

FASE 01
Empatía

Diana Díaz

ÍNDICE



- 01* Propuesta
- 02* Benchmarking
- 03* Encuestas
- 04* Entrevistas
- 05* Mapa de empatía

Propuesta



Nuestra propuesta de app es un mood tracker donde podemos registrar nuestras emociones día a día y así poder sacar balances y conclusiones mes a mes, y encontrar por qué nos sentimos como lo hacemos, encontrando patrones en hábitos, días y frecuencias entre las emociones que nos acompañan. El propósito es generar un registro de compañía para conocernos más y comprender el funcionamiento de nuestra mente para ayudarnos a sentirnos mejor.

Contemplando la posibilidad de una versión premium de fidelización, para poder sincronizar los relojes y anillos inteligentes para hacer más completo y sencillo el registro.

Benchmarking

Apps de seguimiento emocional y bienestar

Propuesta de valor

Daylio	Seguimiento de ánimo y actividades en segundos, sin escribir
Bearable	Descubrir qué factores (sueño, hábitos, síntomas) influyen en cómo te sientes
How we feel	Poner nombre a las emociones con base científica
Finch	Autocuidado diario acompañado por una mascota virtual
Stoic	Diario de reflexión guiada con enfoque estoico

Benchmarking

Apps de seguimiento emocional y bienestar

Forma de registrar la emoción

Daylio

Elegir un nivel de ánimo con iconos y marcar actividades; nota opcional

Bearable

Formularios con muchos factores personalizables, varias veces al día

**How
we feel**

Mapa de energía y agrado por color; luego elegir una palabra de emoción

Finch

Check-ins de ánimo y metas diarias

Stoic

Ánimo más escritura con preguntas guiadas (mañana, tarde y noche)

Benchmarking

Apps de seguimiento emocional y bienestar

Visualización de patrones

Daylio	Calendario de colores, gráficos y conteos
Bearable	Gráficos de tendencias y correlaciones
How we feel	Historial por colores y tendencias
Finch	Progreso de la mascota y rachas
Stoic	Gráficos simples de ánimo

Benchmarking

Apps de seguimiento emocional y bienestar

Análisis / conclusiones

Daylio	Correlaciones simples entre actividades y ánimo; sin interpretación profunda
Bearable	Cruce automático de factores; lo más avanzado entre los mood trackers
How we feel	Ideas y estrategias según lo registrado; análisis más bien básico
Finch	Resúmenes sencillos de ánimo
Stoic	Muy limitado; el valor está en la reflexión personal

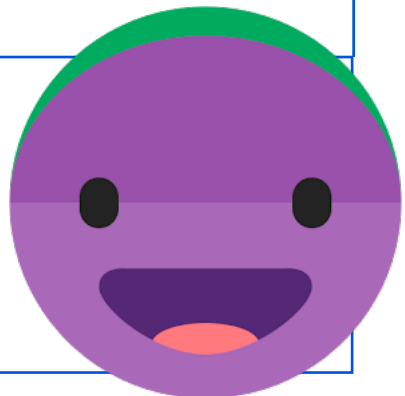
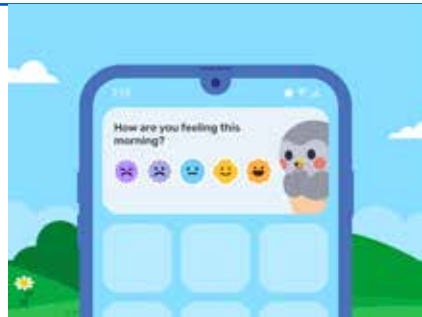
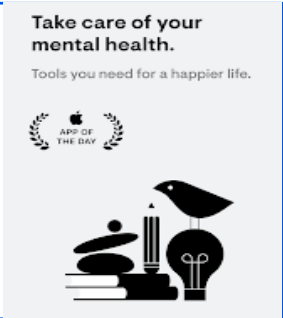
Integración con wearables

Daylio	Limitada
Bearable	Sí, con apps de salud y algunos wearables
How we feel	Limitada
Finch	No es central
Stoic	No es central

Benchmarking

Apps de seguimiento emocional y bienestar

Estética y tono

Daylio	Iconográfica, colorida, muy funcional	
Bearable	Más clínica y densa en información	
How we feel	Colorida, amable y clara	
Finch	Lúdica y tierna, tono muy cálido	
Stoic	Sobria y minimalista	

Benchmarking

Apps de seguimiento emocional y bienestar

Modelo de negocio

Daylio	Freemium con suscripción
Bearable	Freemium con suscripción
How we feel	Gratuita (sin ánimo de lucro)
Finch	Freemium con suscripción
Stoic	Freemium con suscripción

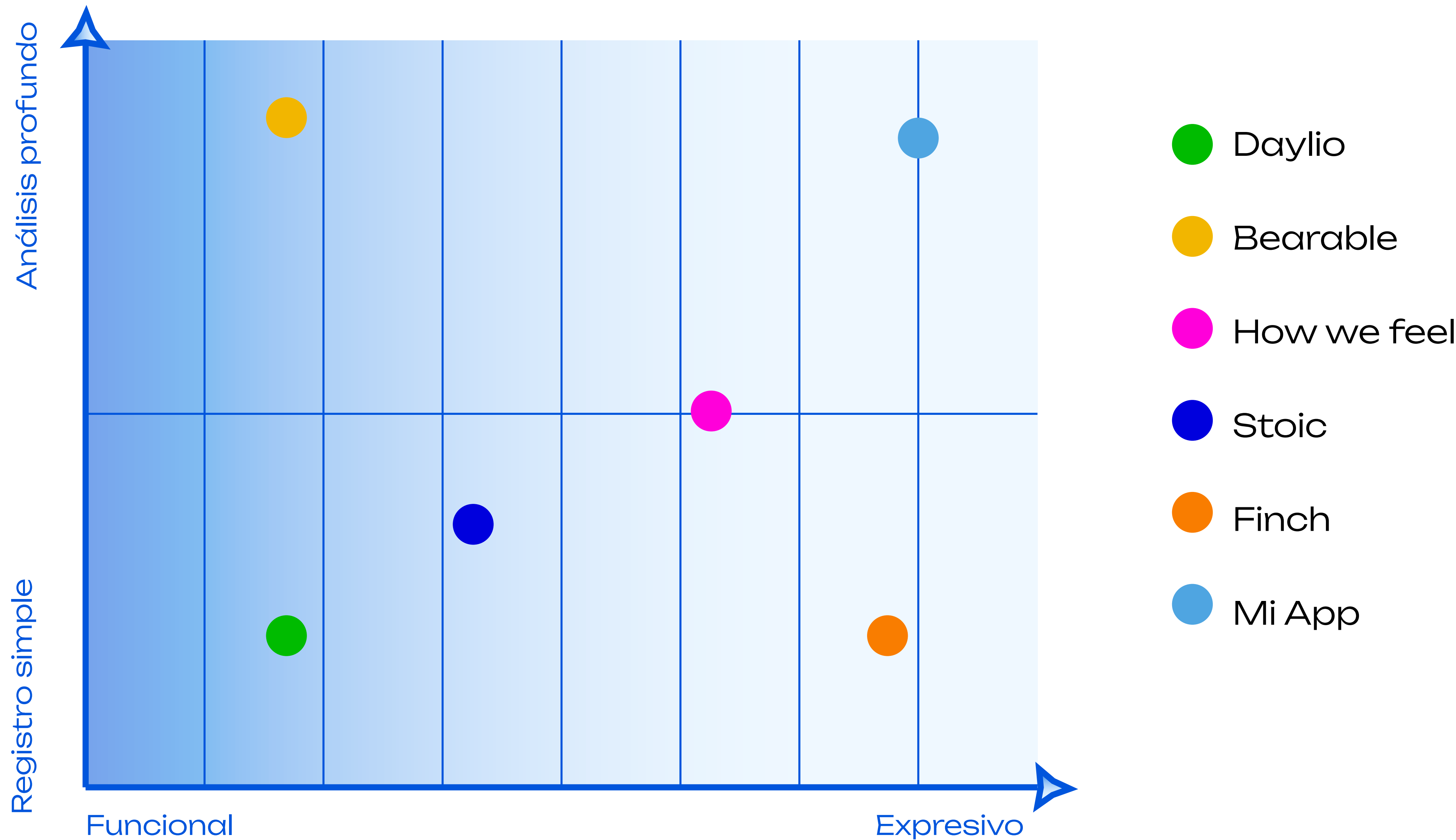
Benchmarking

Apps de seguimiento emocional y bienestar

		Fortalezas	Debilidades
Daylio		Muy rápida, fricción mínima	Estética utilitaria, análisis superficial
Bearable		Análisis profundo y cruce con sueño	Mucha carga de registro, curva de aprendizaje, poco expresiva
How we feel		Vocabulario emocional riguroso, gratuita	Registro en varios pasos, poca profundidad analítica
Finch		Muy buena retención por vínculo emocional	Puede resultar infantil, poco análisis
Stoic		Reflexión guiada, tono sereno	Exige escribir, poco visual, poco análisis automático

Análisis de funcionalidad en Benchmarking

Nuestro objetivo con relación a los logros del mercado



Encuesta

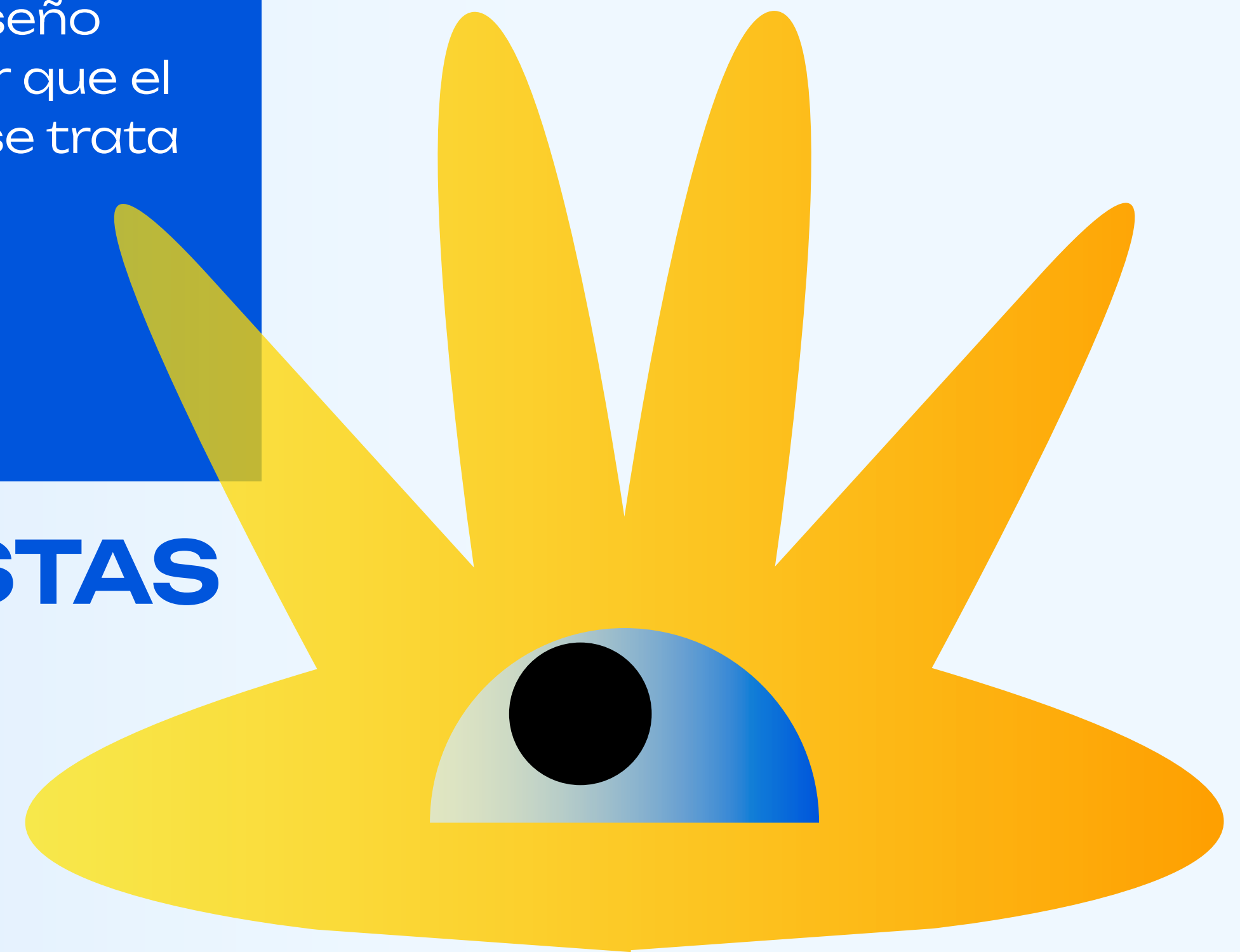
<https://forms.gle/TVsnKhmagLSconkU9>

A través de las encuestas buscamos definir cómo es o son nuestras personas UX, por lo cual se implementó una estructura que nos permitiera determinar el perfil de los interesados en esta aplicación, sus hábitos para comprender un poco su rutina y cómo integrar la app en ella en vez de afectarla.

