
INGENIERÍA EN SISTEMAS COMPUTACIONALES

APLICACIÓN SOCIAL

BRAULIO CADENA ESPINOZA

CHALCO ESTADO DE MÉXICO 2024

Índice

Introducción

Capítulo 1

Generalidades del Proyecto

Planteamiento del Problema

Objetivos

- ✓ Objetivo General
- ✓ Objetivo Especifico

Justificación

Alcance

Limitaciones

Capítulo 2

Fundamento Teórico

Antecedentes del problema (Estado del Arte)

Definición de términos básicos (Glosario de Términos Técnicos)

Definición operacional (Marco Teórico)

Estudio de Mercado

Viabilidad Riesgos

- ✓ Plan de Contención.
- ✓ Plan de Contingencia

Factibilidad

- ✓ Capital Humano
- ✓ Recursos Financieros

Planteamiento del Problema

En la Universidad Tres Culturas, no se cuenta con una aplicación móvil que les permita identificar un consejo para cada una de las emociones. Esta falta de conocimiento emocional dificulta cómo reaccionar y cómo actuar ante cada emoción.

Objetivo General

Diseñar una aplicación móvil que ayude a los usuarios a identificar sus emociones mediante un cuestionario, para dar como resultado un consejo con información de cómo reaccionar y cómo actuar ante cada emoción.

Objetivos Específicos

Realizar una investigación exhaustiva sobre el reconocimiento de emociones utilizando fuentes de información confiable de psicólogos y organización reconocidas sobre las emociones y autoconocimiento para obtener las características necesarias para poder evaluarlas.

Diseñar un algoritmo de reconocimiento de emociones mediante un estudio de mercado en la universidad tres culturas sobre el análisis de emociones del usuario para llegar a un resultado y así obtener consejo para el usuario

Gestionar el inicio de sesión mediante facebook, google, para registrar los usuarios

Diseñar una interfaz intuitiva y fácil de usar mediante mockups wireframe y sketches que permita a los estudiantes universitarios comprender y utilizar eficazmente la

Justificación

El autoconocimiento emocional es fundamental para la salud mental y el bienestar general. Sin embargo, muchas personas tienen dificultades para identificar sus emociones de manera precisa. Esta aplicación busca proporcionar una herramienta práctica y accesible que facilite este proceso, contribuyendo así a una mejor gestión emocional y al bienestar de los usuarios. Además, puede generar resultados anónimos que beneficien a investigaciones académicas en la Universidad.

Limitaciones

No contar con los permisos necesarios del director del plantel educativo para implementar el proyecto puede limitar la validez y la recolección de datos dentro de un entorno académico.

La disponibilidad de recursos tecnológicos, como dispositivos móviles adecuados y conexión a Internet, puede variar entre los usuarios, afectando el acceso y uso de la aplicación.

La precisión de los resultados depende de la sinceridad y precisión con la que los usuarios respondan el cuestionario, lo cual puede ser una limitación inherente al autoinforme.

Delimitaciones

La aplicación está diseñada exclusivamente para personas de 18 a 28 años. Este rango de edad ha sido seleccionado debido a la etapa de desarrollo emocional y autoconocimiento que se experimenta en estas edades.

La aplicación estará disponible únicamente para dispositivos Android. Esta delimitación se debe a la alta penetración de dispositivos Android, esto se debe a que esta desarrollada en Android estudio

La implementación inicial se llevará a cabo en un entorno académico, específicamente en la universidad, con la posibilidad de expandirse a otras instituciones educativas y, posteriormente, al público general.

Mayoritariamente, solemos categorizar las emociones, para así poder evitar las que no nos gustan y aceptar las que nos hacen sentir bien. Por lo general, las personas clasifican en dos grupos: las emociones “buenas” y las emociones “malas”, aunque, hacerlo condiciona la manera en que establecemos una relación con ellas. Y... ¿A dónde queremos llegar con eso? La cuestión es entender que evitar las emociones no va a beneficiarnos en ningún caso, al contrario, sólo sirve para esconder y acumular malas experiencias, que a la larga pueden manifestarse y desfavorecer la salud mental con trastornos depresivos.

Por ello, es fundamental identificar emociones, reconocerlas, comprenderlas, aceptarlas y conducirlas.

