



Social Emotional Learning (SEL) e Interacción; aprendiendo a manejar las emociones negativas

Khadija El Aadmi Laamech

Máster Univ. en Diseño de Interacción y Experiencia del Usuario

Directora: Patricia Santos Rodriguez

Profesor responsable de la asignatura: Carles Garrigues Olivella

5 de junio, 2020





*Esta obra está sujeta a una licencia
de Reconocimiento-NoComercial-
SinObraDerivada 3.0 España de Creative
Commons*

A mi madre, por ser la constante de amor y apoyo incondicional que me ha acompañado desde mis primeros garabatos de niña, hasta este último proyecto de final de máster, incansable.

A mi familia, mis amigos y mis seres queridos.

A cada maestra y maestro, profesora y profesor, mentora y mentor.

Título del trabajo *Social Emotional Learning (SEL) e Interacción; aprendiendo a manejar las emociones negativas*

Autora Khadija El Aadmi Laamech

Directora Patricia Santos Rodriguez

PRA Carles Garrigues Olivella

Fecha Junio de 2020

Titulación Máster Universitario en Diseño de Interacción y Experiencia de Usuario

Idioma Castellano

Palabras clave Emociones, Social Emotional Learning (SEL), Adolescentes

Resumen

Este proyecto consiste en la definición, prototipado y creación de una aplicación móvil para ayudar a los adolescentes de entre 12 y 17 años a autorregular sus emociones negativas mediante actividades individuales de auto manejo. Dichas actividades se basan en las cuatro habilidades de manejo emocional del modelo de Mayer y Salovey (1997)¹: Percepción emocional, Facilitación emocional, Comprensión emocional y Regulación emocional, y las cinco competencias del SEL (Social Emotional Learning)²: Conciencia del sí mismo, Automanejo, Conciencia Social, Habilidades de relación y la Toma de decisiones responsable.

Abstract

This project consists of the definition, prototyping and creation of a mobile application to help teenagers between the ages of 12 and 17 years old to self-regulate their negative emotions through individual self-management activities. These activities are based on the four emotional management skills of Mayer and Salovey's model (1997)¹: Emotional perception, emotional facilitation, emotional understanding and emotional regulation, and the five skills of SEL (Social Emotional Learning)²: Self-awareness, Self-Management, Social Awareness, Relationship Skills and Responsible Decision Making.

1. Introducción	8
1.1 Contexto y justificación	9
1.2 Objetivos del proyecto	10
1.3 Enfoque, etapas y métodos a seguir	11
1.4 Planificación del trabajo	12
2. Investigación	13
2.1 Introducción	14
2.2 La inteligencia emocional	15
2.3 La inteligencia emocional en los adolescentes	16
2.4 SEL (Social Emotional Learning)	18
2.5 Encuesta	19
2.6 Benchmarking	23
3. Definición e ideación	28
3.1 Problem statement	29
3.2 Propuesta de solución	29
3.3 Persona	30
3.4 User Journey	31
3.5 Lean UX	36
4. Prototipado	37
4.1 Card Sorting	38
4.2 Árbol de contenidos	42
4.3 Diagrama de flujo	44
4.4 Sketching	45
4.5 Wireframe de baja fidelidad	47
4.6 Wireframe de alta fidelidad	49
4.7 Elementos del diseño	50
5. Evaluación del prototipo	52
5.1 Test con usuarios	53
5.2 Recorrido cognitivo y evaluación heurística	58
5.3 Conclusiones e insights	61
6. Conclusiones	62
7. Bibliografía y Webgrafía	65
7.1 Referencias	66
7.2 Bibliografía	66
7.3 Lista de ilustraciones	67



1. INTRODUCCIÓN

1.1 Contexto y justificación

Hoy en día vivimos en un mundo en el que la tecnología avanza a una velocidad de vértigo, evolucionando nuestra forma de interacción con el entorno y los objetos que nos rodean, el foco principal siempre siendo lo que hay “alrededor” nuestro y no lo que hay “dentro” nuestro. Uno de los elementos humanos (que nos hace más humanos que cualquier otra cosa) son las emociones, pero parece ser que hemos avanzado poco en cuanto a tecnología en este sector en especial.

La tecnología ha sido creada para mejorar la calidad de nuestras vidas y nuestro día a día, pero, ¿qué hay de las emociones? Y no se trata solamente de las emociones provocadas al usar un objeto o el valor emocional que se le añade a éste después de un tiempo de darle un uso continuo. Se trata también de las emociones que experimentamos a diario como seres humanos; felicidad, tristeza, afecto, frustración, realización, ansiedad, esperanza, estrés, etc. Básicamente, lo que forma nuestra base como seres humanos.

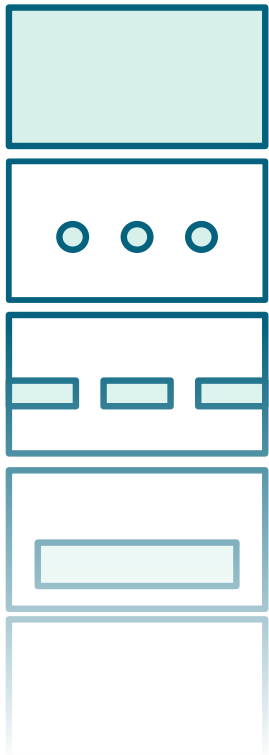
Hay cierta necesidad en conocernos a nosotros mismos, y uno de los pasos más importantes antes de poder alcanzar ese conocimiento, es la comprensión y entendimiento de nuestras propias emociones y cómo manejarlas según la situación.

Puede resultar bastante frívolo poner la tecnología y las emociones en el mismo cajón, pero sacar partido de emociones negativas como el estrés, puede ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida, e incluso ayudarnos a mejorarnos a nosotros mismos como seres humanos.

Como ejemplo existe Classmood³, aplicación creada principalmente para los estudiantes. Ésta aplicación ayuda a los estudiantes a aprender a detectar el estrés y, seguidamente, manejarlo de forma eficiente, mejorando así sus hábitos de estudio dentro y fuera del centro educativo. A su vez, mejora el estado emocional de la persona, repercutiendo de forma positiva en su vida.

Siguiendo una línea similar, lo que se pretende conseguir con este proyecto es el uso de la tecnología para manejar las emociones negativas de las personas con la ayuda de la interacción y los fundamentos de la UX.

1.2 Objetivos del proyecto



1. Mostrar que la tecnología y las emociones son dos facetas que pueden ser trabajadas conjuntamente sin llegar a lo frívolo.
2. Demostrar que las emociones negativas pueden ser manejadas de forma eficiente y a su vez, sacar partido de ellas a partir del uso de la tecnología más el pequeño empujón de la interacción generada a partir de la aplicación/producto.
3. Poder ofrecer a los adolescentes una vía eficiente de automanejo de sus emociones principalmente negativas, ya que son uno de los colectivos dentro de la sociedad que mas dificultades presenta en el reconocimiento y la autorregulación emocionales.
4. Principalmente, las emociones a manejar serán de carácter negativo (que son las que normalmente suponen más dificultad de afrontación).
5. La creación de un prototipo de aplicación avanzado con las funciones principales del manejo de las emociones.
6. Debido a la carga de trabajo relativa del TFM (12 CTS), el prototipo funcional tendrá que representar como mínimo el 80% de las interacciones y funcionalidades planteadas para la aplicación.

