

JOURNEY MAP: SOFÍA, LA UNIVERSIDAD Y SU SALUD MENTAL Y FÍSICA

| MUY BIEN BIEN NORMAL MAL | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|---|--|--|---|--|---|---|---|---|---|--|---|--|--|
| PASOS | La universidad | ¡Suficiente! | El descubrimiento | Su ubicación | Un avatar | Estilo de vida | Muchas posibilidades | Un gran paso | Las instrucciones | Mente feliz | Lo había olvidado | Confusión | Compras necesarias | Mi propio avance | ¿Hay más personas? | Compartir con amigos | Un cambio de vida |
| ACCIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿QUÉ ESTÁ HACIENDO? | Está dentro de una clase en su universidad, son las 7 a.m. y está muy cansada porque se desveló un día antes haciendo tarea de otras materias. | Está en su casa, inmóvil, con su laptop frente a ella y distintas pestañas de tarea que tiene pendiente para el día siguiente. | Está investigando sobre cómo mejorar su salud mental y física, así es como descubre Vitae App, una app para universitarios que se enfoca en estos temas. | Está registrándose en Vitae App con su cuenta de Google, por lo que la ubicación de su casa, la escuela y el trabajo se agregan de forma automática. | Está personalizando su avatar dentro de Vitae App. | Sofía está contestando un cuestionario pequeño sobre su estilo de vida, rutina, condición física, ejercicio mental, etc. con el fin de obtener información con base en sus decisiones. | Entra por primera vez a la app e investiga todas las secciones que hay: salud física, mente feliz, un feed de actividades y noticias, su agenda y su perfil. | Le dá clic a una clase de yoga cerca de su casa y la agenda. | Entra a la sección de rutina, le dá clic a una rutina y lee el contenido que aparece en la pantalla. | Entra a la sección de Mente Feliz y lee el contenido de esta. | Entra a la sección de agenda y ve cómo está distribuida la información en esta pantalla. | En la sección de perfil hay 4 partes (pasos diarios, ritmo cardíaco, calorías y ubicación), decide darle clic a uno de estos cuadros para ver qué pasa, estos tienen información aproximada según su peso, altura y actividad física, al darle click a uno la redirige al sitio web de Vitae App. | Se da cuenta que es una página que vende un wearable que complementa la app, es un pin que puede llevar a todos lados y que se coloca en la ropa durante las rutinas de ejercicio para registrar el ritmo cardíaco del usuario, así como funciones touch extras. Lo compra. | Sofía interactúa con su avatar y el cuarto, observa que puede agregar cosas al cuarto según sus logros y que puede visitar los cuartos de sus amigos. | Al otro día en la universidad camina por los pasillos cuando se observa que otra persona ya está utilizando el pin, ese estudiante lo trae colgado en su mochila. | Le cuenta a sus amigos sobre Vitae App, el pin y todas las funciones que tiene, que es para estudiantes y que, con excepción del pin, es gratis. Todos sus amigos se interesan por la app y la descargan en sus smartphones. | Después de un tiempo Sofía ha mejorado su estilo de vida, su salud mental y su salud física, se organiza mejor en sus tareas, realiza actividad física diaria en las áreas verdes cerca de su casa y se preocupa por su salud mental, todo gracias a los retos diarios de Vitae App. |
| ¿QUÉ ESTÁ VIENDO? | El pizarrón, una presentación por parte de su profesor, ve que muchos de sus compañeros están igual de cansados que ella, ve su reloj para contar el tiempo que le falta a la clase para terminar. | La pantalla de su laptop con todas las pestañas abiertas de tarea que debe hacer, ve el reloj y el atardecer por la ventana de su casa. | El logo de Vitae App, el inicio de sesión y los botones de continuar y crear cuenta. | Un mapa de la ciudad con las tres ubicaciones de casa, trabajo y escuela que aparecen marcadas con un símbolo rojo. | El avatar de su cuenta, al principio solo está gris pero conforme selecciona las opciones este va tomando forma y se personaliza según las opciones que Sofía elige. | La lista del cuestionario sobre su salud mental y física como la condición física, peso, altura, problemas de ansiedad, estrés o depresión, etc. | La página principal de Vitae App