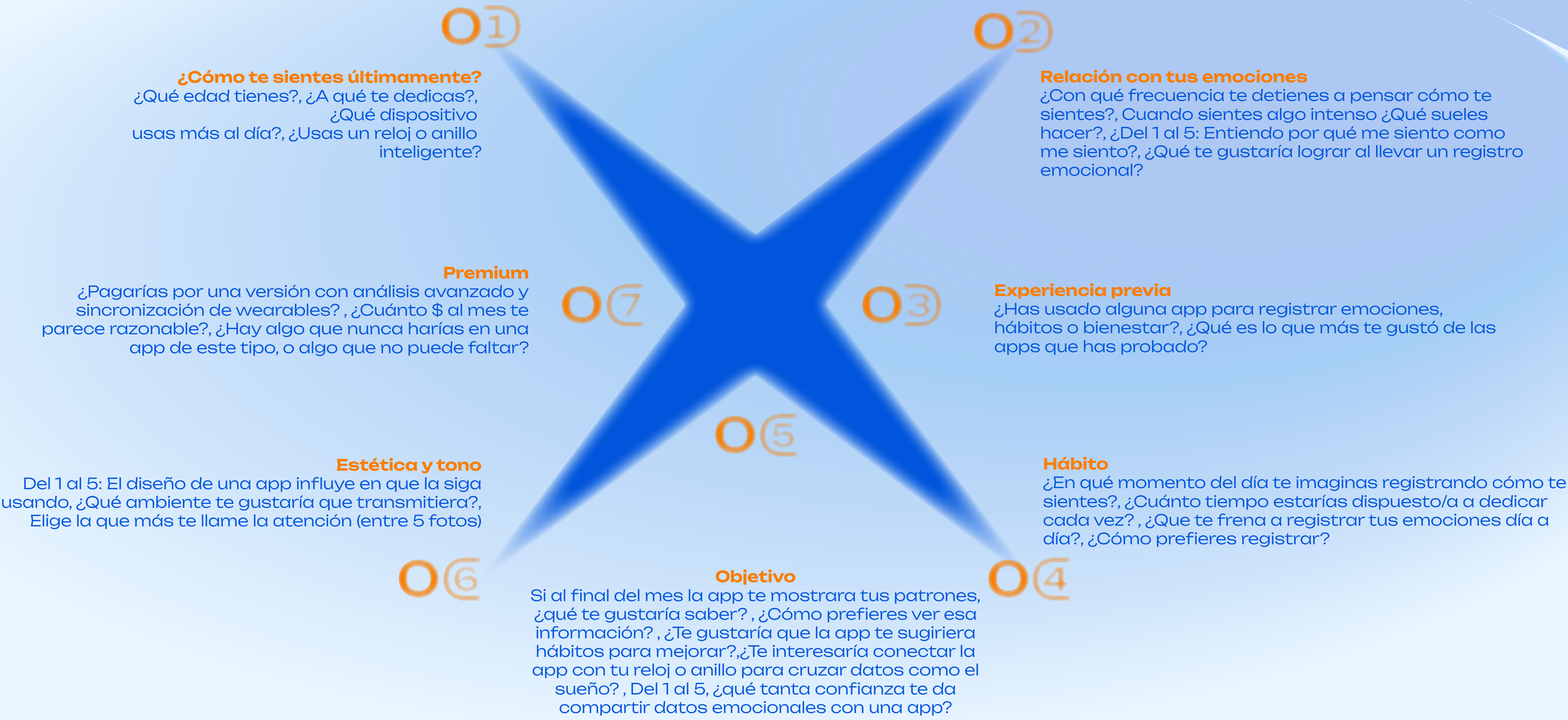
Buscamos identificar aquello que impediría que la aplicación se involucrara en su vida, conocer sus preferencias estéticas de diseño para que resultara cómoda y atractiva, de esta forma conseguir que el usuario sintiera que se encuentra en un lugar seguro, dado que se trata de una app de emociones.

Por último, incluimos preguntas adentrándonos en la versión premium.

28 RESPUESTAS

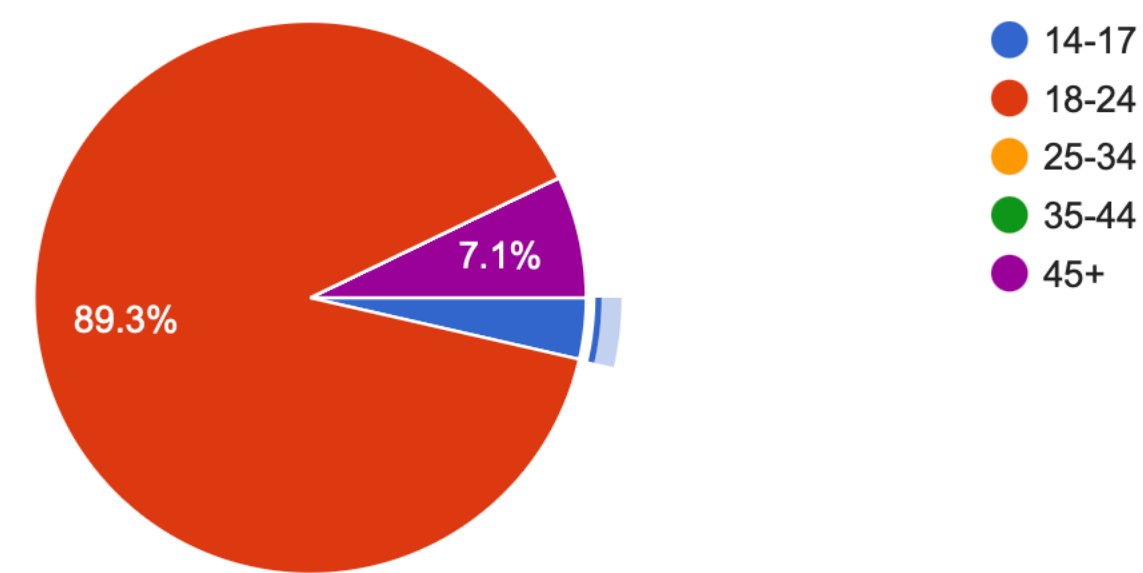


Encuesta, secciones y sus preguntas

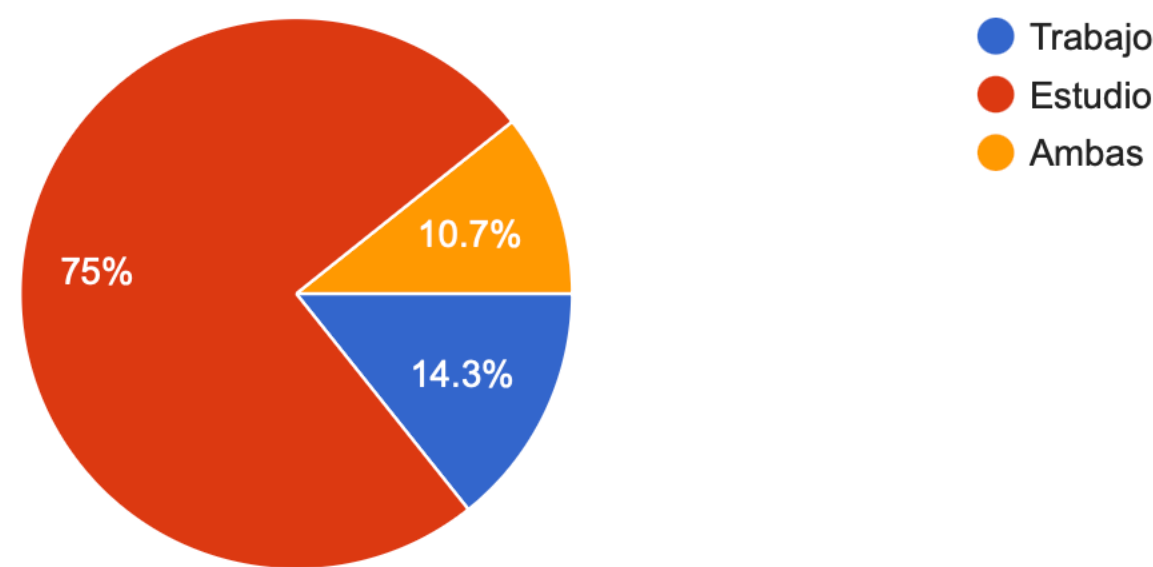


Respuestas de encuesta

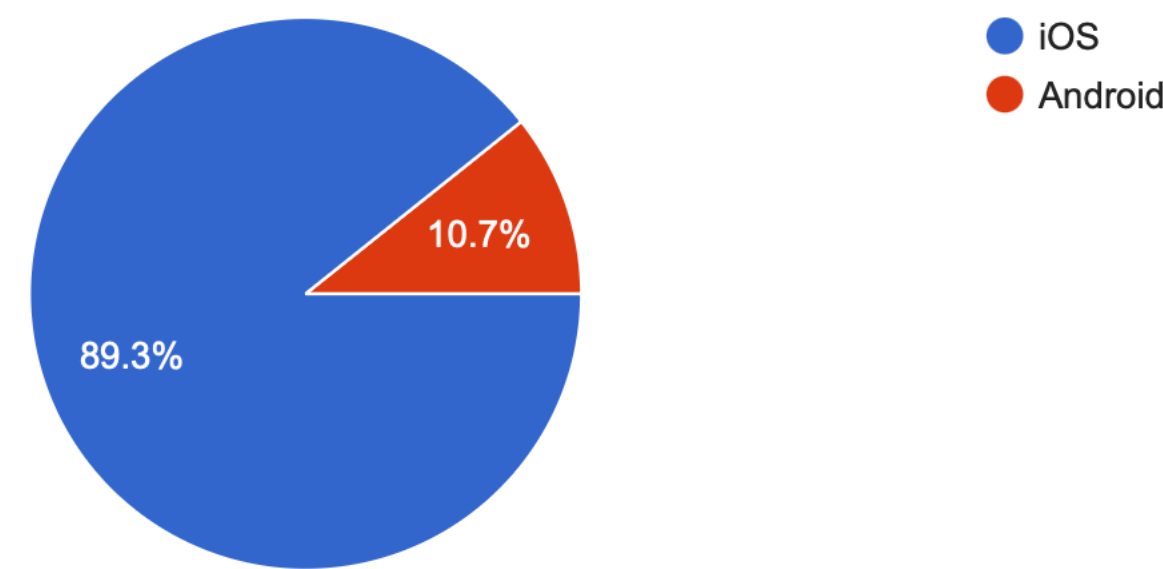
¿Qué edad tienes?