1.3 Enfoque, etapas y métodos a seguir

1 INVESTIGACIÓN

La búsqueda y clasificación de información y datos que sirvan para llevar a cabo el proyecto y que sirvan para desarrollar el plan de trabajo y el producto a posteriori. En esta fase también se presentarán y estudiarán, en pautas generales, antecedentes y referentes que se consideren relevantes para el desarrollo de la temática del proyecto.

2 FORMALIZACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO

A partir de la información obtenida en la fase anterior y la clasificación de esta, se creará un plan de trabajo que estructurará el resto de fases del trabajo: Las evaluaciones con usuarios, la estructuración de la aplicación-prototipo y la producción/diseño de ésta.

3 TALLERES Y EVALUACIONES CON USUARIOS

En esta fase se llevarán a cabo todos los talleres y evaluaciones con/sin usuarios que se consideren oportunas/necesarias. De este modo, la información obtenida se podrá clasificar y crear una base y punto de partida para las dos siguientes fases.

4 SKETCHING DE LA APP-PROTOTIPO

En esta fase, se bocetará la aplicación y todas sus funciones relevantes (arquitectura de la información, árbol de contenidos, etiquetado...). Esta primera fase de desarrollo del boceto de producto junto con el diseño del producto son las que llevarán más tiempo.

5 PRODUCCIÓN/DISEÑO DEL PROTOTIPO

Una vez finalizado el punto anterior y corregidos todos los detalles necesarios, se procederá con la creación del prototipo de alta fidelidad, resultado de las cuatro fases anteriores y resultado del proyecto en general.

6 TESTS Y EVALUACIONES CON USUARIOS

Segunda tanda de tests y evaluaciones con usuarios, detectando así pain points y puntos de mejora a partir del test con el prototipo de alta fidelidad.

En esta fase se llevará a cabo un segundo reclutamiento de participantes, idealmente diferentes a los que participaron en la fase 3 (Talleres y Evaluaciones con usuarios).

7 MEJORA DEL PROTOTIPO

A partir de los resultados obtenidos en las evaluaciones y tests con usuarios, se aplicarán todos los puntos de mejora obtenidos, finalizando así el prototipo final del proyecto.

8 FORMALIZACIÓN DE LA MEMORIA

Finalizado todo el proceso práctico, se recogerán todos los datos en una memoria final que refleje todas y cada una de las fases con sus elementos respectivos.

1.4 Planificación del Trabajo

Para la planificación del proyecto y la asignación de carga de trabajo en cada fase, se ha planteado un cronograma a partir del programa del TFM, tomando en cuenta la naturaleza del proyecto.

FASE



La investigación sobre el tema (SEL e interacción) para poder presentar y trabajar con datos de calidad.

30% del tiempo

FASES



La formalización del plan de trabajo, las evaluaciones con usuario y la estructuración-diseño de la app-prototipo.

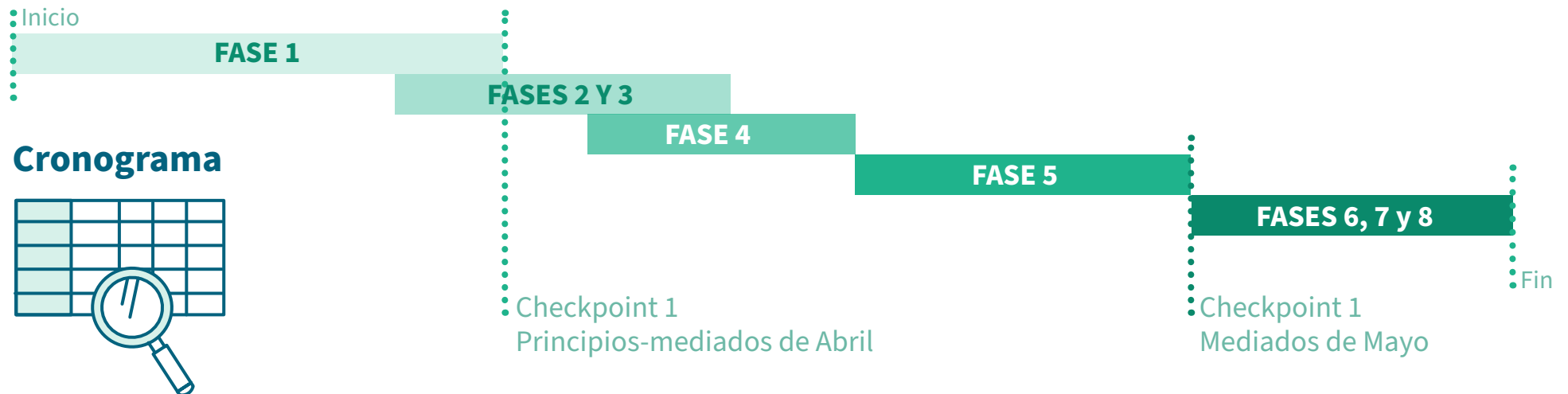
50% del tiempo

FASES



Segunda tanda de tests con usuarios, producción y diseño final + formalización de la memoria

20% del tiempo



2. INVESTIGACIÓN

2.1 Introducción

En este capítulo se presenta la información obtenida a partir de la investigación sobre la temática a mano: Inteligencia emocional, adolescentes y SEL. Se han ejecutado métodos de investigación propios de la UX como el Desk Research, Benchmarking, la Observación (a partir de estudios científicos previos) y la Encuesta, además de técnicas propias de la investigación científica.

A partir de la información obtenida, se ha podido definir y delimitar la temática del proyecto, adoptando unos objetivos más concretos y claros.

Nota de la autora: Debido a la situación actual que vive el país, el plan de Observación que se tenía en mente llevar a cabo en un instituto, quedó cancelado. Por lo tanto se ha recurrido al uso de prácticas de investigación online (como la encuesta) y el refuerzo de datos mediante Desk Research.

En un principio se pensó rediseñar el plan de Observación a uno vía videoconferencia, pero se decidió cancelarlo debido a la alta probabilidad de sesgo, ya que el target con el que se trabaja es uno de carácter sensible, y la sensación de ser observado de forma individual podría conducir a resultados no favorables.



2.2 La inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE), definida como la habilidad para percibir, usar, comprender y regular las emociones, se ha mostrado como una variable importante a la hora de explicar el ajuste psicosocial de las personas (Salguero, Fernandez-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo, Palomera, 2011)³.

Las emociones son una parte esencial de nuestro ser y supervivencia. Pues éstas no solamente se encuentran implicadas en la activación y coordinación de los cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales necesarios para ofrecer una respuesta efectiva a las demandas del ambiente (Cosmides y Tobby, 2000; Nesse, 1990), sino que también actúan e influyen, como elemento fundamental, sobre la toma de decisiones (Damasio, 1994; Katelaar y Todd, 2001; Overskeid, 2000) además de ser una fuente útil de información acerca de la relación entre el individuo y su entorno (Fridja, 1988; Mayer y Salovey, 1997; Plutchik, 1984; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995)⁴.

