04

Yo **Xavier Alejandro Gutierrez Lozada**, identificado con el número de DNI **70869912** y me dedico a ser **Jefe de campo de arándano**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del **proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa**, identificado con el número de DNI **72483862**.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 07 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #05

Yo **Ingrid Tatiana Rimachi Trigos**, identificado con el número de DNI **70575546** y me dedico a ser **Comunicadora**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del **proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa**, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 07 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #06

Yo **Valeria Nicole Alfaro Amaya**, identificado con el número de DNI **71385633** y me dedico a ser **Fotógrafa**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del ² proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 08 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #07

Yo **David Chihuan Petzol**, identificado con el número de DNI **48865516** y me dedico a ser **Secretario en Clairon Shower Doors**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del **proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa**, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 10 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #08

Yo **Otany Anel Miranda Alvarado**, identificado con el número de DNI **73674301** y me dedico a ser **Diseñadora gráfica**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 10 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #09

Yo **Xiomi Anaís Huamán Rodríguez**, identificado con el número de DNI **73174407** y me dedico a ser **Diseñadora gráfica**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 13 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #10

Yo **Brigitte Alessandra Ventura Agurto**, identificado con el número de DNI **70001579** y me dedico a ser **Diseñadora Gráfica**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 14 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #11

Yo **Luiggie Antonio Caldas Jaime**, identificado con el número de DNI **75876672** y me dedico a ser **Fotógrafo**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del ² proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 14 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #12

Yo **Bianca Francheska Alfaro Salinas**, identificado con el número de DNI **40510835** y me dedico a ser **Ingeniera de sistemas**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 14 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #13

Yo **Fiorella Solange Manzano Juárez**, identificado con el número de DNI **46661876** y me dedico a ser **Abogada**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del ² proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 14 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #14

Yo **Diego Enrique Carbajal Gutiérrez**, identificado con el número de DNI **4 47021931** y me dedico a ser **Diseñador gráfico**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 15 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #15

Yo **Angel Roberto Guzmán la Torre**, identificado con el número de DNI **73272749** y me dedico a ser **Back office-konecta**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 15 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #16

Yo **Nidia Natalia Corina Novoa Verdoni**, identificado con el número de DNI **72474020** y me dedico a ser **Administradora en nvtransportedepersonas**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del ² proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 18 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #17

Yo **Brenda Yessabel Peña Chachapoyas**, identificado con el número de DNI **70122835** y me dedico a ser **Independiente Arquitecta**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 20 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #18

Yo **Juan Diego Alvarez Carcheri**, identificado con el número de DNI **72221102** y me dedico a ser **Electricista**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del ² proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 21 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #19

Yo **Julio Eduardo Escudero Whu Castillo**, identificado con el número de DNI **71756614** y me dedico a ser **Ingeniero civil**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 21 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #20

Yo **Yemira Farid Mora Pílares**, identificado con el número de DNI **48334952** y me dedico a ser **Diseñadora Gráfica**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 21 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #21

Yo **Doménico Marcell Barreto Lescano**, identificado con el número de DNI **73686245** y me dedico a ser **Diseñador gráfico independiente / diseñador de tipografías**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del ² proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 21 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #22

Yo **Armando Samanamud Cruzado**, identificado con el número de DNI **77540650** y me dedico a ser **Gestor de Relaciones Laborales**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 22 de agosto del 2021

Carta de consentimiento del informante #23

Yo **Paola Isabel Bustamante Rivera**, identificado con el número de DNI **71402820** y me dedico a ser **estudiante universitaria**, expreso mi consentimiento para la participación de la prueba de usabilidad en un prototipo de aplicativo móvil del **proyecto de investigación para el grado de titulación en licenciatura de la Carrera de Diseño Gráfico Publicitario del Sr. Walter Christian Porras Novoa**, identificado con el número de DNI 72483862.

Todos los datos que fueron brindados por mi persona a través de esta prueba tendrán mi consentimiento únicamente para este proyecto de investigación.

Lima, 22 de agosto del 2021

Validación de expertos

3 a) Andrea Lazarte Aguirre.

Docente investigador de la Universidad de Ciencias y Artes de América Latina (UCAL).