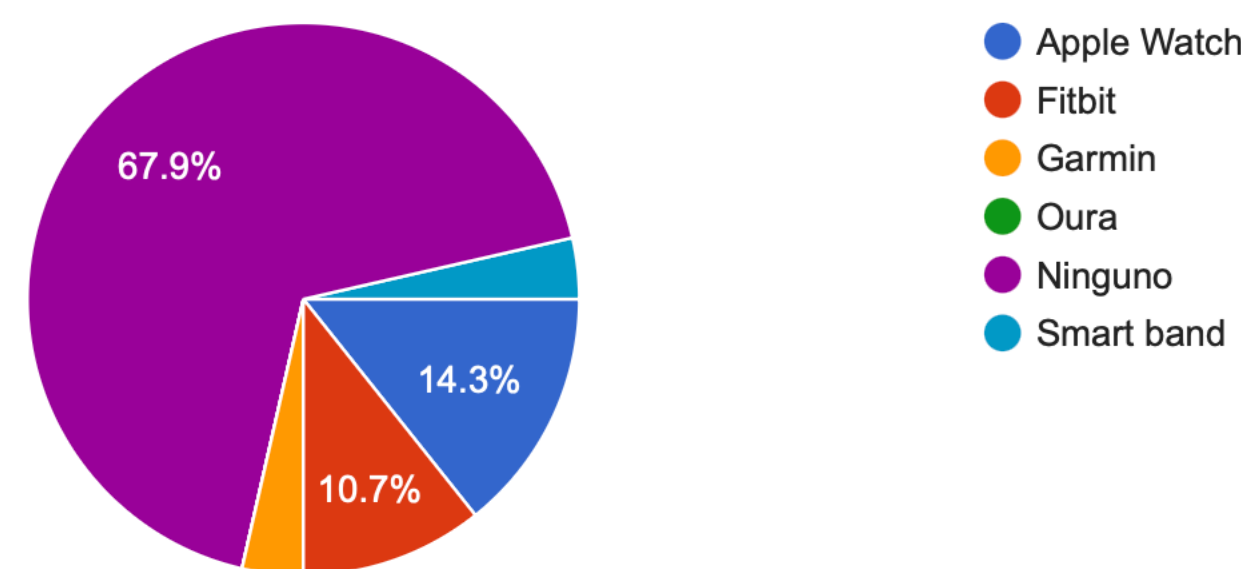
¿A qué te dedicas?



¿Qué dispositivo usas más en el día a día?



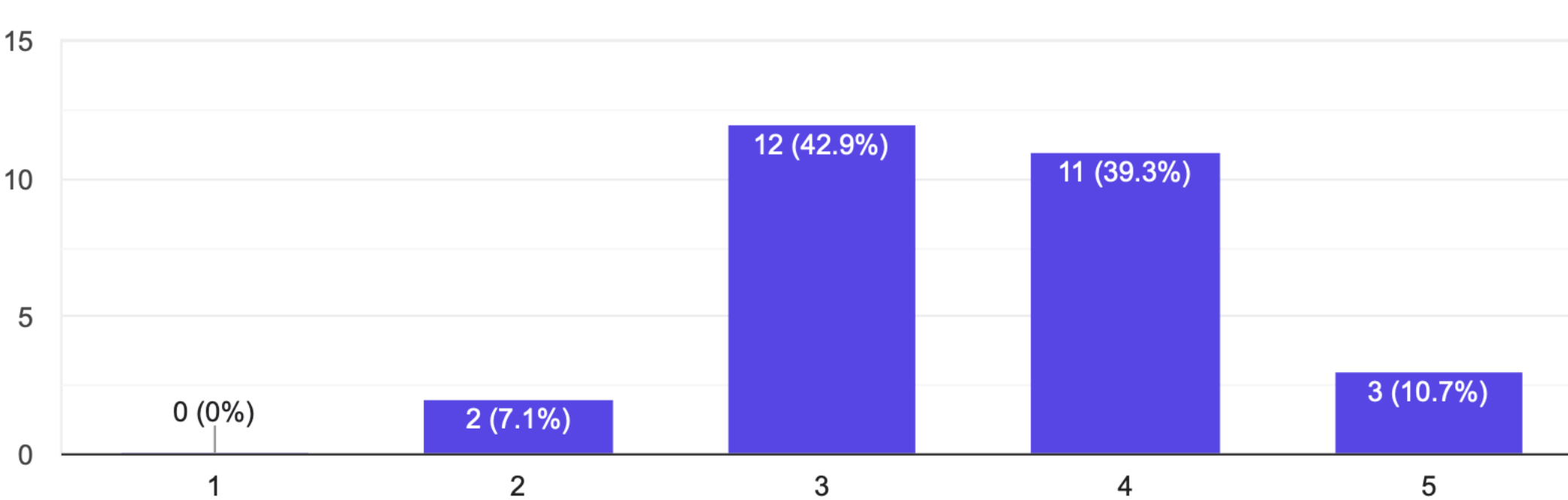
¿Usas un reloj o anillo inteligente?



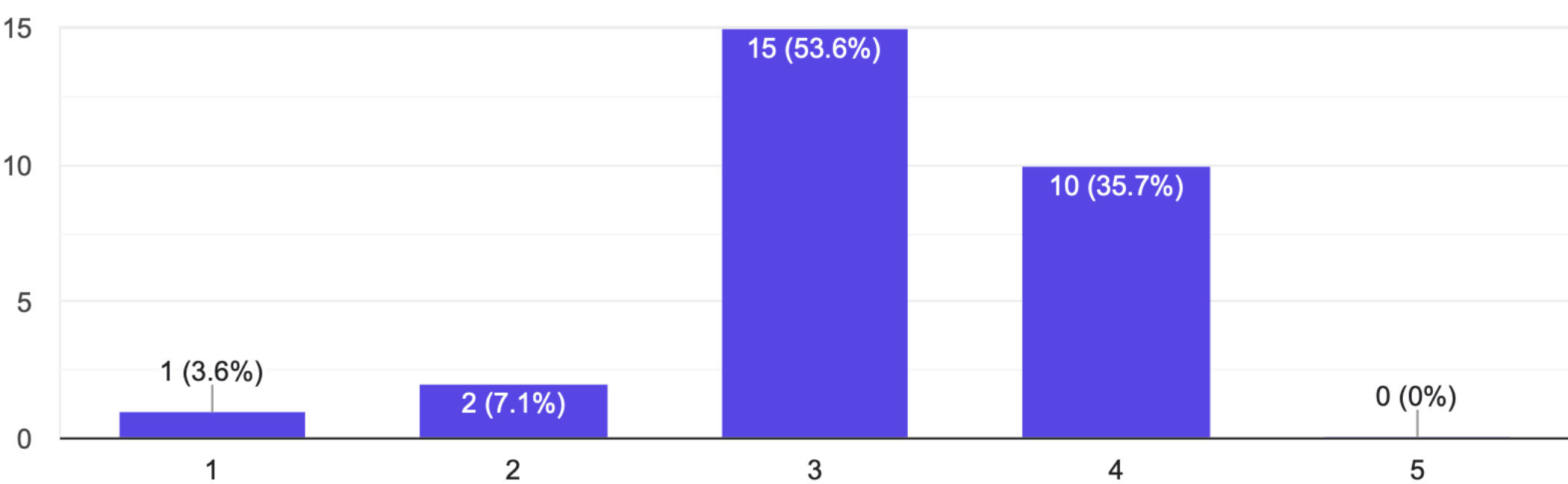
SECCIÓN: ¿CÓMO TE HAS SENTIDO ÚLTIMAMENTE?

Respuestas de encuesta

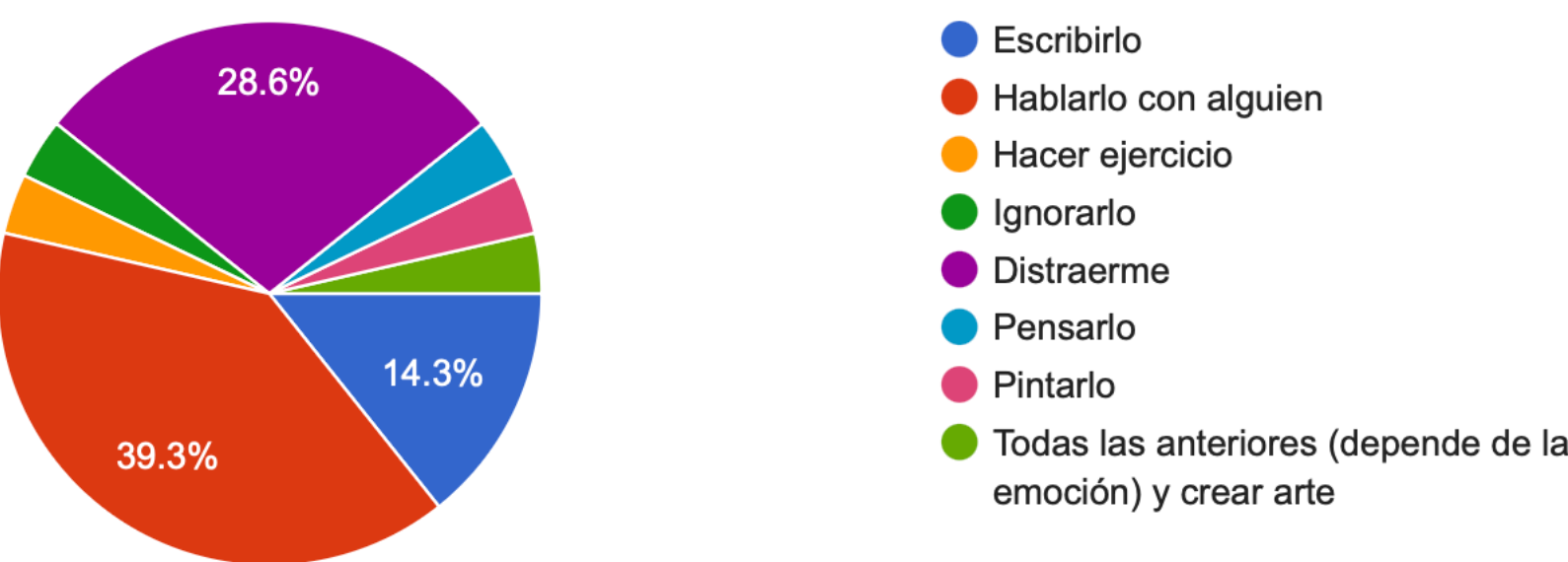
¿Con qué frecuencia te detienes a pensar cómo te sientes?



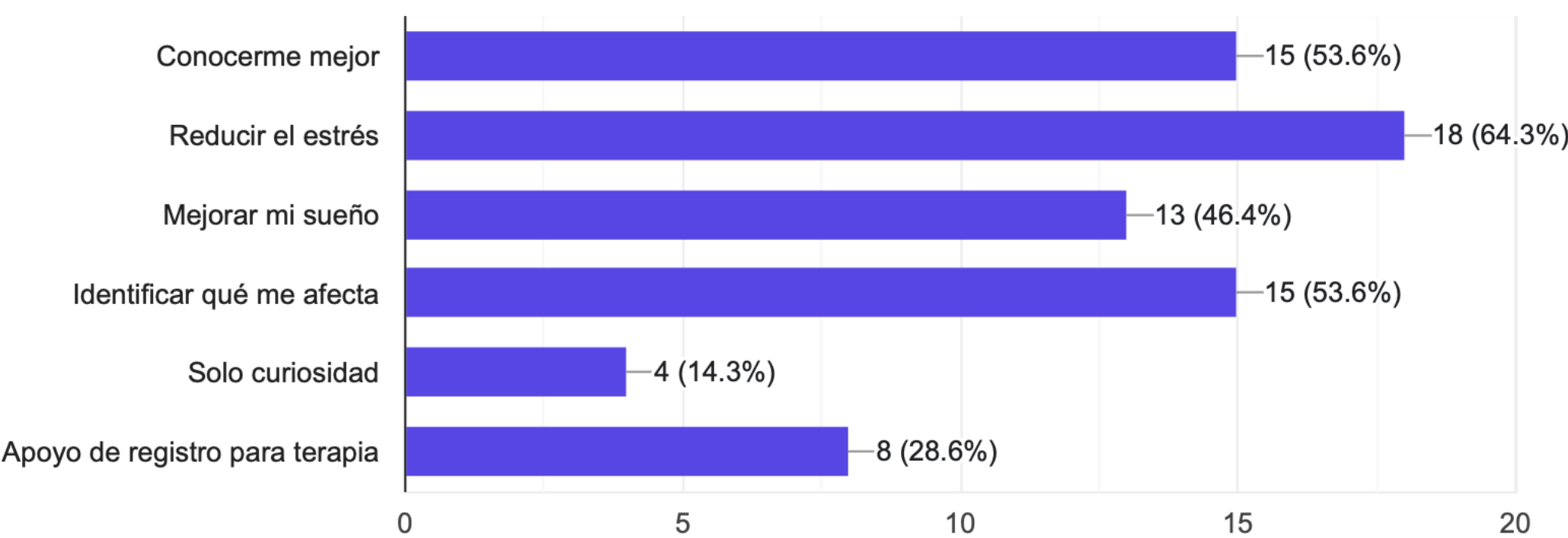
Del 1 al 5: Entiendo por qué me siento como me siento



Cuando sientes algo intenso, ¿qué sueles hacer?