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997), define la Inteligencia Emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad

para entender la emoción y el conocimiento emocional; la habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

Por lo tanto, esta afirmación presenta cuatro grupos o conjuntos de habilidades de autorregulación, todas presentadas de forma jerárquica y de diferente nivel de complejidad (1. nivel básico -> 4. nivel complejo):

1. Percepción emocional, 2. Facilitación emocional, 3. Comprensión emocional, 4. Regulación emocional

Por lo tanto, un alto nivel de auto-ajuste personal lleva a la comprensión y resolución de los cuatro niveles de complejidad emocional, lo que conduce a su vez a una mejor calidad de vida en parámetros generales (siempre sin descartar la existencia de excepciones):

“[...] En lo que respecta al ajuste personal, la IE se ha asociado de forma significativa con variables criterio tan importantes como el nivel de autoestima (Brackett et al., 2006), el bienestar (Brackett y Mayer, 2003) o una menor sintomatología depresiva (Extremera, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Cabello, 2006). [...] Las personas emocionalmente inteligentes no sólo poseen una mayor capacidad para percibir, comprender y regular sus emociones, repercutiendo de forma positiva en su bienestar personal, sino que también son capaces de generalizar estas habilidades a las emociones de los demás favoreciendo de este modo sus relaciones sociales, familiares e íntimas.” (Salguero, Fernandez-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo, Palomera, 2011).⁵

2.3 La inteligencia emocional en los adolescentes

La inteligencia emocional es una de las facetas humanas que más importancia tiene dentro de nuestros patrones de comportamiento y acción en frente a las diferentes ocurrencias y situaciones con las que nos encontramos a lo largo de nuestras vidas. La competencia emocional (es decir la valoración, expresión y comprensión de las emociones) varía de persona en persona, lo que ocasiona que unos grupos tengan una comprensión más amplia de éstas y otros presenten más dificultades y que, según en qué casos y grupos de personas, acaban traduciéndose en comportamientos sistemáticos de carácter negativo como la conducta agresiva y/o antisocial.

Esta afirmación es apoyada por uno de los pocos estudios actuales sobre la relación entre la inteligencia emocional rasgo y la conducta agresiva en grupos de niños y pre-adolescentes⁶. En este estudio se llevaron a cabo observaciones de conducta en muestras de niños entre los 7 y 10 años, en que el principal foco era observar cuáles eran las cualidades emocionales de cada niño y cómo su competencia emocional y el nivel de su inteligencia emocional rasgo afectaba en su comportamiento.

Por un lado, los niños valorados como agresivos eran, en rasgos generales, menos capaces de regular su ira y sus emociones,

además de presentar un alto grado de dificultad de la comprensión de éstas y la causa de las mismas. Mientras que por otro lado, los niños que presentaban una competencia emocional más alta (una puntuación en inteligencia emocional rasgo elevada), recibieron más nominaciones de cooperación y liderazgo y menos número de nominaciones de disrupción, agresión y dependencia por parte de sus compañeros de clase (Inglés, García-Fernández, Martínez-Monteagudo, Estévez, Delgado. 2015).

Siguiendo la misma línea, los niños con una mayor competencia emocional presentaban más rasgos prosociales. A su vez, los niños con mayor dificultad de comprensión emocional, presentaban comportamientos y rasgos de carácter antisocial.

Por otro lado, Siu (2009) examinó la relación de los dos mismos factores de estudio (inteligencia emocional rasgo y conductas agresivas) en una muestra de 325 adolescentes de Hong Kong (China). Los resultados de este estudio pusieron en manifiesto dos afirmaciones: A) el auto-manejo de las emociones se relacionó negativamente con todo tipo de problemas de conducta, y B) el manejo inadecuado de las emociones puede conducir a niveles altos de problemas de conducta, tales como la agresividad y delincuencia (Inglés, García-Fernández, Martínez-Monteagudo, Estévez, Delgado. 2015). Aunque hay que poner en manifiesto que un bajo manejo de las emociones no siempre resulta en conductas agresivas y varía de persona en persona.

A partir de esta introducción y la hipótesis principal sobre la relación entre la conducta agresiva y la inteligencia emocional rasgo, centrándonos en territorio español, el estudio sobre Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia⁷ sobre la misma línea en muestras de adolescentes de entre 12 y 17 años, sugiere que la hipótesis queda confirmada. Ya que, en gran parte, los estudiantes que presentan conductas agresivas (tanto verbales como emocionales) y hostilidad, presentaban una menor puntuación en inteligencia emocional, ineficiencia en la gestión de sus emociones, un autocontrol emocional más bajo y deficiencias en empatía. Mientras que los estudiantes que no presentaban dichos rasgos agresivos, presentaban una competencia emocional más alta y un manejo de las mismas mucho más eficaz.

Finalmente, tomando los datos presentados en cuenta y basándose en sus resultados, se ha decidido establecer los grupos de adolescentes entre 12 y 17 años como target de estudio para este trabajo de fin de máster. Puesto que hay una necesidad bastante importante por parte de este grupo de edades en educación emocional y el auto-manejo de las emociones negativas para mejorar su calidad de vida. Ya que conocer la influencia de las habilidades emocionales del ser humano en etapas más tempranas del desarrollo es una cuestión de gran importancia ya que; primero, permitirá analizar la forma en que dichas habilidades evolucionan a lo largo del ciclo vital. Segundo, nos ayudaría a explicar las diferencias en el nivel de adaptación de los adolescentes. Y tercero, el entrenamiento de estas habilidades supondría una prometedora



2.4 SEL (Social Emotional Learning)

SEL o Social Emotional Learning es el proceso de desarrollo de habilidades de reconocimiento de las emociones, el autoajuste y autocontrol de éstas, además de las habilidades sociales interpersonales en la vida de cada individuo.

Las personas con una habilidades socio-emocionales más sólidas, han probado ser más eficientes a la hora de enfrentarse con retos diarios y se benefician de ello en términos académicos, profesionales y sociales.

La auto disciplina, la resolución de problemas y el establecimiento de objetivos y el alcance de éstos son algunas de las bases del SEL que proporcionan un efecto positivo a largo plazo en la vida de las personas.

Los efectos positivos del SEL no solamente funcionan a nivel individual, sino que los efectos de éste se extienden a nivel de colectivo e incluso a nivel de sociedad. Por lo tanto, como más temprana sea la edad en la que se aprenden a manejar las habilidades sociales y emocionales, más se favorece el crecimiento de la persona, tanto emocionalmente como socialmente.

Dentro del SEL nos encontramos con cinco competencias clave:

Conciencia de sí mismo: Identificar emociones, reconocer fortalezas y necesidades y el desarrollo de una mentalidad enfocada en el crecimiento.

Automanejo: Manejar emociones, controlar impulsos y establecer objetivos.

Conciencia social: la empatía, la perspectiva del otro y la apreciación a la diversidad.

Habilidades de relación: La comunicación, la cooperación y la resolución de conflictos.