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y Nombres: Andrea Lazarte Aguirre
 1.2. Cargo e institución donde labora: UCAL
 1.3. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Validación de encuestas – Experto en metodología de la investigación
 1.4. Autor(a) de instrumento: Walter Christian Porras Novoa

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN (Colocar el puntaje 1 o 2 según su opinión.)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2
		Por mejorar	Aceptable
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje comprensible.		X
2. OBJETIVIDAD	Está adecuado a las leyes y principios científicos.		X
3. ACTUALIDAD	Es un tema de interés y adecuado a las necesidades reales de la investigación.		X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los ítems.	X	
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales		X
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la hipótesis (cuantitativo). O es adecuado a los objetivos de investigación (cualitativo)	X	
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos relacionados con el tema de investigación y/o líneas de investigación de UCAL.		X
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores. Estos últimos aplicables a la investigación cuantitativa.		X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a una metodología y diseños aplicados para lograr probar las hipótesis o un diseño apropiado al objetivo de una investigación cualitativa.		X
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al método científico y permitirá recoger los datos suficientes para concluir la investigación.	X	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

- El instrumento cumple con los requisitos para su aplicación
 - El instrumento no cumple con los requisitos para su aplicación

X

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

17

Observaciones y sugerencias de modificación.

Walter buenos días,
 He colocado comentarios en el documento de tu encuesta, a fin de que los evalúes y puedas incorporarlos. En general, la encuesta puede ser aplicada como está, pero creo que necesitas preguntas adicionales para obtener información más certera y adecuada.

Una de las principales sugerencias es que valides el instrumento con un especialista del estrés, como un psicólogo, que te ayudará a completar aquellas preguntas que faltan para que los encuestados respondan de forma correcta; una de ellas es sobre qué es el estrés y cómo es diagnosticado.

La Molina 12 de abril de 2021



Andrea Lazarte Aguirre

b) Antonio Palacios.

Docente Diseñador Gráfico de la Universidad de Ciencias y Artes de América Latina (UCAL).

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y Nombres: Antonio Palacios
 1.2. Cargo e institución donde labora: Profesor en UCAL
 1.3. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Guía de entrevista a profundidad - Experto en aplicativos móviles
 1.4. Autor(a) de instrumento: Walter Christian Porras Novoa

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN (Colocar el puntaje 1 o 2 según su opinión.)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2
		Por mejorar	Aceptable
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje comprensible.		X
2. OBJETIVIDAD	Está adecuado a las leyes y principios científicos.		X
3. ACTUALIDAD	Es un tema de interés y adecuado a las necesidades reales de la investigación.		X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los ítems.		X
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales		X
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la hipótesis (cuantitativo). O es adecuado a los objetivos de investigación (cualitativo)		X
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos relacionados con el tema de investigación y/o líneas de investigación de UCAL.		X
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores. Estos últimos aplicables a la investigación cuantitativa.		X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a una metodología y diseños aplicados para lograr probar las hipótesis o un diseño apropiado al objetivo de una investigación cualitativa.		X
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al método científico y permitirá recoger		X

los datos suficientes para conducir la investigación.

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

- El instrumento cumple con los requisitos para su aplicación.
- El instrumento no cumple con los requisitos para su aplicación.

Si

No

19

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Observaciones y sugerencias de modificación:

La Molina 18 de abril de 2021

Antonio Palacios Villacorta



c) Carlo Rodríguez Viñas.

Docente Diseñador gráfico, UX/UI de la Universidad de Ciencias y Artes de América Latina (UCAL).

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

- I. DATOS GENERALES
- I.1. Apellidos y Nombres: Carlo Rodríguez Viñas
- I.2. Cargo e institución donde labora:
- I.3. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Guía de entrevista a profundidad - Experto en usabilidad (aplicativo móvil)
- I.4. Autor(a) de instrumento: Walter Christian Porras Novoa

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN (Colocar el puntaje 1 o 2 según su opinión.)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2
		Por mejorar	Aceptable
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje comprensible.		2
2. OBJETIVIDAD	Está adecuado a las leyes y principios científicos.	1	
3. ACTUALIDAD	Es un tema de interés y adecuado a las necesidades reales de la investigación.		2
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los ítems.		2
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales	1	
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la hipótesis (cuantitativo). O es adecuado a los objetivos de investigación (cualitativo)	1	
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos relacionados con el tema de investigación y/o líneas de investigación de UCAL		2
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores. Estos últimos aplicables a la investigación cuantitativa.		2
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a una metodología y diseños aplicados para lograr probar las hipótesis o un diseño apropiado al objetivo de una investigación cualitativa.		2
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al método científico y permitirá recoger los datos suficientes para concluir la investigación.		2

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

- El instrumento cumple con los requisitos para su aplicación
- El instrumento no cumple con los requisitos para su aplicación

X

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

17

Observaciones y sugerencias de modificación:
 ¿Qué tipo de aplicación móvil descartará principalmente las personas?
 Muy genérico, ajustar a un público para mejor entendimiento, o en su defecto puede ser: ¿Qué determina que una aplicación?
 Definir las preguntas a que sean un poco más estructuradas a un público en especial, de lo contrario las respuestas del experto pueden ser muy generales cuando lo que se busca es enfatizar en un tema de investigación propiamente dicho.