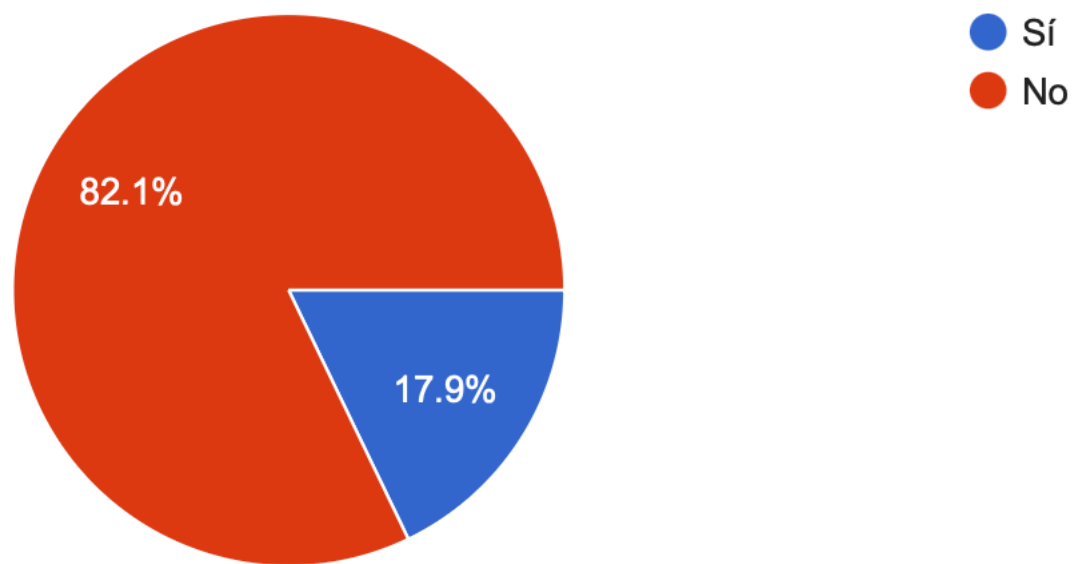


¿Qué te gustaría lograr al llevar un registro emocional?



Respuestas de encuesta

¿Has usado alguna app para registrar emociones, hábitos o bienestar?

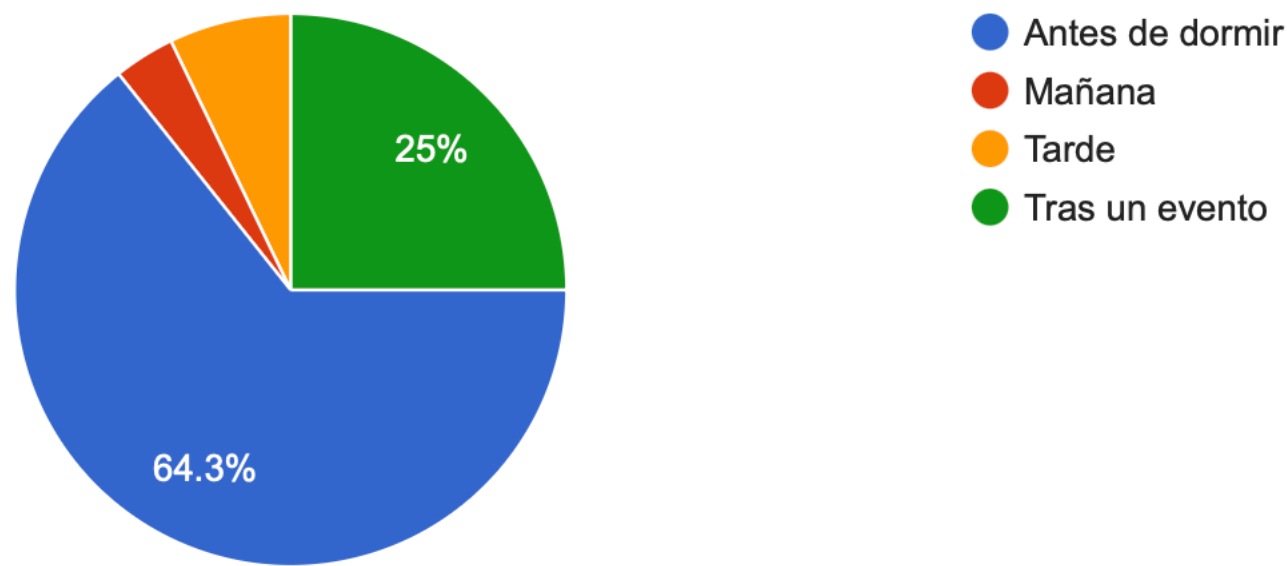


¿Qué es lo que más te gustó de las apps que has probado? (5 RESPUESTAS)

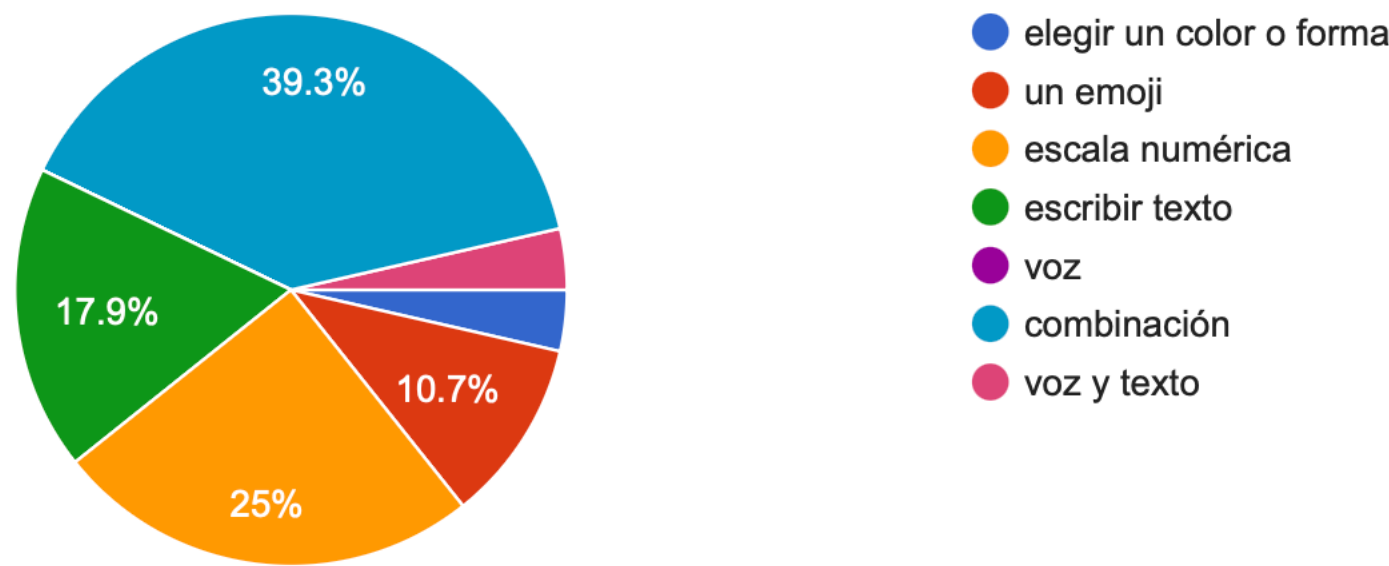
No he probado ninguna
El traking, ver cómo voy mejorando y cómo afectan ciertas actividades o patrones en mi cuerpo. En el tema del sueño también. Una cosas es sentirme solo cansada y otra ver en números que no estoy durmiendo lo suficiente. Ayuda mucho a identificar causas
Es bastante completa y me permitia describir mis estados emocionales hasta 3 veces al día por si había fluctuación
No use ninguna
La practicidad

Respuestas de encuesta

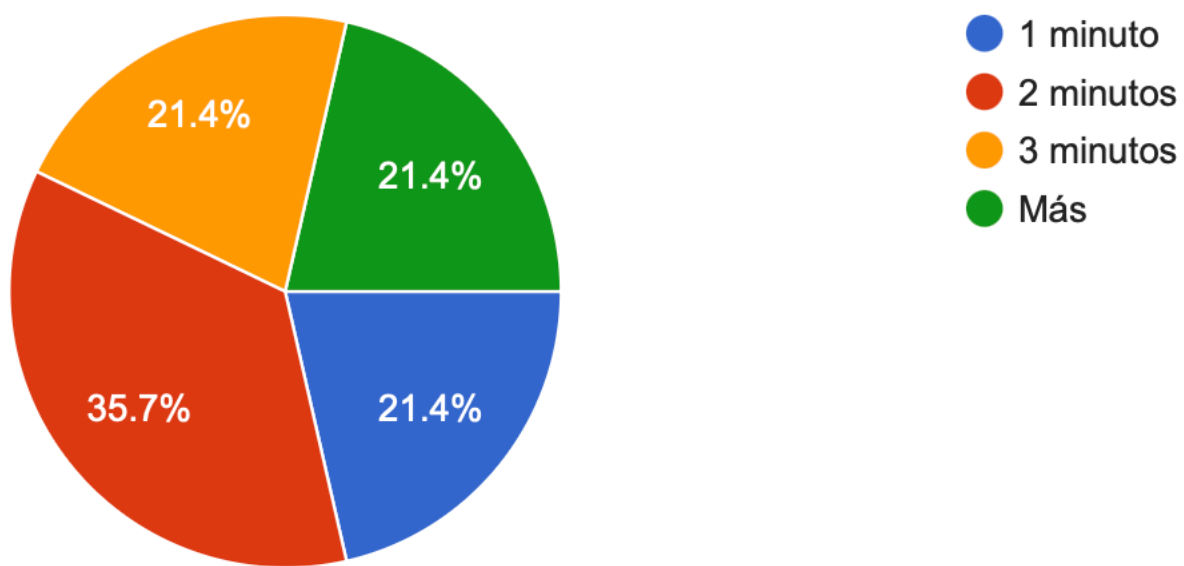
¿En qué momento del día te imaginas registrando cómo te sientes?