La toma de decisiones responsable: La reflexión y pensamiento sobre las consecuencias del comportamiento personal.

A partir del trabajo y desarrollo de estas cinco competencias, el SEL ha probado reducir los niveles de angustia emocional, la reducción de incidentes sociales (como el bullying y las conductas agresivas en las escuelas), el aumento de metas y objetivos cumplidos, la mejora en las competencias académicos y/o profesionales y, por último pero no menos importante, la mejora de las facetas socio-emocionales.

2.5 Encuesta

1 JUSTIFICACIÓN

Para recoger información sobre los usuarios, se ha decidido aplicar el método de encuesta, herramienta que tiene varias ventajas; se puede conducir online, se puede alcanzar a mucha más audiencia (principalmente a través de las redes sociales, especialmente Instagram), los datos que se obtienen se pueden clasificar fácilmente para su análisis posterior, y no toma mucho tiempo del entrevistado al realizarla, lo que evita que la capacidad de atención del adolescente sea sobrecargada.

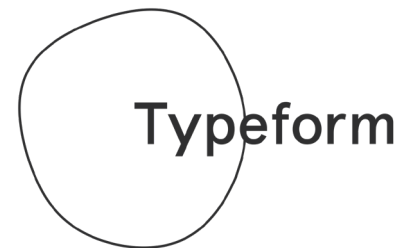
2 TONO DE LA ENCUESTA

Se ha apostado por el uso un tono cercano, e incluso divertido, para poder llevarle de la mano al encuestado a través de las preguntas y mantenerlo centrado desde la primera hasta la última pregunta, reduciendo y/o evitando así cualquier posibilidad de abandono por su parte.

Por otro lado, mencionar que las preguntas irán acompañadas de sub textos complementarios a la pregunta, que la única función que tendrán serán para crear un tono ligero y un ambiente de acompañamiento para la persona encuestada.

3 HERRAMIENTA DE LA ENCUESTA

La encuesta se llevará a cabo mediante la herramienta de Typeform. A pesar de no ser una herramienta tan popular como Google Forms, ésta ofrece formularios visuales mucho más atractivos y con un abanico de opciones de encuesta más amplio, lo que la hace una herramienta versátil y adaptable a cualquier tipo de temática.



Además, las animaciones de la interfaz a la hora de responder las preguntas resultan ser muy atractivas al ojo, creando una experiencia mucho más agradable y no tan sistemática, ofimática y controlada como en el caso de Google Forms u otras herramientas de entrevista.

4 CONTENIDO DE LA ENCUESTA

El contenido de la encuesta se centra en preguntas que tratan tres puntos principales: las emociones negativas, el nivel de automanejo de éstas y el conocimiento que se tiene sobre ellas.

Introducción: ¿Sabes controlar tus emociones?

¡Hola! Veo que has llegado a mi encuesta :) Para explicarte un poco de qué va la cosa... Estoy creando una aplicación para manejar nuestras emociones negativas. Así que si me puedes ayudar con tu granito de arena, ¡adelante! Prometo que las preguntas son divertidas :D

1. ¡Muchas gracias por unirte! ¿Podrías indicarnos tu edad? Números o letras... ¡cualquiera nos sirve!

2. Las emociones... ¿Dirías que sabes controlar tus emociones?

3. Del 1 al 10 ¡Puntúa tu control emocional! Si la respuesta a la pregunta anterior es Sí o No... ¿Cuántos puntos te darías? (¡con sinceridad!)

4. Nombra 3 (o más) emociones negativas que hayas llegado a sentir últimamente. Todos nos sentimos tristes o frustrados alguna vez... *suspiro*

5. ¿Crees que las emociones negativas afectan tu forma de actuar? Las emociones negativas, siempre haciendo de las tuyas...

6. Si tuvieras el super poder de eliminar una sola emoción para siempre... ¿Lo harías? ¿Cuál sería? A ver esas respuestas ;)

7. ¿Te consideras una persona tolerante a las emociones negativas como la ira y el enfado? Inhalar...exhalar...inhalar...exhalar...

8. De todas las emociones negativas que sentimos... ¿Cuál te cuesta controlar más? Todos sentimos esa emoción que nos molesta a más no poder... ¡Aish!

Mensaje de cierre

Y... ¡fin! ¡Muchísimas gracias por tu participación! Tus aportes me ayudarán enormemente para mejorar la aplicación :)

5 ESTADÍSTICAS Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Información general

Todos los dispositivos				Escritorio	Móvil	Tablet	Otros
Comenzados	Respuestas	Completados	Tiempo medio para completar				
45	23	51.1%	02:24				

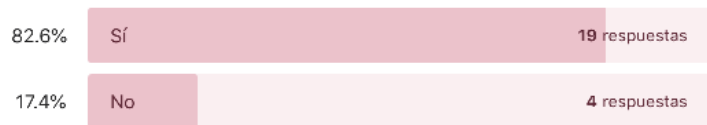
1. La mayoría de los participantes responden con emociones de un grupo definido a las preguntas de “emoción más difícil de controlar” y “emoción que eliminarían si tuviesen el poder de hacerlo”: emociones de carácter agresivo como la ira, la rabia, el enfado y la agresividad.

Con este dato nos queda claro que la imposibilidad de control sobre una emoción negativa provoca a su vez sentimientos negativos hacia ésta. Es decir, éstas personas adolescentes son conscientes, en mayor parte, de cuándo no pueden controlar una emoción y cómo esto, subsecuentemente, afecta su comportamiento. Por lo tanto el problema no reside en la fase de reconocimiento de las emociones, si no en cómo tratar con éstas y auto manejarlas.

En otras palabras, comprenden que esa emoción negativa sobre la que no tienen control afecta sus vidas, pero no saben exactamente cómo lidiar con ella y manejarla de manera eficiente.

5 ¿Crees que las emociones negativas afectan tu forma de actuar?

23 de 23 personas respondieron a esta pregunta



Parece haber un gran desconocimiento de las emociones negativas de carácter pasivo y el reconocimiento de éstas como un factor importante en el cambio de comportamiento de una persona. Esto se debe a que, a diferencia de las emociones negativas de carácter agresivo que se pueden manifestar en actos “visibles”, las emociones negativas de carácter pasivo son consideradas como algo que “no se ve”, ya que no se manifiestan en actos físicos.

2 ¿Dirías que sabes controlar tus emociones?

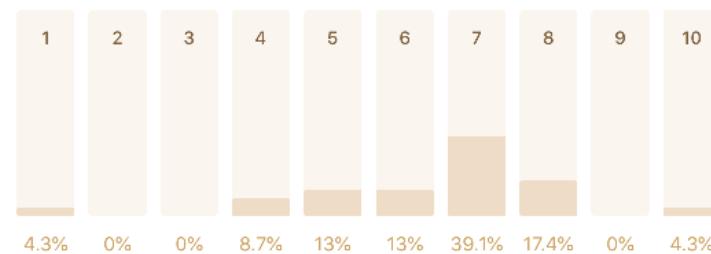
23 de 23 personas respondieron a esta pregunta



3 ¡Puntúa tu control emocional!

