

# 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

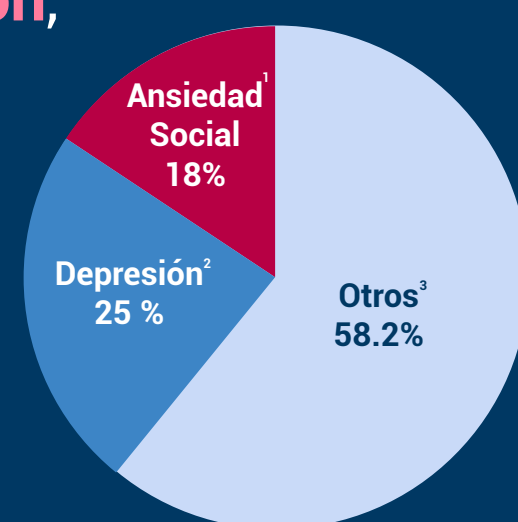
La ansiedad social afecta aproximadamente al **4.7%** de la sociedad mexicana, según la especialista del Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz" (INPRFM), Shoshana Berenzon Gorn.



## 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.**

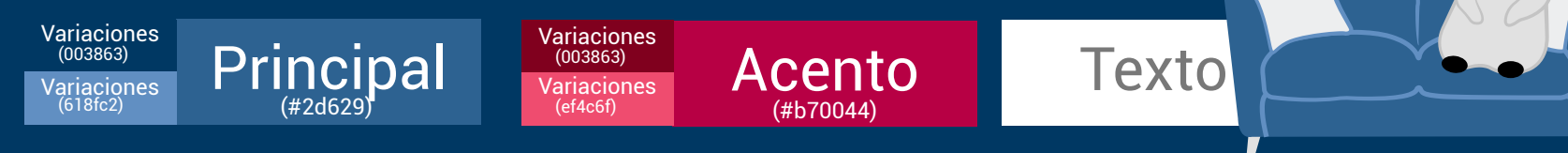
Mediante un sistema de niveles de dificultad que permita consultar el desempeño diario.

**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.