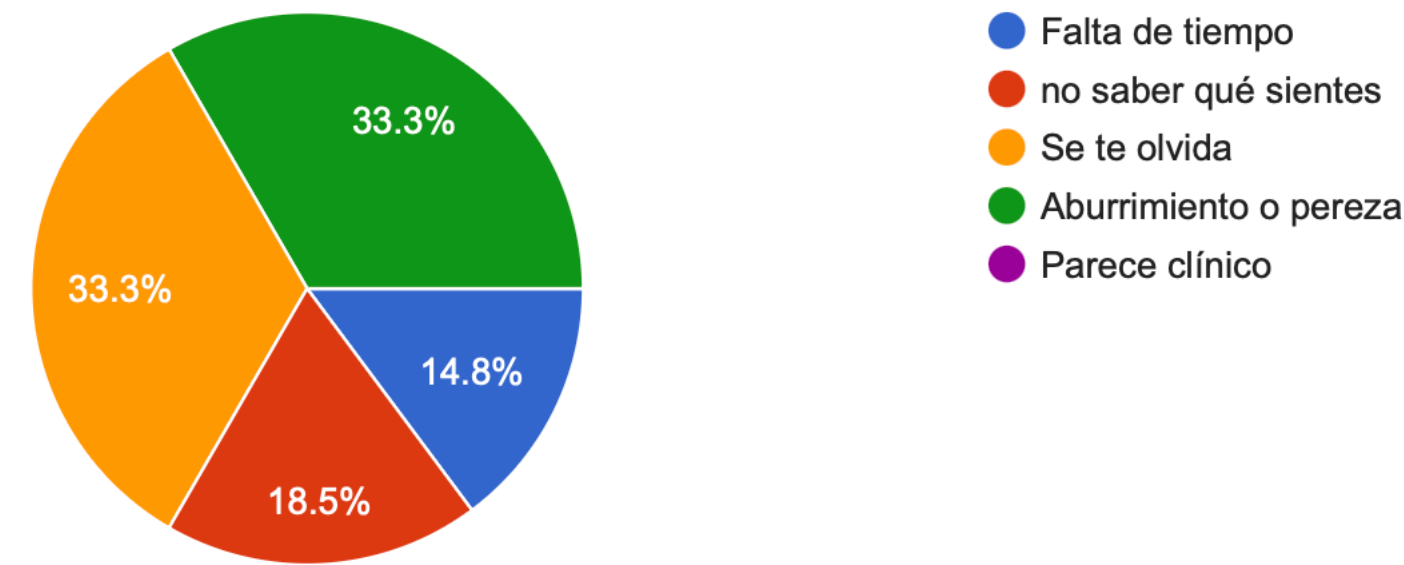
¿Cómo prefieres registrar?



¿Cuánto tiempo estarías dispuesto/a a dedicar cada vez?

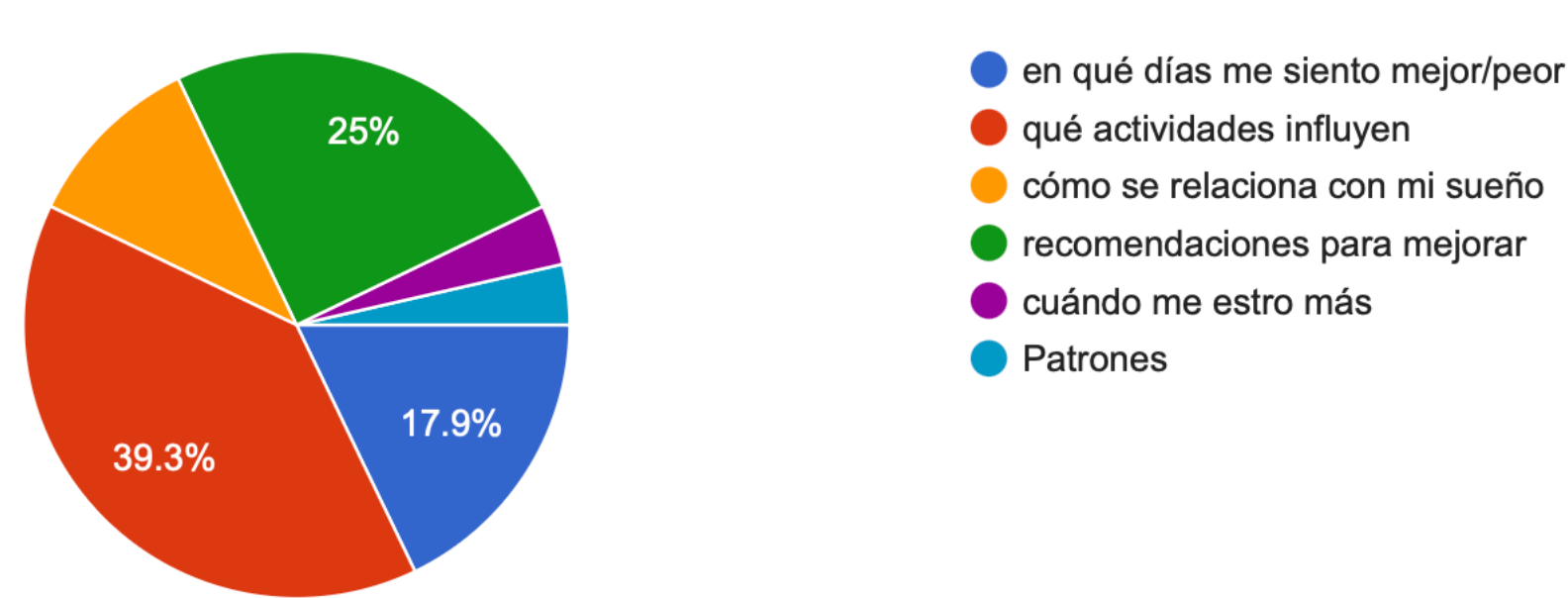


¿Que te frena a registrar tus emociones día a día?

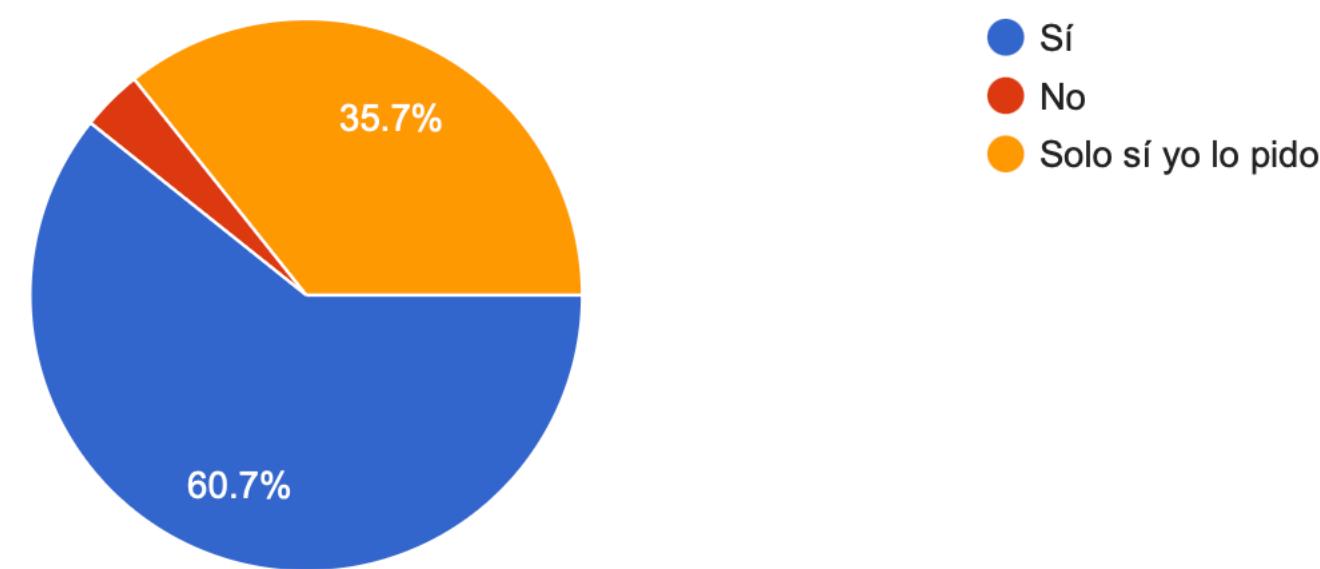


Respuestas de encuesta

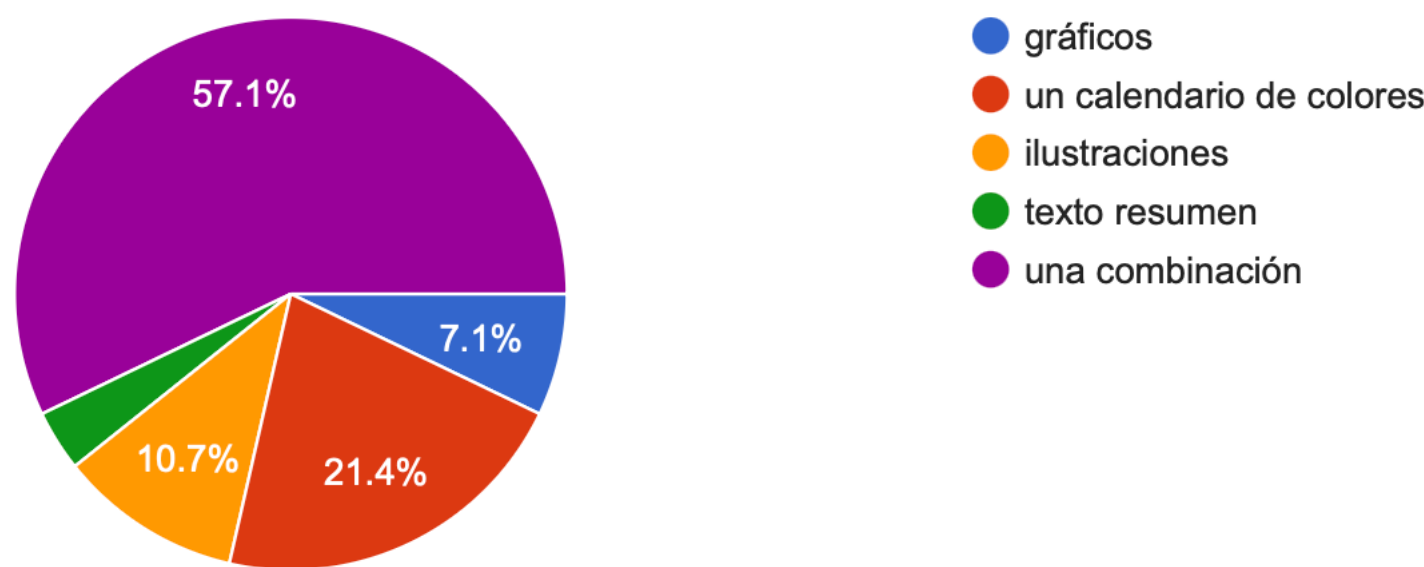
Si al final del mes la app te mostrara tus patrones, ¿qué te gustaría saber?



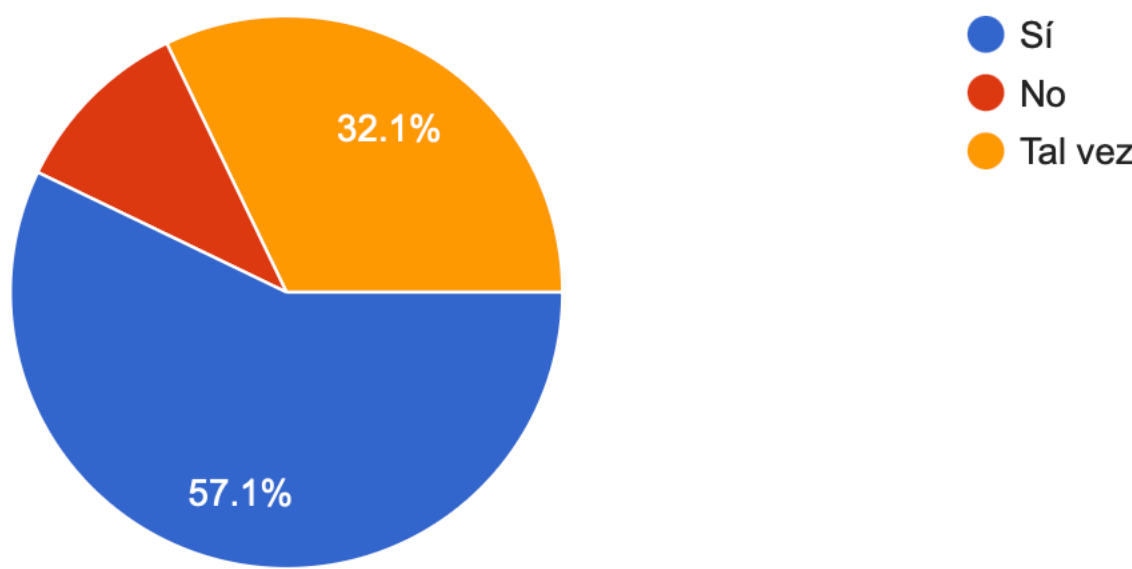
¿Te gustaría que la app te sugiriera hábitos para mejorar?



¿Cómo prefieres ver esa información?