La Molina 8 de abril de 2021



CARLO RODRIGUEZ VIÑAS

d) Cecilia Fujimoto Hasegawa.

Docente psicóloga del colegio La Unión.

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- I.1. Apellidos y Nombres: Fujimoto Hasegawa, Cecilia
- I.2. Cargo e institución donde labora: Psicóloga – Colegio "La Unión"
- I.3. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Guía de entrevista a profundidad - Experto en psicología (estrés)
- I.4. Autor(a) de instrumento: Walter Christian Porras Novoa

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN (Colocar el puntaje 1 o 2 según su opinión.)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2
		Por mejorar	Aceptable
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje comprensible.		2
2. OBJETIVIDAD	Está adecuado a las leyes y principios científicos.		2
3. ACTUALIDAD	Es un tema de interés y adecuado a las necesidades reales de la investigación.		2
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los ítems.		2
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales		2
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la hipótesis (cuantitativo). O es adecuado a los objetivos de investigación (cualitativo)		*2
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos relacionados con el tema de investigación y/o líneas de investigación de UCAL		2
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores. Estos últimos aplicables a la investigación cuantitativa.		2
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a una metodología y diseños aplicados para lograr probar las hipótesis o un diseño apropiado al objetivo de una investigación cualitativa.		*2
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al método científico y permitirá recoger los datos suficientes para concluir la investigación.		2

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

- El instrumento cumple con los requisitos para su aplicación
- El instrumento no cumple con los requisitos para su aplicación

SI

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

20

Observaciones y sugerencias de modificación:

Se tuvo cierta duda de si el instrumento cumplía totalmente los criterios 6 y 9 referidos a si es adecuado a los objetivos de la investigación (identificar de qué manera un aplicativo móvil gestiona de manera positiva los niveles de estrés...). No obstante, las repreguntas y la solicitud de aclarar, ampliar y/o profundizar en las respuestas, sobre todo de las preguntas 10, 11 y 12 contribuyeron a cubrir totalmente dichos criterios.

La Molina, 01 de Abril de 2021

DNI 06794534

[Firma]

Mg. Ps. Cecilia Fujimoto H

e) Irene Yamada – Psicóloga clínica, psicoterapeuta.

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- I.1. Apellidos y Nombres: *YAMADA ABE, JESSIE ISABEL*
 I.2. Cargo e institución donde labora: *Psicóloga*
 I.3. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Guía de entrevista a profundidad - Experto en psicología (estrés)
 I.4. Autor(a) de instrumento: Walter Christian Porras Novoa

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN (Colocar el puntaje 1 o 2 según su opinión.)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2
		Por mejorar	Acceptable
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje comprensible.		2
2. OBJETIVIDAD	Está adecuado a las leyes y principios científicos.	1	
3. ACTUALIDAD	Es un tema de interés y adecuado a las necesidades reales de la investigación.		2
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los ítems.		2
5. SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales		2
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las variables de la hipótesis (cuantitativo). O es adecuado a los objetivos de investigación (cualitativo)		2
7. CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos relacionados con el tema de investigación y/o líneas de investigación de UCAL.		2
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores. Estos últimos aplicables a la investigación cuantitativa.		2
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a una metodología y diseños aplicados para lograr probar las hipótesis o un diseño apropiado al objetivo de una investigación cualitativa.		2
10. PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al método científico y permitirá recoger los datos suficientes para concluir la investigación.	1	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

- El instrumento cumple con los requisitos para su aplicación
 - El instrumento no cumple con los requisitos para su aplicación

X

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

18

Observaciones y sugerencias de modificación:

Se puede profundizar en el tema teniendo en cuenta las emociones.