en la que aparecen las clases de ejercicio, meditación, manejo de emociones, etc. publicadas por otros usuarios, así como los 5 símbolos de las 5 secciones de la app. | Un recuadro en el que se anuncia la clase de yoga, el horario y la ubicación. | La pantalla de rutina, un video en el que se explica cómo se debe hacer cada ejercicio, el número de repeticiones y la información más importante de esta rutina. | Una lista de retos pequeños que debe completar en su día para mejorar su salud mental. | La agenda, el día, mes y año en el que se encuentra, una lista de horarios y la clase de yoga que agendó minutos antes. | Ve que en la parte de su perfil hay secciones que no había visto antes, son las secciones de pasos diarios, calorías, ritmo cardíaco y ubicación. | Ve un sitio web que tiene información sobre un pin que puede utilizar el usuario para que esas secciones tengan los datos específicos en lugar de los aproximados por grupo de edad, peso, altura, etc. | Ve a su avatar en la pantalla, ve su primer medalla por registrarse, ve el cuarto vacío y que puede seguir y visitar el perfil de sus amigos. | Ve que una persona de su universidad ya cuenta con el pin, este está colgado de la mochila de ese estudiante. | Ve su smartphone con Vitae App, ve a sus amigos platicando y observando la app. | Ve árboles y la pista de atletismo que está en el parque cerca de su casa, ve a más estudiantes realizando actividades al aire libre, ve su pin y Vitae App para comenzar su rutina de ejercicio. |
| ¿QUÉ ESTÁ PENSANDO? | Que sueño, debería estar en mi casa y no en la universidad, además ni terminé la tarea de ayer y la tengo que entregar a las 9. ¡La tarea de ASE! | Podía estar haciendo otra cosa, si tal solo hubiera hecho la mitad de esto ayer ahorita podría estar afuera o con mis amigos. | Yo creo que puedo descargar esta app y ver cómo funciona, no pierdo nada. | ¿Qué trandrá que ver mi ubicación en esto? o sea ¿cuál es la función? Ah, ya entendí, es para rastrear áreas verdes cerca de mí. | ¡Wow, que padre! un avatar, a ver qué objetos le puedo poner para que se parezca a mí. | ¿Qué tan mañ estará mi salud en general? Ojalá no me ponga que es muy mala o que me va a dar algo o así. | ¿Estos cursos qué son? Ahh ya, son clases cerca de mi ubicación actual y de la casa, escuela y trabajo. Todas las partes de la app están bien, creo, me gusta mucho esto de mente feliz. | Ahh, o sea que las clases y grupos sólo aparecen según mi ubicación, eso está muy padre. Que bueno, así no tengo que buscar las clases que me interese, salen solas. | Wow, no sabía que este ejercicio se debe hacer de esta forma, que bueno que lo explican para que no tenga lesiones después. El número de repeticiones no es tanto, está muy cool esta parte. ¡Vida fit ahí voy! | Nunca había pensado que mi salud mental fuera tan importante o que haciendo estas pequeñas cosas fuera a mejorar en algo pero que bueno que ahora sé esto, si lo voy a poner en práctica. | Ahh, con que así funciona esta agenda. ¡Qué bueno que se agendó la clase de yoga, ya la había olvidado! | ¿Por qué saldrá 'aproximadamente'? ¿Qué pasa si le doy clic aquí? | Ahh, ahora entiendo, un pin que puede medir toda esta información, lo voy a comprar porque se ve seguro y está padre. Este es el siguiente paso para cambiar mi vida. | O sea que para esto era mi avatar, que cool que puedo verlo aquí y que tiene su cuarto. Voy a hacer todos los retos y rutinas diarias para agregar más cosas a mi cuarto y para que mis amigos vean lo que he logrado. | ¡Wow! Nunca pensé que alguien más supiera sobre Vitae App, pero sí, que bueno que más personas ya se preocupan por su salud y por su bienestar. Ya quiero que llegue mi pin para poder utilizar la app al cien. | Que bueno que a mis amigos les gustó la app, ahora podremos seguirnos todos y ver nuestros cuartos y avatars. | No puedo creer que pude transformar toda mi vida. Antes de organizar mis tiempos y mejorar mi salud pensé que esto iba a ser imposible, ¡pero no! Que bueno que pude venir a relajarme y caminar un poco al parque, ahora me siento feliz. |