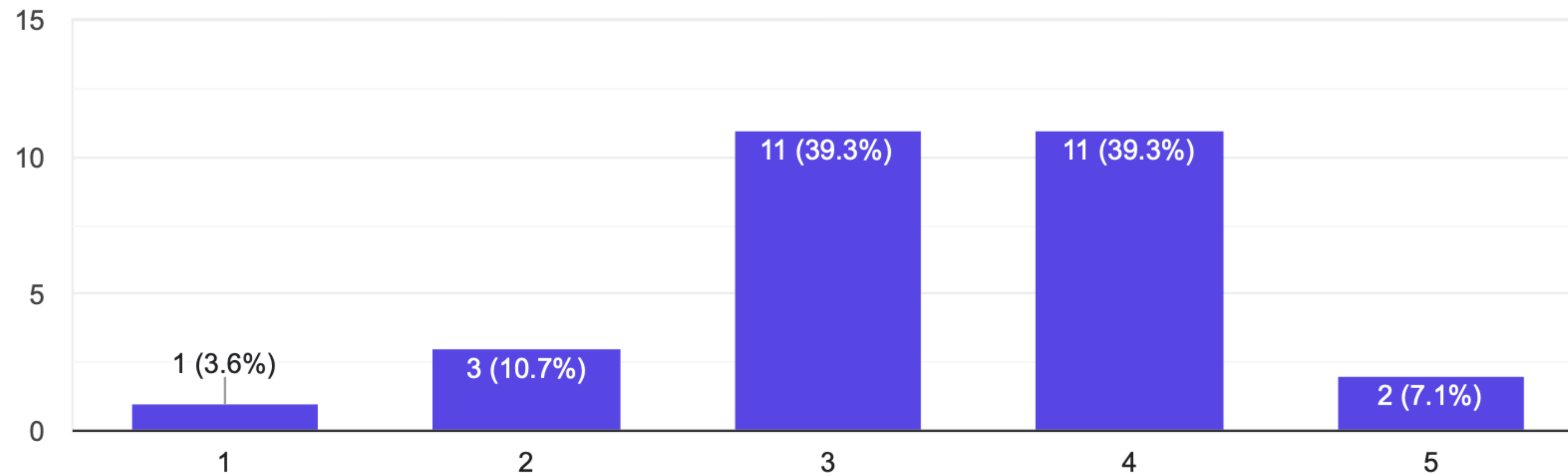


¿Te interesaría conectar la app con tu reloj o anillo para cruzar datos como el sueño?



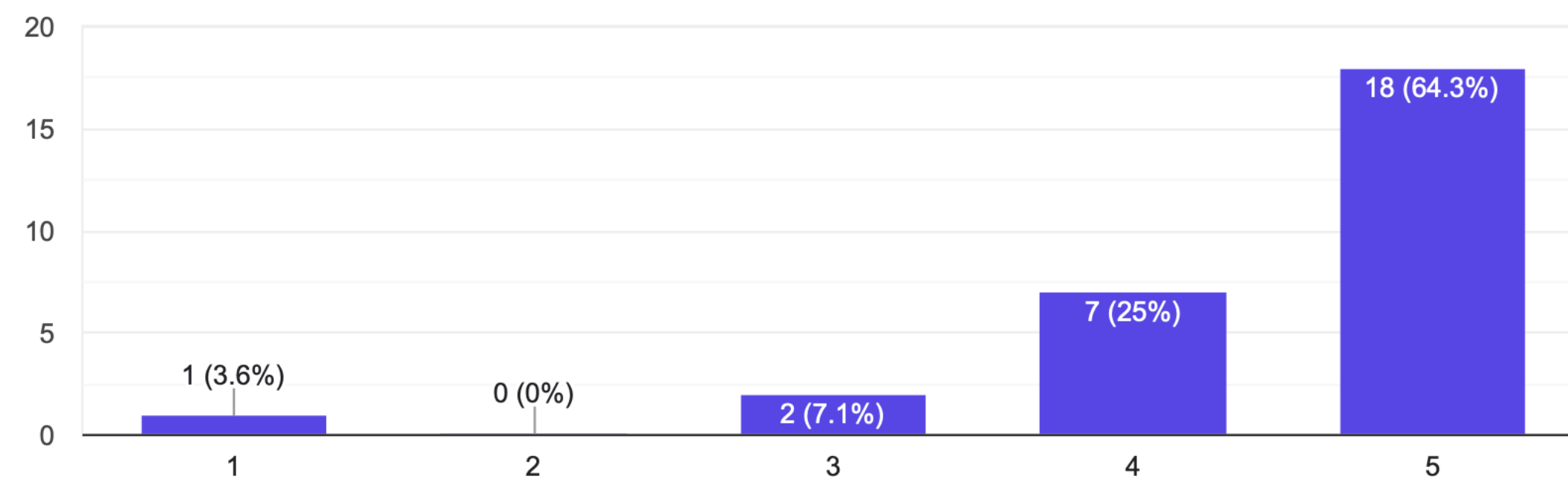
Respuestas de encuesta

Del 1 al 5, ¿qué tanta confianza te da compartir datos emocionales con una app?

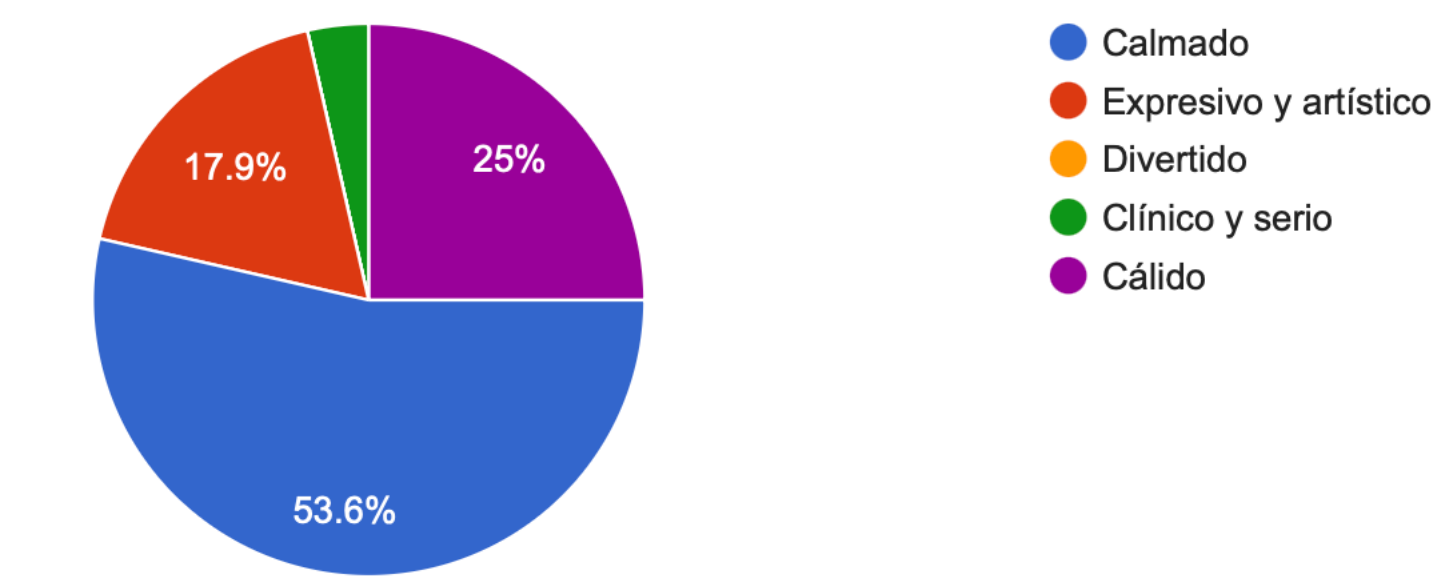


Respuestas de encuesta

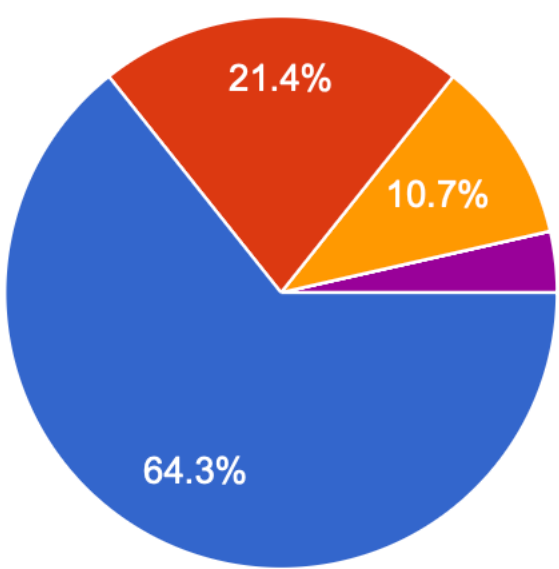
Del 1 al 5: El diseño de una app influye en que la siga usando.



¿Qué ambiente te gustaría que transmitiera?



Elige la que más te llame la atención



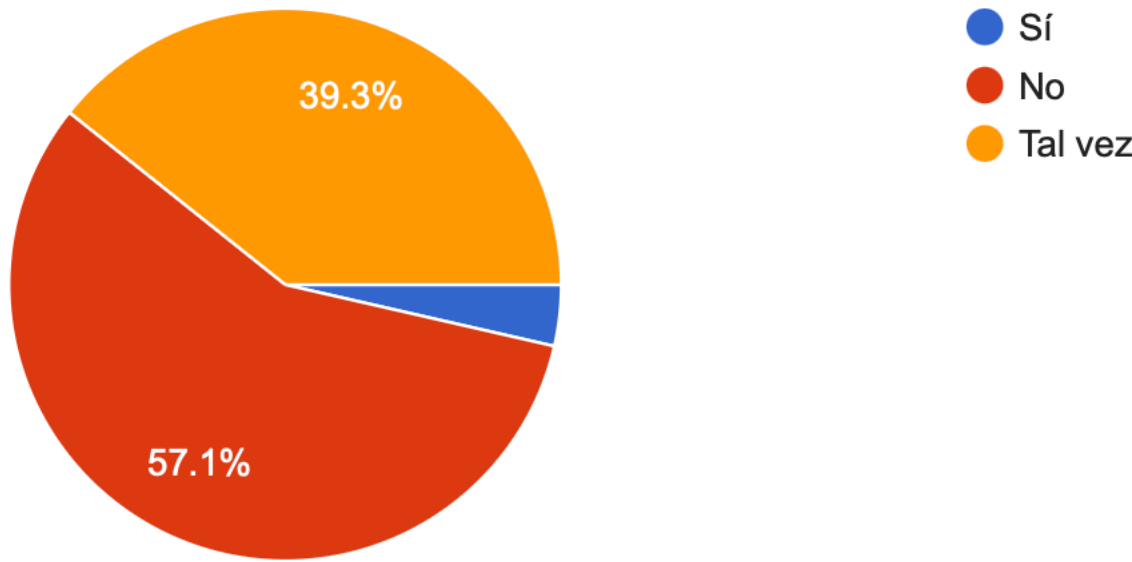
- Opción 1
- Opción 2
- Opción 3
- Opción 4
- Opción 5