Promedio 6.4

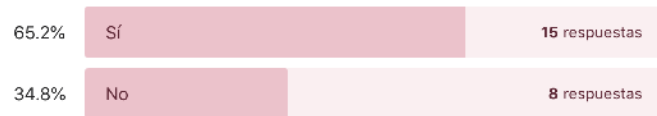
23 de 23 personas respondieron a esta pregunta



2. Gran parte de las emociones negativas que los adolescentes dicen que afecta en su comportamiento son de carácter agresivo: ira, rabia, enfado. A diferencia de las emociones negativas de carácter pasivo como la tristeza, la depresión y la desmotivación.

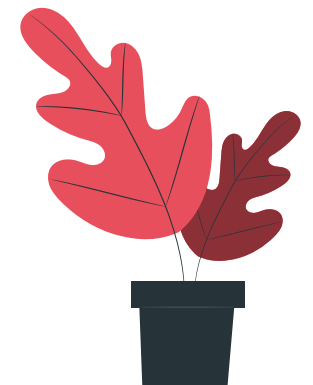
7 ¿Te consideras una persona tolerante a las emociones negativas como la ira y el enfado?

23 de 23 personas respondieron a esta pregunta



A pesar de que las preguntas que se exponen son de carácter sensible, la mayoría de las personas encuestadas admiten que las emociones negativas afectan su forma de actuar, dato que reafirma la afirmación expuesta anteriormente: la mayoría sabe reconocer emociones de carácter negativo y agresivo, el problema reside en los siguientes pasos del automanejo y la autorregulación de éstas.

Como conclusión, tomando en cuenta las necesidades del usuario, la aplicación que se trabajará tendrá que enfocarse principalmente en los pasos que hay después del reconocimiento de las emociones [Percepción emocional según el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997)]. Sin embargo, esto no significa que no habrá un primer paso que trate la percepción emocional y la conciencia del sí mismo (SEL) dentro de dicha aplicación, ya que el autoajuste y autorregulación emocional son pasos que funcionan en cadena.



2.6 Benchmarking

Para poder obtener referentes que puedan ser de utilidad para el desarrollo del producto final de este proyecto, se han seleccionado y filtrado un seguido de aplicaciones y herramientas con características que pueden ser de interés en el desarrollo de la misma. Seguidamente, se ha conducido un análisis de las diferentes características, objetivos, contenido y actividades de cada una de ellas más un listado de los pros y los cons de las funcionalidades más relevantes y los pain points que se desean evitar.

1 VAMOS A APRENDER EMOCIONES

Vamos a aprender emociones, creada por la compañía Everyday Speech, es una aplicación dedicada al reconocimiento y aprendizaje de las emociones y dirigida para un público joven como serían los niños, poniendo especial énfasis en los pacientes con TEA (Trastornos del Espectro Autista).

Bajo la apariencia de un sencillo juego, el objetivo de esta aplicación es ayudar a los usuarios a conseguir reconocer las emociones y sentimientos que no lograban ponerle nombre debido al desconocimiento de los mismos.

A pesar de tener por público específico a niños con autismo,

también ha probado ser una aplicación que se le puede dar uso fuera de este colectivo, ayudando también a niños con habilidades sociales débiles a reconocer sus emociones y trabajar en ellas desde una edad temprana.

El reconocimiento y aprendizaje de las emociones se lleva a cabo en un seguido de juegos repartidos en 4 categorías y con un total de 15 emociones (miedo, cansancio, emocionado, enfado/enojo, felicidad/contento, sorpresa, tristeza, aburrimiento, avergonzado, confusión, frustración, molesto/contrariado, nervioso, orgulloso y preocupado):

Juegos de emparejamientos: El emparejamiento se lleva a cabo mediante expresiones faciales y palabras, aprendiendo a identificar las diferentes emociones y reforzar el conocimiento de las que ya tenían reconocidas.

Juegos de debate: Esta modalidad sirve para trabajar las emociones en grupo. En la pantalla se muestran dos tarjetas: una que plantea una pregunta o situación en la que se haya experimentado la emoción y otra en la que se indica el nombre de dicha emoción.

Tarjetas: El objetivo de esta modalidad de juego es educar sobre las emociones y reforzar el conocimiento que se tiene sobre ellas mediante tarjetas que representan personas que experimentan diferentes emociones. Esto por un lado de la tarjeta, y al tocarla en pantalla, ésta gira y presenta una explicación de la situación y contexto simples de por qué estas personas se sienten así. De este modo, se le pone tanto nombre como contexto a las emociones.

Configurar emociones: La última modalidad de juego y la más interesante de todas debido a su grado de interacción y creatividad. Esta modalidad permite que los niños experimenten con sus propias expresiones, subiendo fotos de su propia interpretación de las diferentes emociones que ellos deseen. Cuenta con bastantes herramientas que la hacen una aplicación interesante, pero también tiene factores que imposibilitan la accesibilidad; es una app de pago y solamente se puede usar en dispositivos con sistema operativo iOS.

Pros

1. Es una app dirigida al aprendizaje y reconocimiento de emociones, uno de los objetivos principales del proyecto a mano.
2. Cuenta con un abanico de emociones relativamente amplio, con un número suficientemente justo (15 emociones).
3. Tiene como público a niños que les cuesta reconocer las emociones y/o cuentan con habilidades sociales bastante pobres.

Cons

1. Es una app de pago.
2. No tiene un mecanismo definido para la autorregulación y el automanejo de las emociones.
3. Sólo se puede usar en dispositivos iOS.

2 STOP, BREATHE & THINK

Debido a la velocidad imparable a la que va avanzando nuestra sociedad, aplicaciones como Stop, Breathe & Think han aparecido a partir de la necesidad de desconectar de todo el caos y respirar durante un momento, darte un momento a ti mismo y pensar en tu bienestar mental y emocional.

Siguiendo una línea visual sencilla y clara más un uso de color e ilustración minimalistas, esta aplicación incita al usuario a llevar a cabo una serie de actividades, siguiendo los tres pilares fundamentales de ésta (parar, respirar y pensar), que sirven para la relajación a través de técnicas como la respiración consciente y la meditación.

También anima al usuario a pensar en sus emociones y el estado de éstas. Estar en paz con uno mismo primero para luego poder estar en paz con el mundo que tiene a su alrededor.

A pesar de ser una aplicación dirigida a un público muy amplio y de diferentes edades, la empresa creadora de ésta tiene una variante dedicada especialmente a los niños: Stop, Breathe & Think Kids. Siendo el descubrimiento de la calma, la ayuda a la concentración y conseguir conciliar un sueño profundo las actividades de foco principales.

Pros

1. Tiene modalidades tanto para adultos como para niños.
2. Ayuda con técnicas de automanejo emocional y concentración para los niños.

3. Tiene como objetivo implementar las actividades de automanejo en nuestro día a día y no solamente como un reto que ofrece una app.

4. Es una aplicación minimalista y visualmente atractiva (tipografía, colores, ilustraciones, etc.).

Cons

1. Las actividades de automanejo son limitadas.

2. No se centra exactamente en las emociones individualmente, si no en el bienestar general. Es decir, no se educa sobre cada emoción de forma individual, por lo tanto el reconocimiento de éstas queda en un segundo plano.