La Molina, *05* de *ABRIL* de 2023

[Firma]
DNI: 45 75 2424

● 10% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	hdl.handle.net Internet	1%
2	fr.slideshare.net Internet	<1%
3	repositorio.ucal.edu.pe Internet	<1%
4	1library.co Internet	<1%
5	archive.org Internet	<1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
7	revistahorizontes.org Internet	<1%
8	slideshare.net Internet	<1%

9	dspace.uce.edu.ec:8080	Internet	<1%
10	repositorio.usil.edu.pe	Internet	<1%
11	repository.ean.edu.co	Internet	<1%
12	documents.mx	Internet	<1%
13	issuu.com	Internet	<1%
14	dspace.unitru.edu.pe	Internet	<1%
15	idus.us.es	Internet	<1%
16	Universidad Tecnologica del Peru on 2019-03-22	Submitted works	<1%
17	Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2020-02-05	Submitted works	<1%
18	repository.ucatolica.edu.co	Internet	<1%
19	repositorio.utp.edu.pe	Internet	<1%
20	unhuancavelica on 2021-07-05	Submitted works	<1%

21	repositorio.undac.edu.pe	Internet	<1%
22	upc.aws.openrepository.com	Internet	<1%
23	Arredondo Castillo, Carolina Carla. "Inteligencia Artificial en la educaci..."	Publication	<1%
24	repositorio.ulasamericas.edu.pe	Internet	<1%
25	congreso.es	Internet	<1%
26	researchgate.net	Internet	<1%
27	Universidad Internacional de la Rioja on 2020-08-18	Submitted works	<1%
28	repositorio.autonoma.edu.pe	Internet	<1%
29	zdocs.mx	Internet	<1%
30	revistacomunicar.com	Internet	<1%
31	uteg.edu.ec	Internet	<1%
32	repositorio.unjfsc.edu.pe	Internet	<1%

33	repository.udem.edu.co	Internet	<1%
34	González Ignacio María Cristina. "Calidad de vida y factores que influy...	Publication	<1%
35	Maya Solalinde Marisol. "Técnica psicoterapéutica risoterapia, en el m...	Publication	<1%
36	Universidad de Ciencias y Artes de Latinoamerica on 2020-10-20	Submitted works	<1%
37	Aedo Paladino Patricia. "Estrés en mujeres con trabajo remunerado y n...	Publication	<1%
38	dle.rae.es	Internet	<1%
39	imsersodiscapacidad.usal.es	Internet	<1%
40	repositorio.ug.edu.ec	Internet	<1%
41	repositorio.usac.edu.gt	Internet	<1%
42	ricardocamacho.com.mx	Internet	<1%
43	biblioteca.uteg.edu.ec:8080	Internet	<1%
44	cacic2016.unsl.edu.ar	Internet	<1%

45	de.slideshare.net	Internet	<1%
46	repositorio.uap.edu.pe	Internet	<1%
47	dspace.ups.edu.ec	Internet	<1%
48	revistas.elpoli.edu.co	Internet	<1%
49	tesis.pucp.edu.pe	Internet	<1%
50	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2022-05-12	Submitted works	<1%
51	Universidad San Ignacio de Loyola on 2022-10-28	Submitted works	<1%
52	Universidad Tecnologica del Peru on 2017-06-06	Submitted works	<1%
53	nutricioni.com	Internet	<1%
54	repositorio.ute.edu.ec	Internet	<1%
55	ri.ues.edu.sv	Internet	<1%
56	valor.pe	Internet	<1%

57	García Cruz Itzel Estephanie. "Manifestaciones emocionales frente a la..."	<1%
	Publication	
58	Mendoza, Edward Martin Arango Ramos, Esther Paola Cayetano Vílc...	<1%
	Publication	
59	Universidad Estatal a Distancia on 2016-08-12	<1%
	Submitted works	
60	Universidad San Ignacio de Loyola on 2019-07-04	<1%
	Submitted works	
61	docplayer.org	<1%
	Internet	
62	documentop.com	<1%
	Internet	
63	repositorio.ujcm.edu.pe	<1%
	Internet	
64	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
	Internet	
65	repositorio.unprg.edu.pe	<1%
	Internet	
66	repositorio.upse.edu.ec	<1%
	Internet	
67	rua.ua.es	<1%
	Internet	
68	meristation.es	<1%
	Internet	

69	usolab.com	Internet	<1%
70	Martinez Gonzalez Susana. "El estrés en diferentes ámbitos de la vida ..."	Publication	<1%
71	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2016-12-03	Submitted works	<1%
72	Rubio Figueroa Paulina. "Comparación de nivel de estrés entre egresad..."	Publication	<1%
73	Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2017-09-14	Submitted works	<1%
74	Universidad Continental on 2019-08-16	Submitted works	<1%
75	Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco on 2021-03-29	Submitted works	<1%
76	Universidad Rafael Landívar on 2014-06-24	Submitted works	<1%
77	Universidad Tecnologica del Peru on 2021-07-09	Submitted works	<1%
78	Universidad de Costa Rica on 2020-07-01	Submitted works	<1%
79	Universidad de San Martín de Porres on 2023-06-04	Submitted works	<1%
80	Universitat Politècnica de València on 2020-07-14	Submitted works	<1%