Por otro lado, Es importante la expresión de emociones positivas. Ser una persona asertiva, no sólo significa ser capaz de expresar los sentimientos negativos, si no también expresar los sentimientos positivos realizando elogios sinceros a los demás. Muchas veces, podemos sentir vergüenza a la hora de reforzar las conductas de los demás si no estamos acostumbrados a hacerlo. La expresión de emociones positivas también tiene beneficios:

Nos permite profundizar y fortalecer una relación.

Los demás saben qué es lo que nos gusta de ellos y hay más probabilidad de que lo repitan.

Que una persona sea capaz de expresar emociones positivas, influye en que el otro también lo haga.

Atrae más hablar con personas que son capaces de expresar los sentimientos positivos

Si en algún momento hacemos una crítica negativa, y somos personas que también expresamos los sentimientos positivos, habrá menos probabilidad de herir a la otra persona, ya que no sentiría que solo criticamos su conducta si no que también la reforzamos cuando algo nos gusta.

La revolución tecnológica se ha establecido en nuestras vidas, y en su etapa de expansión, las aplicaciones y los Smartphone están abriendo nuevos canales de comunicación e interacción entre persona. La psicología no podía quedarse atrás en estos avances, y ha empezado a crear diversas apps orientadas a las problemáticas y dificultades de los pacientes. Los objetivos son diversos dependiendo de las necesidades, desde apoyo psicológico online, seguimiento del cumplimiento de tareas, asesoramiento u simple información. El uso de las aplicaciones está orientado a complementar el trabajo terapéutico en consulta, apoyándose en apps que ayuden en la consecución de objetivos, facilitando los cambios y aportando acompañamiento en el proceso de crecimiento. A continuación, destacamos 5 apps que pueden ser de utilidad para la gestión emocional:



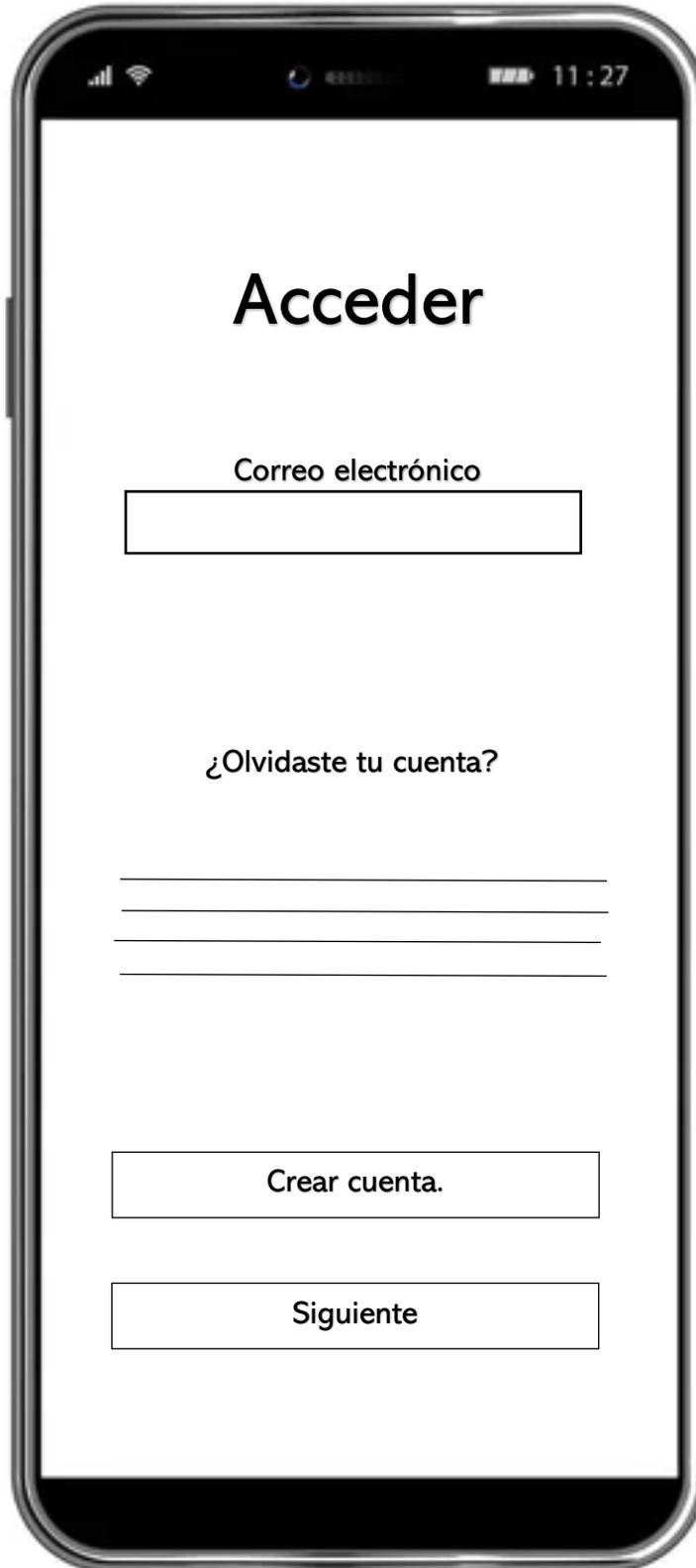
Pacífica – Estrés y Ansiedad: app creada con el objetivo de controlar el estrés, la ansiedad y la depresión día a día; ofrecen relajaciones y meditaciones, guías de autoayuda, grabación de pensamientos, diarios y análisis, retos y seguimiento de metas. Su función más importante, el seguimiento de su estado de ánimo, donde puede ir valorando y analizando el