3 CLASSMOOD

Classmood es una herramienta creada con el objetivo de crear el ambiente de aprendizaje ideal para los estudiantes y ayudarles a aprender a manejar sus estados anímicos.

Una de las principales funciones de esta herramienta es ayudar al profesor a descubrir y evaluar el estado anímico de la clase y sus alumnos, ofreciendo actividades y utilidades a fin de conseguir un ambiente más productivo y agradable.

Otro de los objetivos reside en ayudar a los estudiantes a tomar control de sus estados anímicos y disfrutar del aprendizaje en un ambiente más positivo. Las principales utilidades con las que cuenta esta herramienta son:

1. Compartir el estado de ánimo: ayudar a los estudiantes a descubrir y/o reconocer su estado de ánimo actual.

2. Generar un mapa anímico: Se genera un mapa del estado anímico general de la clase.

3. Llevar a cabo un cambio de ánimos: Manejar de forma eficiente cada uno de los estados anímicos de la clase.

Por otro lado, también ofrece información de carácter esencial para aprender sobre la autorregulación de los estados anímicos durante el aprendizaje y cómo factores externos e internos pueden afectar en éste.

1. El estrés y el aprendizaje: El estrés y las emociones son componentes necesarios para el aprendizaje, sean negativas o positivas.

2. Estrés crónico: Cuando el estrés no se autorregula o maneja de forma eficiente, éste puede conducir al estrés crónico, hecho que afecta en el aprendizaje de los estudiantes.

3. Manejo del estrés: A pesar de que un gran porcentaje de estudiantes sufren estrés, muy pocos saben cómo manejarlo eficientemente debido a que jamás aprendieron a cómo hacerlo.

4. Autorregulación: Se puede aprender a manejar el estrés mediante el desarrollo de competencias en el auto-reconocimiento y el auto-manejo.

3 DAILYO

Daylio es una app que funciona a modo diario y que lleva una cuenta diaria de nuestras emociones (que las vamos introduciendo manualmente después de cada recordatorio diario). El usuario cuenta con 5 emociones principales: increíble (felicidad), bien (alegría), meh (incertidumbre), mal (malestar) u horrible (tristeza).

Una de sus particularidades es que el usuario sólo interactúa mediante un número reducido clicks (o taps en caso de aplicación), respondiendo un seguido de preguntas sencillas y rápidas de contestar del siguiente calibre:

¿Cuál es tu estado de ánimo/cómo te sientes hoy?

¿En qué lugar lo has experimentado?

¿Qué actividades has hecho hoy?

A partir de las respuestas sencillas se va creando un calendario visual y se generan estadísticas sobre la interrelación entre las diferentes emociones y las actividades que el usuario lleva a cabo en dicho calendario.

Uno de los puntos interesantes de esta aplicación es el hecho de que

no sobrecarga de información al usuario, ya que trata un tema tan sensible como son las emociones, y que se agradece bastante, ya que aumenta el grado de consideración que se tiene hacia éste. Por lo tanto, este punto se podría tener en cuenta para la aplicación final del proyecto.

Por otro lado, uno de los puntos más débiles de Daylio es que se puede considerar como una aplicación pasiva en gran parte, ya que no afecta explícitamente en el manejo de las emociones. Solamente sirve para generar un historial visual de nuestros estados de ánimo y las emociones que hemos ido experimentando a lo largo del tiempo. Es decir, es una aplicación demasiado simple y no proporciona grandes aportaciones en la autorregulación emocional.

A pesar de que el calendario visual puede ser una idea interesante a tomar en cuenta, no sería el foco principal de la aplicación, ya que no es el objetivo principal del proyecto.

Pros

1. No sobrecarga de información al usuario.
2. Mantiene un historial visual de las emociones que se experimentan a lo largo del tiempo.
3. Recurre al uso de recursos visuales como la iconografía y el color, lo que la hace una app atractiva a la vista.

Cons

1. Las emociones que trata la app son demasiado sencillas y fácilmente reconocibles incluso sin la ayuda de la aplicación.
2. No tiene un enfoque hacia el reconocimiento, auto manejo y auto regulación de las emociones.
3. No es una aplicación con iniciativa activa: simplemente funciona como un track record de las emociones del usuario.



3. DEFINICIÓN E IDEACIÓN

A partir de la información recogida en la fase anterior, se ha definido el problema mediante la técnica del Problem Statement y, a continuación, se ha concretado la propuesta de solución como respuesta a las necesidades del usuario.

1. Problem statement

1. Se ha observado que la comunidad de adolescentes tiene un desconocimiento general sobre la autorregulación y auto manejo de emociones negativas a pesar de reconocer la mayoría de éstas. No obstante, solamente reconocen parte de dichas emociones.
2. El desconocimiento provoca que los adolescentes tengan unas habilidades socio-emocionales pobres, hecho que afecta de manera consecuente y directa en su ámbito académico, social y emocional, reduciendo su calidad de vida.
3. Ninguna de las herramientas analizadas se dedica exclusivamente al reconocimiento y resolución de las emociones de carácter negativo.

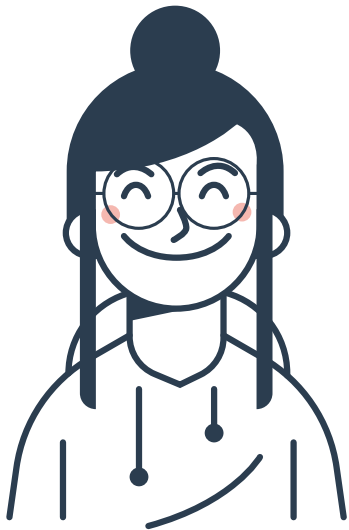
2. Propuesta de solución

A partir de la información obtenida y las conclusiones presentadas a partir del análisis posterior y la definición del problem statement, la propuesta de solución para las principales funcionalidades que tendrá la aplicación son las siguientes (todas basadas en las necesidades del usuario):

1. Fase de reconocimiento: Reconocimiento de las emociones
2. Fase de aprendizaje: Aprendizaje sobre las emociones y la autorregulación de éstas
3. Fase de acción - auto manejo: Fase con actividades sobre el auto manejo de las emociones



3.1 Persona 1



MIREIA | 15 años

Estudiante de 3º de la ESO
Vive en Barcelona con sus padres,
su abuela y sus dos hermanos
menores.

