

Social ice

Santacruz Meléndez, Diana

2017

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3388>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>



SOCIAL ICE

Aplicación para superar la ansiedad social.

Diana Santacruz Meléndez
Eneher Gonzáles Sosa
Saori Meneses Sastré



proyectosocialice.wordpress.com

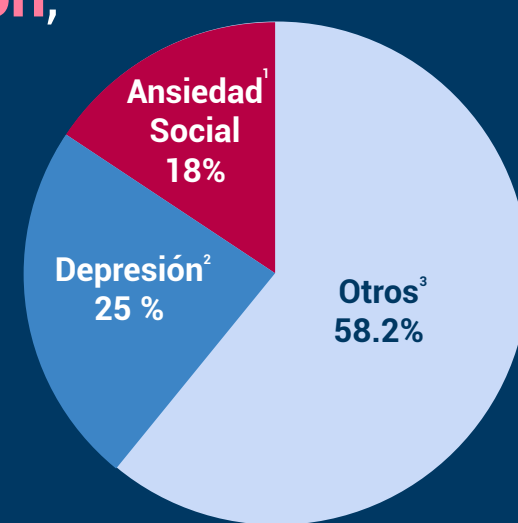
La ansiedad social afecta aproximadamente al **4.7%** de la sociedad mexicana, según la especialista del Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz" (INPRFM), Shoshana Berenzon Gorn.



1 Problemática

La ansiedad social es un **temor intenso a ser observado o juzgado** por los demás y supone un sentimiento de miedo persistente ante diversas situaciones sociales (como asistir a una fiesta o hablar con desconocidos). Los síntomas incluyen **ruborización, sudoración excesiva y taquicardias**.

Este es uno de los problemas de salud mental más frecuentes en el mundo, junto a la depresión y el alcoholismo.



2 Acercamiento e Investigación

Este proceso se dividió en cuatro etapas principales:

- Investigación general sobre la ansiedad social.
- Entrevista con psicólogos.
- Entrevistas a usuarios.
- Prototipado y pruebas de usuario.

Gracias a ello nos dimos cuenta de tres aspectos muy importantes: No hay un conocimiento general sobre la ansiedad social, a menudo **se confunde con timidez**, y algunas personas no creen que este sea un problema real.

3 Principios de Diseño

Social Ice se rige principalmente por tres principios de diseño:

Diseñar para cambiar pensamientos negativos.

Mediante información dada por la mascota y sus animaciones.

Diseñar para ofrecer un sentimiento de avance.

Mediante un sistema de niveles de dificultad que permita consultar el desempeño diario.

Diseñar para brindar confianza.

Mediante la construcción de un lugar que sirva como soporte y ayuda para los usuarios.

4 Estilo Visual

La aplicación está ambientada en algún lugar muy frío, hogar de Carlitos: Un pingüinito con ansiedad social que busca generar empatía e interés por parte del usuario. El color principal es azul, el color de acento rosa, y el texto es negro, con opacidad del 53%. En cuanto al pingüino, sus colores son los siguientes: Cuerpo: gris (e1e1e1) con trazo c4c4c4. Cabello, pies, y ojos de color negro. Pico naranja (e7b509) con trazo negro. Tiene ojitos de bolita, y brillos circulares en los ojos.



5 Prototipos y pruebas de usuario

Se realizaron diferentes pruebas a estudiantes de **17 a 22 años y se les pidió que realizaran ejercicios sencillos con la finalidad de obtener un panorama más amplio de lo que experimentaban al utilizar la aplicación**. Las tareas fueron las siguientes:

- Explorar la aplicación.
- Realizar un ejercicio de imaginación.
- Explorar la realidad virtual.
- Hacer un ejercicio de relajación.



Fuentes consultadas: 1. Ansiedad, Depresión, trastornos mentales más comunes en México, 2. 15% de Mexicanos sufre trastorno mental, 3. Casi 30 por ciento de los mexicanos padecen algún trastorno

6 Prototipo Final

El prototipo final se trabajó desde las reglas del Material Design en cuanto a tamaños, puntajes y acomodo. También se agregaron animaciones sencillas, una sección con gráficas que muestran tu desempeño en las diferentes actividades y además, un botón para **exportar tu información**, así como opciones para abortar ejercicios en caso de que resulten muy difíciles. Aunado a ello, se hicieron pantallas de motivación en las que se explica que no terminar un ejercicio no significa una derrota y que siempre se puede intentar una vez más.



7 Conclusiones

A pesar de que la ansiedad social a menudo es confundida y considerada como simple timidez, este problema resulta realmente incapacitante para quienes lo padecen, pues cosas cotidianas como ir al banco, o comer y beber frente a los demás suponen una gran carga de estrés y preocupación y podrían convertirse en un trastorno más grave si no se trata de manera adecuada. Es por ello que *Social Ice* podría convertirse en **la mejor opción** para todo aquél que desee comenzar a hacer un cambio en su vida y superar su ansiedad.