Login



Iniciar sesión









Iniciar Sesión



usuario

Cancelar

Continuar

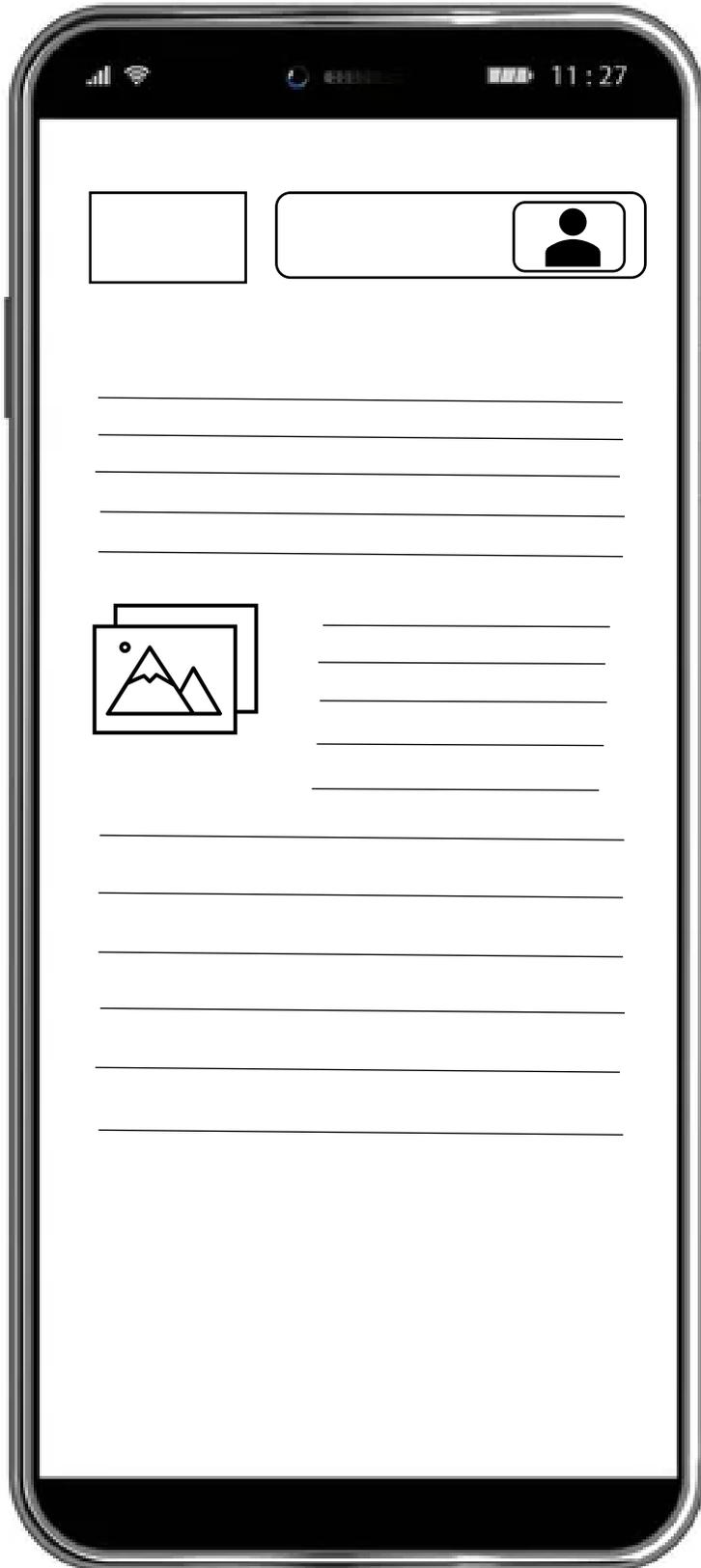


Editar Acceso

Continuar como

Cancelar







A smartphone mockup showing a mobile application interface. The screen displays the title 'Conoce tus emociones' at the top. Below the title are five horizontal lines for text input. This is followed by a button labeled 'Pregunta'. Below the button are three more horizontal lines for text input. This is followed by a second button labeled 'Pregunta'. Below this button are three more horizontal lines for text input. At the bottom of the screen is a button labeled 'Terminar'. The status bar at the top of the phone shows signal strength, Wi-Fi, battery level, and the time 11:27.