81	analisi.transparenciacatalunya.cat	Internet	<1%
82	delnorteur.blogspot.com	Internet	<1%
83	docplayer.me	Internet	<1%
84	dspace.tdea.edu.co	Internet	<1%
85	dspace.unl.edu.ec	Internet	<1%
86	futurelatam.inese.es	Internet	<1%
87	pesquisa.bvsalud.org	Internet	<1%
88	prezi.com	Internet	<1%
89	repositorio.pedagogica.edu.co	Internet	<1%
90	repositorio.unan.edu.ni	Internet	<1%
91	repositorio.unapiquitos.edu.pe	Internet	<1%
92	repositorio.unu.edu.pe	Internet	<1%

93	repositorio.utc.edu.ec	Internet	<1%
94	cognifit.com	Internet	<1%
95	dropbox.com	Internet	<1%
96	fao.org	Internet	<1%
97	webpacientes.org	Internet	<1%
98	xochicalco.edu.mx	Internet	<1%
99	La Salle: Universidad de la Salle Mexico on 2021-04-15	Submitted works	<1%
100	Universidad Cesar Vallejo on 2016-12-09	Submitted works	<1%
101	Universidad Continental on 2018-07-20	Submitted works	<1%
102	Universidad Cooperativa de Colombia on 2021-03-20	Submitted works	<1%
103	Universidad Internacional de la Rioja on 2017-07-20	Submitted works	<1%
104	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2020-07-26	Submitted works	<1%

105	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2020-07-28 Submitted works	<1%
106	Universidad Privada de Tacna on 2017-11-29 Submitted works	<1%
107	Universidad San Ignacio de Loyola on 2021-04-25 Submitted works	<1%
108	Universidad San Ignacio de Loyola on 2023-03-02 Submitted works	<1%
109	aleph23.uned.ac.cr Internet	<1%
110	documat.unirioja.es Internet	<1%
111	es.scribd.com Internet	<1%
112	foros.grippto.com.ar Internet	<1%
113	qdoc.tips Internet	<1%
114	repositorio.colmex.mx Internet	<1%
115	repositorio.pucesa.edu.ec Internet	<1%
116	repositorio.unh.edu.pe Internet	<1%

117	repositorio.upeu.edu.pe	Internet	<1%
118	repositorio.upn.edu.pe	Internet	<1%
119	repositorioinstitucional.buap.mx	Internet	<1%
120	repositoriousco.co	Internet	<1%
121	rodin.uca.es	Internet	<1%
122	siaf-antropologia.com	Internet	<1%
123	ucal.edu.pe	Internet	<1%
124	vdocumento.com	Internet	<1%
125	coursehero.com	Internet	<1%
126	iin.oas.org	Internet	<1%
127	Universidad Catolica del Norte on 2014-11-02	Submitted works	<1%
128	Universidad Internacional de la Rioja on 2021-07-22	Submitted works	<1%

129	Universidad Internacional de la Rioja on 2022-09-21 Submitted works	<1%
130	Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña on 2021-07-02 Submitted works	<1%
131	Universidad Peruana de Las Americas on 2017-08-25 Submitted works	<1%
132	Universidad Santo Tomas on 2022-02-23 Submitted works	<1%
133	Universidad de Nebrija on 2022-05-30 Submitted works	<1%
134	repository.unad.edu.co Internet	<1%
135	"Proceedings of the 7th Brazilian Technology Symposium (BTSym'21)",... Crossref	<1%
136	Hernández Castillo Adrián. "Aplicaciones móviles en medicina de reha..." Publication	<1%
137	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2021-12-06 Submitted works	<1%
138	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2017-09-08 Submitted works	<1%
139	Universidad Abierta para Adultos on 2022-10-05 Submitted works	<1%
140	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11 Submitted works	<1%

141	Universidad Pedagógica Nacional Mariscal Sucre on 2019-09-01 Submitted works	<1%
142	Universidad San Ignacio de Loyola on 2018-10-22 Submitted works	<1%
143	moam.info Internet	<1%
144	Universidad Cesar Vallejo on 2016-07-10 Submitted works	<1%
145	scielo.sld.cu Internet	<1%
146	tdx.cat Internet	<1%
147	publicaciones.unpa.edu.ar Internet	<1%
148	revistahipertextos.org Internet	<1%