| ¿CÓMO SE SIENTE? | Muy cansada, desanimada de pensar todo lo que tiene que hacer en ese día. | Desesperada por no poder controlar la carga de trabajo de la universidad y por no llevar el estilo de vida que ella quiere. Siente que su salud está mal y que no puede hacer nada por cambiar esto. | Cansada, distraída y con curiosidad. | Confundida porque le salió la ubicación de los lugares que más visita. Confiada cuando se da cuenta del porqué. | Emocionada por estar creando su avatar. | Se siente preocupada por las respuestas que ha puesto en el cuestionario pues su estilo de vida no es el adecuado y ahora se está dando cuenta. | Curiosa por conocer las diferentes secciones de la app y ver para qué sirve cada cosa. | Inspirada a empezar una vida enfocada en su salud. | Aliviada por saber que la app le brindará la información que necesita para cumplir con sus rutinas. | Feliz por saber que mejorará su salud mental y podrá sentirse mejor con toda su vida. | Emocionada por ver la clase de yoga agendada automáticamente. | Confundida pues no sabe por qué algunos datos salen con la leyenda 'aproximadamente'. | Motivada a seguir con todas las funciones de la app ya que compró el wearable que la complementa. | Divertida por ver a su avatar, poder personalizarlo y agregar cosas. | Sorprendida al darse cuenta que Vitae App ya es utilizada por otros estudiantes de su universidad. | Sofía se siente feliz de compartir con sus amigos el descubrimiento que tuvo la tarde anterior. | Sofía se siente feliz y tranquila con su vida. Se siente llena de energía y de pensamientos positivos. Siente que todo va a salir bien al final. Se siente esperanzada por su futuro. |
| ANOTACIONES | Utilizar mal el tiempo libre y el de tareas y escuela puede tener repercusiones como falta de interés en las clases, pérdida de energía, sentimientos de desesperación y cansancio extremo. | Los alumnos de universidad llegan, durante distintos periodos del semestre, a sentirse tristes, desesperados y hartos de la situación que viven con relación a su salud. | Las apps tienen más funciones a parte de la diversión y ocio, estas funciones pueden ayudar a los usuarios a mejorar distintos aspectos personales y de crecimiento. | Las cuentas de Google, Facebook o Instagram tienen más funciones dentro de otras apps, como mandar la ubicación en tiempo real, datos del usuario, etc. | Interesar al usuario desde el primer momento con algo divertido y llamativo hará que este se involucre más en las funciones de la app. | Se pueden crear contenidos pequeños que no confundan al usuario, esto con el fin de conocerlo mejor. | Las redes sociales son casi siempre negativas pero se deben diseñar otras con fines educativos, de crecimiento, salud, bienestar, etc. | Brindar servicios con base en información básica de cada usuario, en este caso de la ubicación, lo ayudará a cumplir con los objetivos de la app. | Solucionar problemas que los usuarios no sabían que tenían puede mejorar la experiencia de estos. | Agregar los retos con base en la dificultad e ir aumentando de poco a poco ayudará a los usuarios a cumplir con más retos y a verse interesados en estos. | Al ver gráficamente las clases agendadas y con facilidad ayudará a los usuarios a cumplir más con estas. | Los usuarios esperan que toda su información se encuentre en un solo lugar, esto con el fin de poder rastrear mejor su progreso y compartirlo con los demás. | El uso de aparatos extra para las apps, sitios web, sonsoles, etc. ha aumentado pues muchos usuarios valoran la experiencia del usuario y lo incitan a interactuar más con la app. | Usar una estrategia de juego puede ayudar a los usuarios a interactuar más con la app y a presentar la información de una forma divertida y que interese al público meta. | Crear comunidad y un sentimiento de pertenencia incita a los usuarios a consumir más un producto, sea o no beneficioso para este. | Una buena propuesta y experiencia de usuario hará que este la comparta con su círculo cercano, lo que ayuda al crecimiento de cada producto y a su difusión. | La mayor parte del tiempo, los estudiantes piensan que no tienen control de su vida durante la etapa universitaria, pero hay muchas maneras de mejorar el estilo de vida y guiarlo por un camino saludable y positivo. |