Conoce tus emociones

Pregunta

Pregunta

Terminar



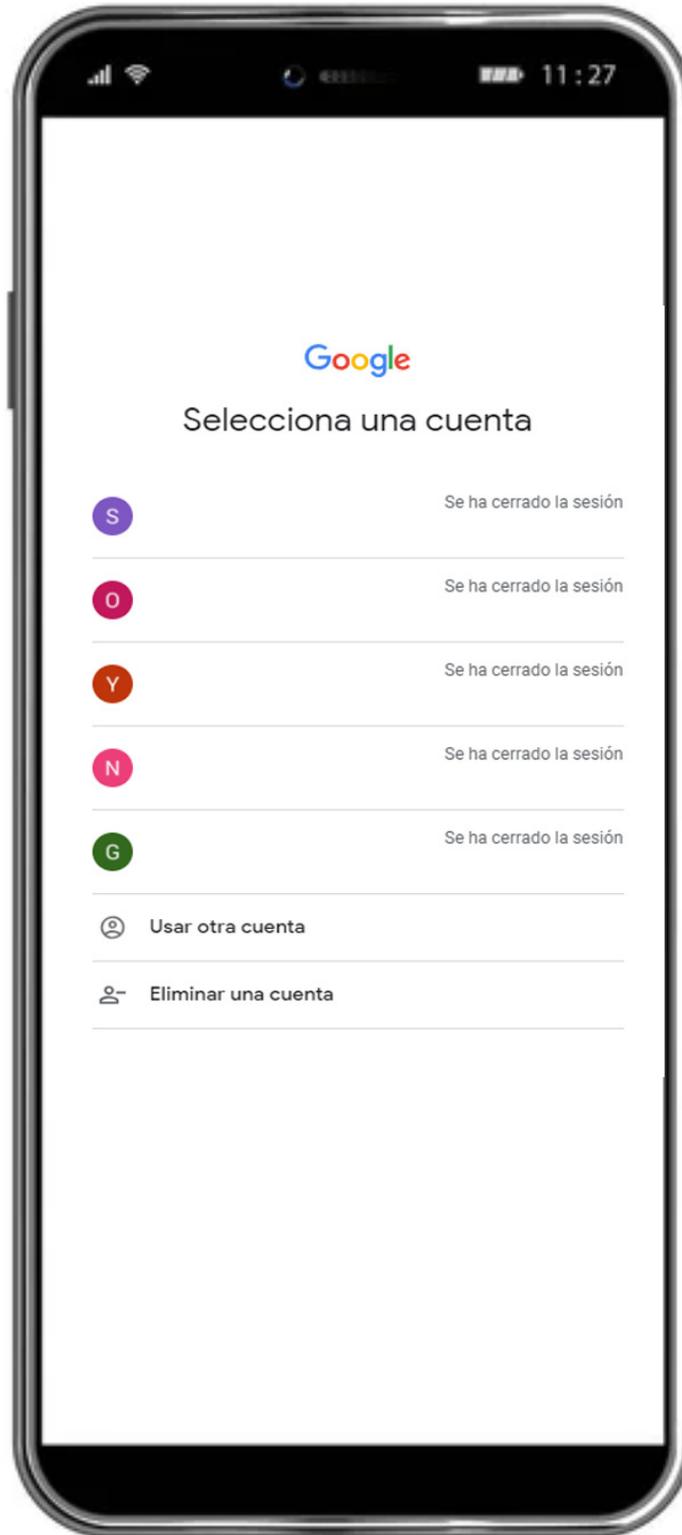
Conoce tus emociones

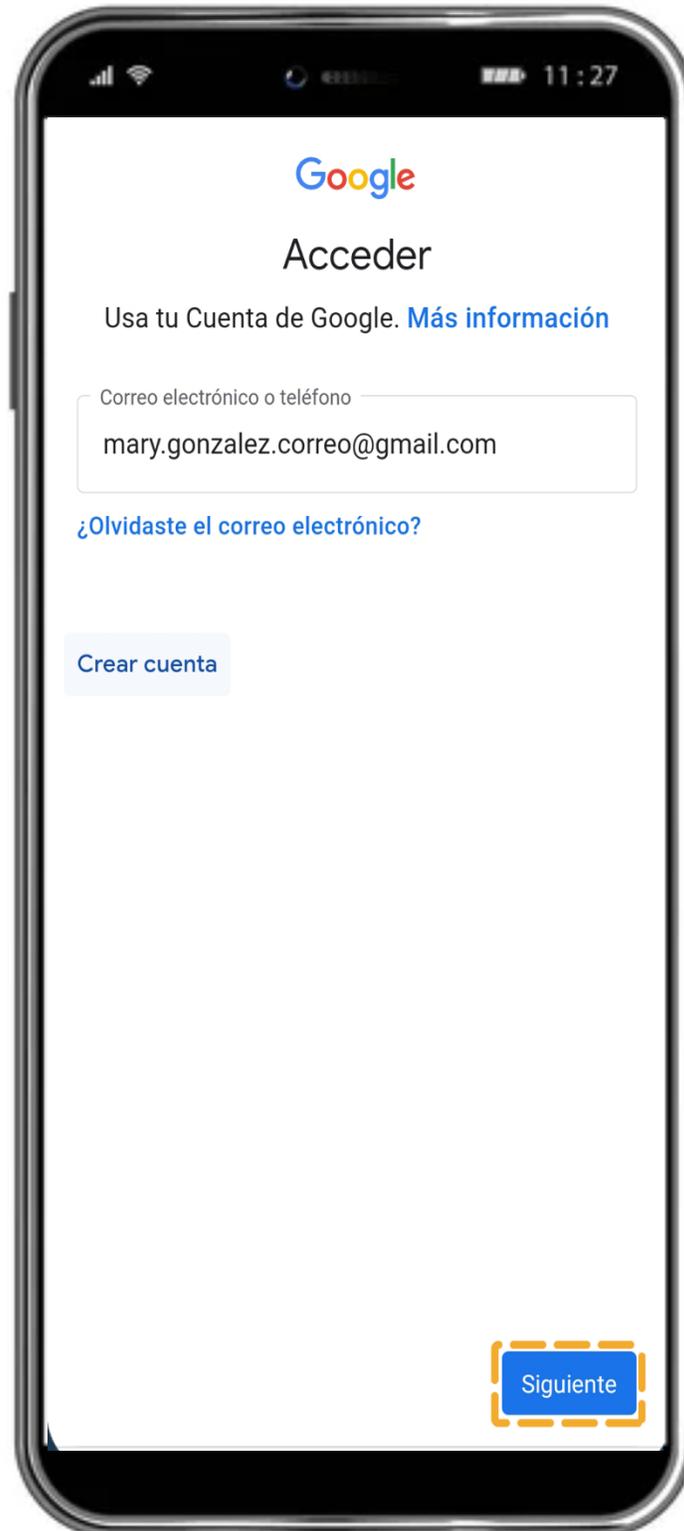
Puntaje



Consejo











<https://kidshealth.org/es/teens/understand-emotions.html#:~:text=Nos%20ayuda%20a%20construir%20mejores,sentimientos%20dif%C3%ADciles%20con%20mayor%20facilidad.>

<https://eepsicologia.com/identificar-emociones/>

<https://www.psicologooviedo.com/que-beneficios-podemos-encontrar-en-expresar-lo-que-sentimos/>

<https://neureduca.com/5-aplicaciones-utiles-en-el-bienestar-emocional/>

<https://centrotadi.com/que-es-la-ira-cuales-son-sus-consecuencias-que-debo-hacer-para-controlarla/#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20saber%20si%20tengo%20problemas,y%20opresi%C3%B3n%20en%20el%20pecho.>

<https://psicologo-especialista-barcelona.com/blog/apoyo-psicologico/ataques-de-ira-autocontrol/>