OPCIÓN 1



Respuestas de encuesta

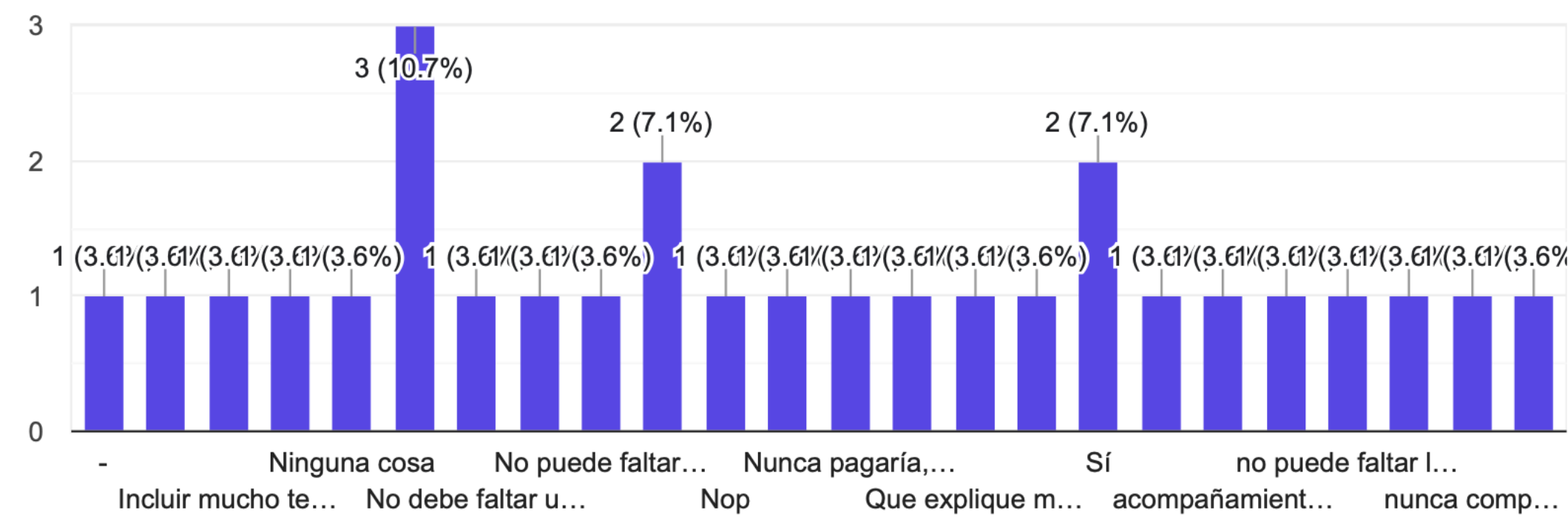
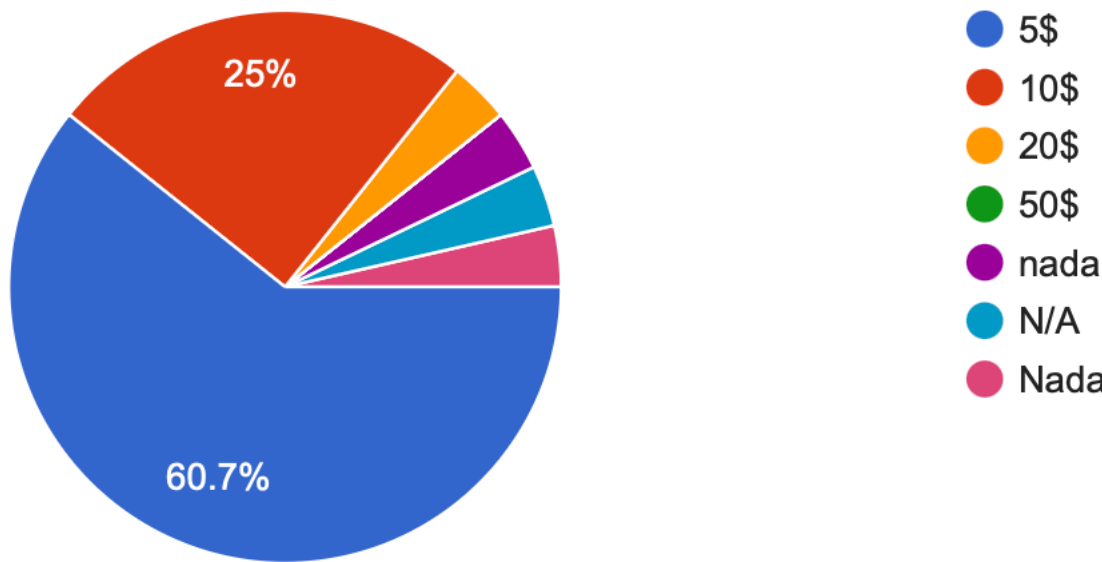
¿Pagarías por una versión con análisis avanzado y sincronización de wearables?



¿Hay algo que nunca harías en una app de este tipo, o algo que no puede faltar?

Stats semanales y mensuales, felicitaciones en cada milestones de especialmente al inicio que uno se emociona cuando lo felicitan por cualquier tontera. Una forma de llevar una racha para que uno no la quiera perder.
Ninguna cosa
No
Es normal que todo tenga ahorita pero haría desconfiar un poco, porque no quiero que un robot me haga de psicologi, solo que sea para entender mejor mis emociones. No debería tener anuncios, porque esa distracción pues daña y frustra el proceso

¿Cuánto al mes te parece razonable?

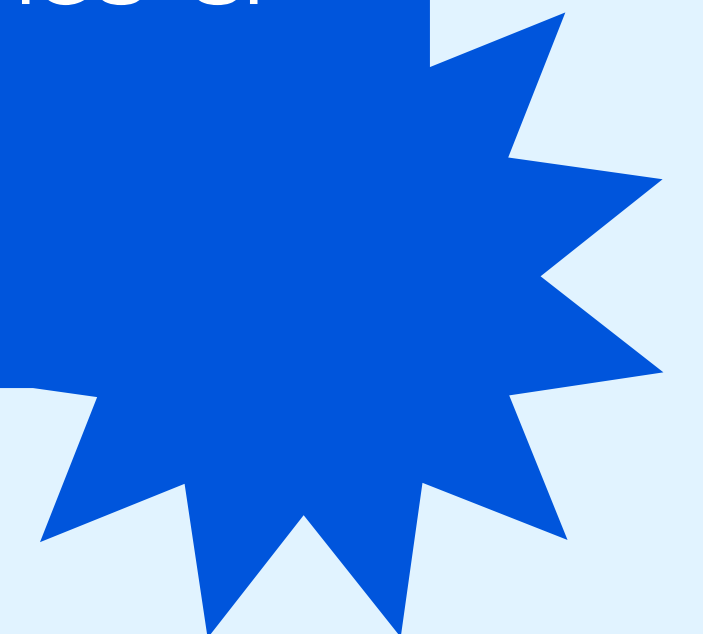


CONCLUSIONES DE ENCUESTA

Quienes respondieron (28 personas, en su mayoría jóvenes de 18 a 24 años y estudiantes) suelen detenerse a pensar en cómo se sienten, pero casi nadie tiene del todo claro por qué se siente así. Lo que buscan al registrar sus emociones es, sobre todo, bajar el estrés (64,3%), conocerse mejor y entender qué les afecta (53,6% en ambos casos).

Casi todos son nuevos en esto, ya que el 82,1% nunca ha usado una app de registro emocional, y su mayor obstáculo no es la falta de interés sino la constancia: se les olvida, les da pereza o no tienen tiempo. Por eso imaginan un momento breve, antes de dormir y de unos dos minutos.

Quieren ver sus patrones de una forma amable, combinando calendario de colores, gráficos e ilustraciones, y saber qué actividades influyen en su ánimo. Aceptan recibir sugerencias, aunque muchos prefieren que las pida el propio usuario. Valoran muchísimo el diseño (el 89,3% le da un 4 o 5) y piden un ambiente calmado y cálido. En cuanto al premium, la mayoría no pagaría, y quienes sí consideran razonable un precio cercano a 5 dólares.



Entrevista

Preguntas para profundizar dirigida a 4 personas variadas.

- *¿Cómo gestionas hoy tus emociones o tu bienestar?**
- *¿Has intentado registrarlas? ¿Qué pasó?**
- *Cuéntame de un día en que te sentiste mal: ¿entendiste por qué?**
- *¿Qué esperarías de una app así? ¿Qué te daría desconfianza (por ejemplo, privacidad de tus datos)?**
- *¿Hay cosas que notas que afectan tu ánimo (sueño, personas, clima, trabajo, comida...)? ¿Cómo te das cuenta?**
- *¿Alguna vez has intentado llevar un registro de tus emociones, un diario o un hábito? Cuéntame cómo fue.**
- *¿Por qué crees que lo dejaste (o por qué lo sigues haciendo)?**
- *Imagina que existe una app perfecta para entender tus emociones. ¿Cómo sería?**
- *¿Qué te haría abrir la app todos los días? ¿Y qué te haría abandonarla?**
- *¿Cómo debería sentirse esta app al abrirla: qué ambiente o emoción te gustaría que transmitiera?**
- *¿Algo que nunca harías o que no soportarías en una app así?**



***¿Cómo gestionas hoy tus emociones o tu bienestar?**

Cuando son emociones muy intensas las escribo en papel. Esto me ayuda mucho a entender mejor esas emociones y además cuando las escribo siento que me estoy liberando de ellas, entonces me quita peso de encima.

***¿Has intentado registrarlas? ¿Qué pasó?**

Sí, me ayudo en un mal momento emocional y fue una guía en mi proceso de crecimiento personal.

***Cuéntame de un día en que te sentiste mal: ¿entendiste por qué?**

Casi siempre que me siento mal, tiene una razón muy específica, también a veces me pasa que es una acumulación de cosas, pero las logro entender rápidamente y trato de ver qué puedo parar controlar eso.

***¿Qué esperarías de una app así? ¿Qué te daría desconfianza (por ejemplo, privacidad de tus datos)?**

De una app lo que me gustaría es más que todo hacer un checkin diario (como en sobre que uno va poniendo como se siente ese día) para poder ver mejor mis patrones y lograr entender aún mejor ciertos sentimientos. Me daría desconfianza que más que ser una app para registrar emociones, se vuelva como un terapeuta, creo que es peligroso porque si de por sí ya hay mucha gente que usa IAs como psicólogos pues con una app sería aún más dañino.

***¿Hay cosas que notas que afectan tu ánimo (sueño, personas, clima, trabajo, comida...)? ¿Cómo te das cuenta?**

Muchas veces cuando no logro hacer mi to do list del día con cosas de la universidad y otras cosas, me pongo mal, me pongo bravo y me desanimo.

***¿Alguna vez has intentado llevar un registro de tus emociones, un diario o un hábito? Cuéntame cómo fue.**

Un tiempo tuve un “diario” porque estaba pasando un muy mal momento entonces me servía escribir todos los días como iba siendo el proceso. Me ayudó mucho a no desesperarme de que el proceso no fuese lineal, porque simplemente entendía que era algo por lo que tenía que atravesar y ya.

***¿Por qué crees que lo dejaste (o por qué lo sigues haciendo)?**

Lo dejé porque después de finalizado el proceso no lo vi necesario continuar porque la mayoría de días estoy bien y cuando no, pues ahí si escribo.

***Imagina que existe una app perfecta para entender tus emociones. ¿Cómo sería?**

Tiene que transmitir tranquilidad y confianza, sin anuncios, sin colores saturados y con una interfaz exageradamente sencilla.

***¿Qué te haría abrir la app todos los días? ¿Y qué te haría abandonarla?**

Sentir que realmente me sirve abrirla diariamente y si siento que no me sirve pues se va eliminada.

***¿Cómo debería sentirse esta app al abrirla: qué ambiente o emoción te gustaría que transmitiera?**

Tranquilidad, confianza, seguridad y paz.

***¿Algo que nunca harías o que no soportarías en una app así?**

Que tenga muchos anuncios



Entrevista Persona 1

“Quiero entenderme mejor y bajar el estrés.”

***¿Alguna vez has intentado llevar un registro de tus emociones, un diario o un hábito? Cuéntame cómo fue.**

Lo he intentado pero por falta de tiempo no lo puedo conseguir, trato de llevar mi diario al día, pero al final no me da tiempo.

***¿Por qué crees que lo dejaste (o por qué lo sigues haciendo)?**

Por falta de tiempo.

***Imagina que existe una app perfecta para entender tus emociones. ¿Cómo sería?**

Que te obligue a registrarlas para que se vuelva un compromiso adquisitivo, por ejemplo en duolingo que si te quieres meter a instagram o tiktok primero debes cumplir con duo, entonces hacernos registrar nuestras emociones para que se vuelva rutinario.

***¿Qué te haría abrir la app todos los días? ¿Y qué te haría abandonarla?**

La abrió a raíz de un compromiso conmigo misma porque se que me ayudara y cerrarla si hay que pagar.

***¿Cómo debería sentirse esta app al abrirla: qué ambiente o emoción te gustaría que transmitiera?**

Confianza, calidez y calma.