Comportamientos

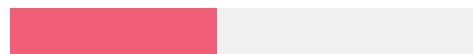
- Le gusta leer y pasar sus ratos libres en Instagram
- Es una persona tranquila, por lo que suele encerrarse en su habitación cuando sus hermanos hacen mucho ruido por casa
- No le gusta que le interrumpan sus sesiones de lectura

Motivaciones

Uso de Instagram



Tiempo que pasa en familia



Perfil de usuario 1

Habilidades emocionales



Necesidades y Objetivos

- Momentos de calma para leer
- Quedar con sus dos mejores amigas
- Estar al tanto de lo que ocurre en Instagram
- Compartir escenas de sus libros favoritos en los stories de Instagram

Ratos que dedica a la lectura



Tiempo que dedica a socializar

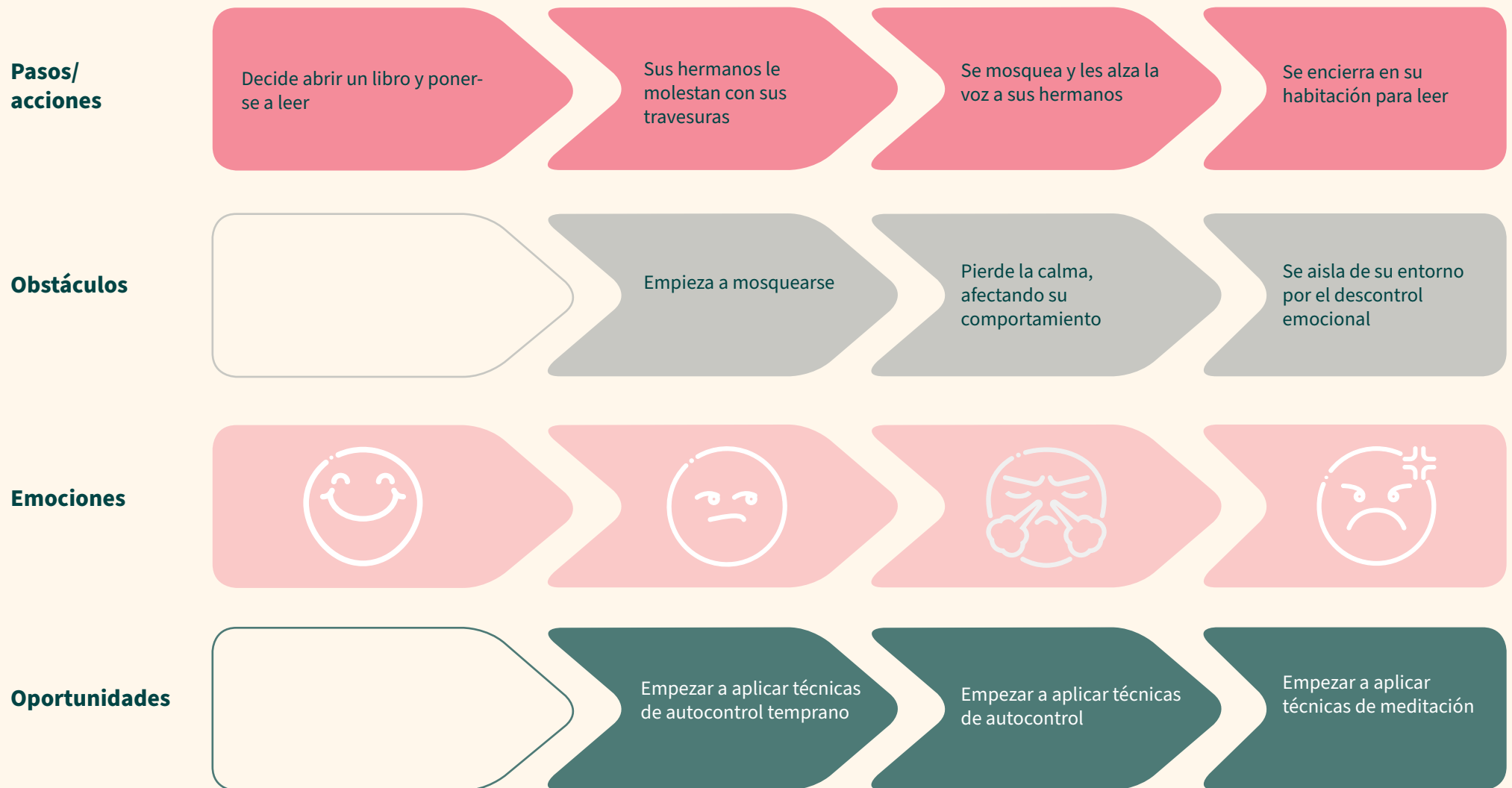


Habilidades sociales

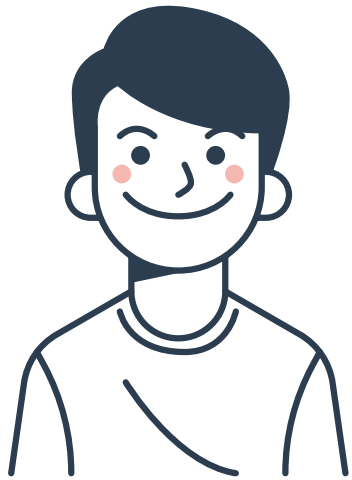


4.1 User Scenario 1

Escenario Mireia: Dedicar un rato a la lectura sin que la molesten.



3.2 Persona 2



CIEL | 16 años

Estudiante de 4º de la ESO
 Vive en Barcelona con sus padres y su hermana mayor

Comportamientos

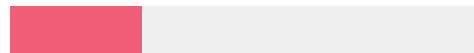
- Es una persona muy sociable
- Tiene una cuenta muy popular en TikTok
- Tiene un carácter bastante hiperactivo
- Es bastante olvidadizo

Motivaciones

Uso de TikTok

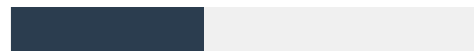


Tiempo que pasa en familia



Perfil de usuario 2

Habilidades emocionales



Necesidades y Objetivos

- Crear contenido diario nuevo para TikTok
- Aspira convertirse en influencer
- Le gusta atender eventos conducidos por influencers
- Quedar con sus amigos