***¿Algo que nunca harías o que no soportarías en una app así?**

Que te haga pagar mensualmente, que tengas que suscribirte para tener un entendimiento emocional.

***¿Alguna vez has intentado llevar un registro de tus emociones, un diario o un hábito? Cuéntame cómo fue.**

Lo he intentado pero por falta de tiempo no lo puedo conseguir, trato de llevar mi diario al día, pero al final no me da tiempo.

***¿Por qué crees que lo dejaste (o por qué lo sigues haciendo)?**

Por falta de tiempo.

***Imagina que existe una app perfecta para entender tus emociones. ¿Cómo sería?**

Que te obligue a registrarlas para que se vuelva un compromiso adquisitivo, por ejemplo en duolingo que si te quieres meter a instagram o tiktok primero debes cumplir con duo, entonces hacernos registrar nuestras emociones para que se vuelva rutinario.

***¿Qué te haría abrir la app todos los días? ¿Y qué te haría abandonarla?**

La abrió a raíz de un compromiso conmigo misma porque se que me ayudara y cerrarla si hay que pagar.

***¿Cómo debería sentirse esta app al abrirla: qué ambiente o emoción te gustaría que transmitiera?**

Confianza, calidez y calma.

***¿Algo que nunca harías o que no soportarías en una app así?**

Que te haga pagar mensualmente, que tengas que suscribirte para tener un entendimiento emocional.



Entrevista Persona 2

***¿Cómo gestionas hoy tus emociones o tu bienestar?**

Con ayuda de psiquiatra.

***¿Has intentado registrarlas? ¿Qué pasó?**

Sí, pero se me olvidaba/ me daba pereza

***Cuéntame de un día en que te sentiste mal:**

¿entendiste por qué?

Un día cualquiera sin ninguna causa entendí que me sentí mal era porque había muchos factores incluidos que no había tenido en cuenta

***¿Qué esperarías de una app así? ¿Qué te daría desconfianza (por ejemplo, privacidad de tus datos)?**

Que enserio sirva para gestionar y entender mis emociones/sentimientos sin que se vea como una obligación.

Me daría desconfianza el uso de mis datos personales

***¿Hay cosas que notas que afectan tu ánimo (sueño, personas, clima, trabajo, comida...)? ¿Cómo te das cuenta?**

Sueño 100% y pasar mucho tiempo sin tener mi espacio/ estando mucho tiempo con gente. Me doy cuenta cuando me vuelvo irritable

***¿Alguna vez has intentado llevar un registro de tus emociones, un diario o un hábito? Cuéntame cómo fue.**

Lo intenté, pero no sabía bien cómo organizarlo

***¿Por qué crees que lo dejaste (o por qué lo sigues haciendo)?**

Se me olvidaba.

***Imagina que existe una app perfecta para entender tus emociones. ¿Cómo sería?**

Visualmente llamativa, interactiva, que no se sienta como una obligación.

***¿Qué te haría abrir la app todos los días? ¿Y qué te haría abandonarla?**

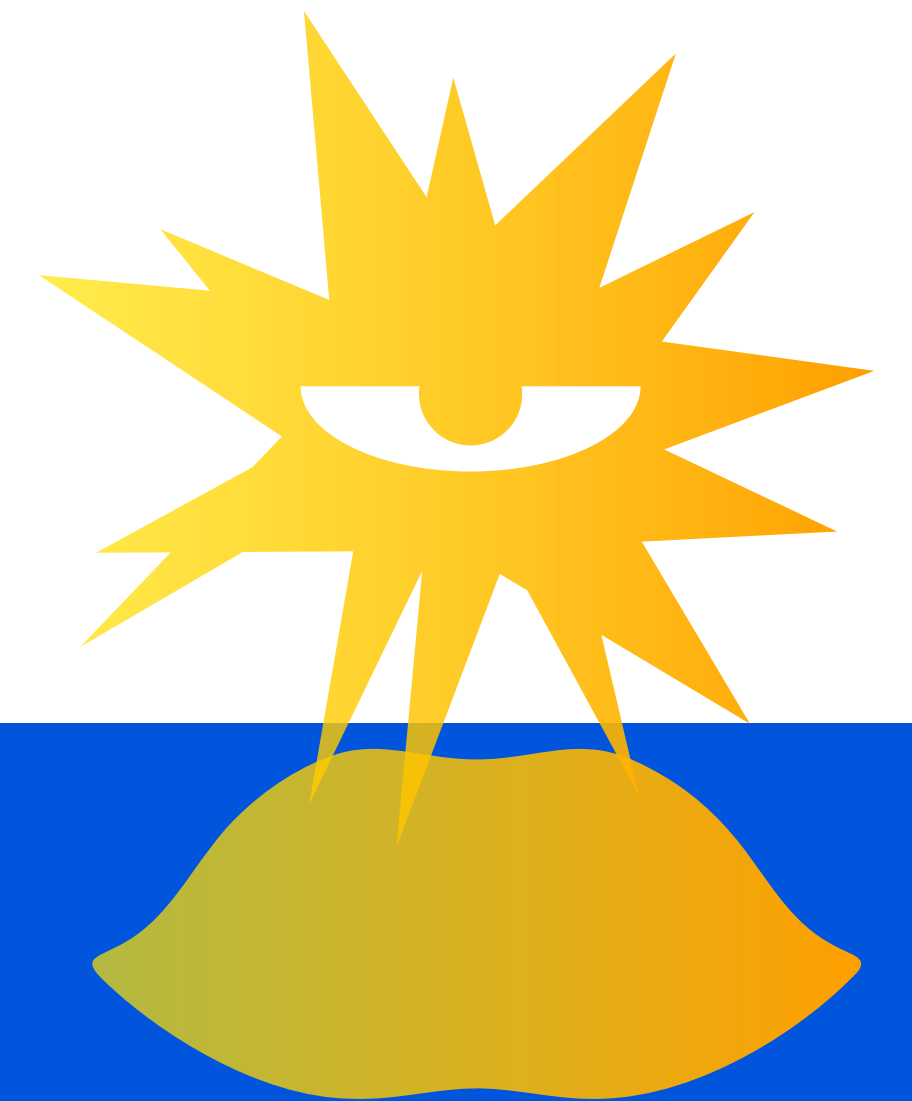
1 notificación al día, no miles.

***¿Cómo debería sentirse esta app al abrirla: qué ambiente o emoción te gustaría que transmitiera?**

Calma.

***¿Algo que nunca harías o que no soportarías en una app así?**

Pagar/ pagar mucho.



Entrevista Persona 3

***¿Cómo gestionas hoy tus emociones o tu bienestar?**

Me ha servido mucho escribir mis emociones y suelo anotar en un papel, me ayuda a aliviar y darme cuenta que las cosas no son tan malas como en un momento lo pensé.

***¿Has intentado registrarlas? ¿Qué pasó?**

Sí, las suelo registrar. Me di cuenta que muchas veces el sentimiento de agobio de tener muchas cosas en la cabeza se va cuando puedes ver enfrente tuyo lo que antes tenías en tu mente.

***Cuéntame de un día en que te sentiste mal:**

¿entendiste por qué?

Hubo un día que sentía que no estaba haciendo lo suficiente, que no estaba siendo productivo y estaba botando tiempo a la basura.

***¿Qué esperarías de una app así? ¿Qué te daría desconfianza (por ejemplo, privacidad de tus datos)?**

Que sea fácil de usar, interactiva, y que claro respete mis datos.

***¿Hay cosas que notas que afectan tu ánimo (sueño, personas, clima, trabajo, comida...)? ¿Cómo te das cuenta?**

La verdad siendo honesto no muchas, tengo mi horario de sueño bastante fijo y lo siento sagrado.

***¿Alguna vez has intentado llevar un registro de tus emociones, un diario o un hábito? Cuéntame cómo fue.**

Sí, un diario como tal lo intenté, y la verdad lo dejé más que todo porque no supe hacerlo parte de mi rutina y sentí complicado mantenerla.

***¿Por qué crees que lo dejaste (o por qué lo sigues haciendo)?**

Lo deje porque fue imposible integrarlo en mi rutina.

***Imagina que existe una app perfecta para entender tus emociones. ¿Cómo sería?**

Una app con la que pueda anotar todo lo que me pasa por la mente y me pudiera ayudar a comprender posibles razonamientos o entendimientos que no le había podido dar.

***¿Qué te haría abrir la app todos los días? ¿Y qué te haría abandonarla?**

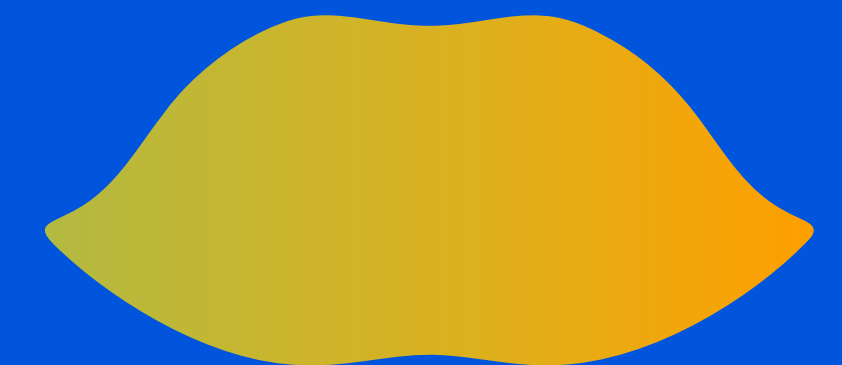
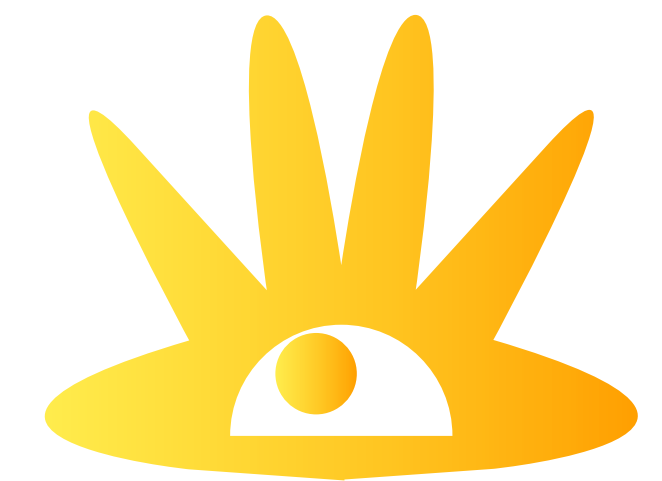
Algo sencillo, que pueda escribir tanto o tan poco como quisiera y me dejara libertad, me gustaría por ejemplo que incluyera preguntas base, o guías para los días que no sepa escribir. Además un sistema de seguimiento tipo duolingo que cuenta los días seguidos que llevo siento que haría más interactivo el diario.

***¿Cómo debería sentirse esta app al abrirla: qué ambiente o emoción te gustaría que transmitiera?**

Me gustaría que fuera un momento de paz o tranquilidad, mi hora en la que puedo desahogarme sin sentirme juzgado los días que lo necesite.

***¿Algo que nunca harías o que no soportarías en una app así?**

Odiaría exceso de notificaciones



Entrevista Persona 4



CONCLUSIONES DE ENTREVISTA

Las conversaciones le ponen voz a los números: escribir lo que sienten les alivia, les da perspectiva y les quita peso. Suelen identificar lo que les afecta (la carga académica, el poco sueño, la sensación de no estar siendo productivos), aunque a veces el malestar es una suma de cosas que no habían tenido en cuenta.

Casi todos intentaron llevar un diario y lo dejaron, no por falta de ganas sino porque no lograron convertirlo en rutina. Les ayudaría un empujón amable, como rachas, preguntas guía para los días en que no saben qué escribir y un solo recordatorio al día, sin que se sienta como una obligación.

Piden que abrir la app transmita calma, confianza y seguridad, un espacio donde nadie los juzga. Y tienen claras sus líneas rojas: sin anuncios, sin suscripciones que se conviertan en carga, con cuidado con sus datos y sin que una IA intente reemplazar a un profesional.

Mapa de empatía