Creación de contenido TikTok



Tiempo que dedica a socializar

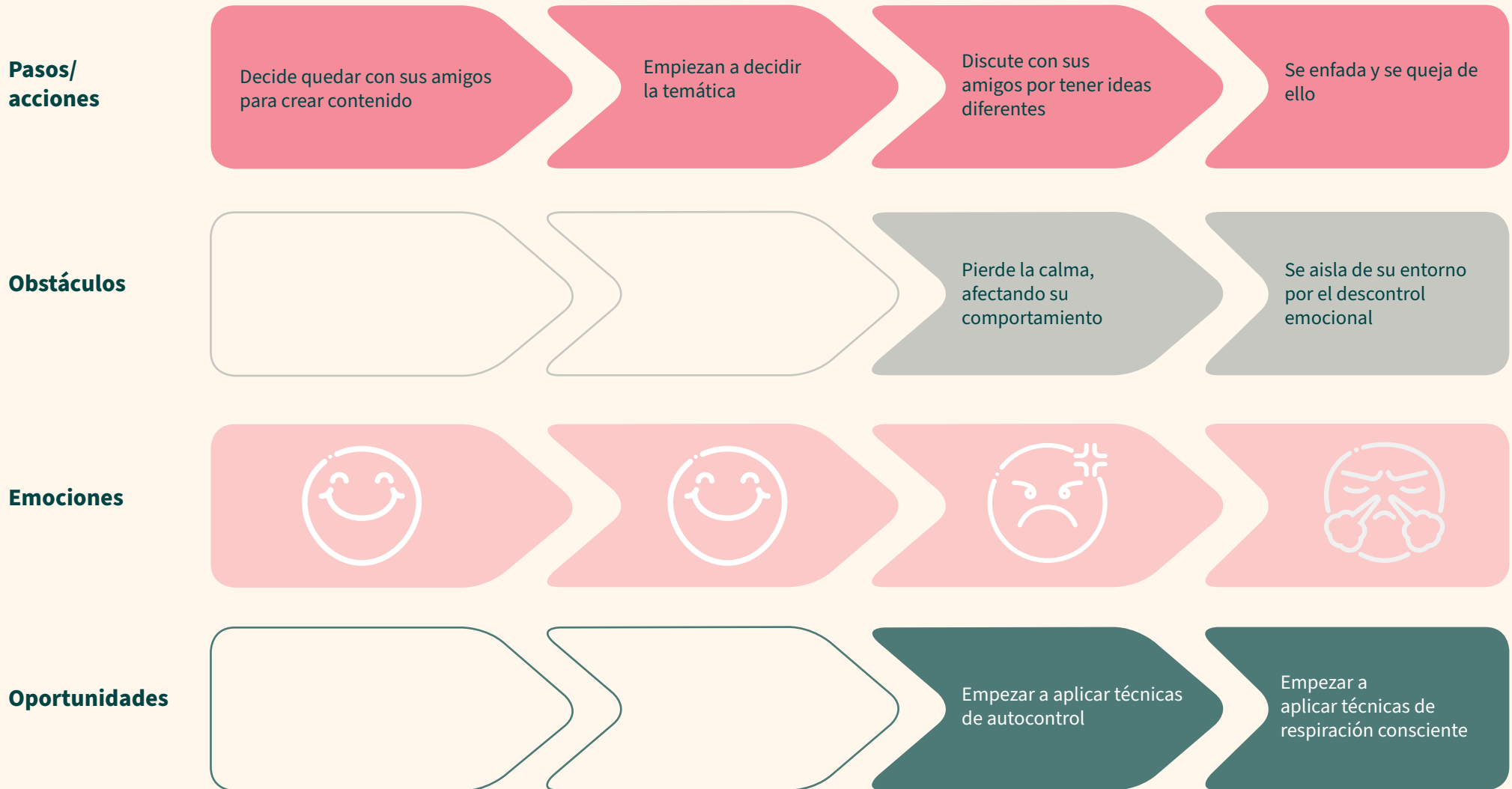


Habilidades sociales

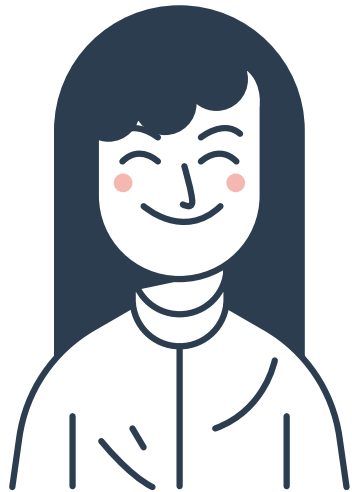


4.2 User Scenario 2

Escenario Ciel: Crear un video para Tik Tok con la ayuda de sus amigos



3.3 Persona 3



ALBA | 14 años

Estudiante de 2º de la ESO
Vive en Barcelona con su madre,
abuelos y Nana, su perra labrador

Comportamientos

- Es una persona muy tímida y le cuesta socializar
- Disfruta pasar el rato junto a su mascota
- Le gusta estudiar, siendo una de las mejores estudiantes de clase
- Tiene un carácter bastante observador

Motivaciones

Uso de redes sociales



Tiempo que pasa en familia



Perfil de usuario 3

Habilidades emocionales



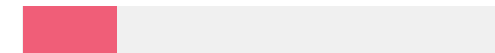
Necesidades y Objetivos

- No le gusta que invadan su espacio personal
- Suele mantener sus cosas ordenadas y en su lugar correspondiente
- Quiere pasar tiempo con su mascota: llevarla de paseo, salir al parque...
- Aprender a hacer las recetas de la abuela

Tiempo que dedica al estudio



Tiempo que dedica a socializar



Habilidades sociales



4.3 User Scenario 3

Escenario Alba: Quiere jugar con su mascota pero hoy no puede porque está de excursión durante dos días

Pasos/ acciones

Alba está contenta de poder estar de excursión durante dos días

De repente se pone a pensar en su mascota

Se siente triste debido a que no puede verla ni jugar con ella

Su estado de ánimo es afectado durante el resto de día

Obstáculos

Su estado de ánimo empieza a decaer

Se aísla de su entorno por el descontrol emocional

Emociones



Oportunidades

Empezar a aplicar técnicas de autorregulación emocional

Empezar a aplicar técnicas de control socio-emocionales

Problema

Hemos observado que la comunidad de adolescentes tiene un desconocimiento general sobre la autorregulación y auto manejo de emociones negativas a pesar de reconocer la mayoría de éstas. No obstante, solamente reconocen parte de dichas emociones.

El desconocimiento provoca que los adolescentes tengan unas habilidades socio-emocionales pobres, hecho que afecta de manera consecuente en su ámbito académico, social y emocional, reduciendo su calidad de vida.

Usuarios

Los usuarios principales serán el grupo de adolescentes de entre 12 y 17 años. No obstante, las funciones de la aplicación también podrán ser útiles para pre-adolescentes como adultos. Pero el foco principal es el target establecido.

Hipótesis

Se cree que el resultado que se conseguirá si el usuario aprende a autorregular y auto manejar sus emociones a partir de las actividades que proporcionará la aplicación, será de una mejor calidad de vida y unas habilidades socio-emocionales más sólidas.

Ideas de soluciones

La solución propuesta se basa en los modelos de habilidad de Mayer y Salovey (1997) y las cinco competencias propias del SEL (Social Emotional Learning).

Dicha solución, por lo tanto, estará dividida en tres pasos/fases:

- 1. Fase de reconocimiento:** Reconocimiento de las emociones
- 2. Fase de aprendizaje :** Aprendizaje sobre las emociones y la autorregulación de éstas
- 3. Fase de acción - auto manejo:** Fase con actividades sobre el auto manejo de las emociones

Es importante que el tiempo entre cada fase no supere 1 minuto, con información clara y breve. Las actividades de la fase 3 (acción) podrán alcanzar los 5 minutos como máximo.

¿Qué es la primera cosa importante que tenemos que aprender?

Tenemos que saber hasta qué punto estarían los adolescentes dispuestos a usar herramientas de automanejo y cuál sería su motivador principal. ¿Deberían usarlas en las aulas? ¿Cómo podríamos motivarles para que las usen en su día a día? ¿Cómo conseguir que usen la aplicación cuando se sienten en un estado anímico negativo).

Resultados

Las personas usuarias (en este caso los adolescentes de entre 12 y 17 años) tendrán que mostrar mejoras en su comportamiento a largo plazo, poniendo especial énfasis en la autorregulación y auto manejo emocional y la mejora de las habilidades socio-emocionales en general.

Beneficios de los usuarios

los objetivos principales que los usuarios tendrán a la hora de hacer uso de la aplicación se dividen en 2 grandes tareas:

1. La primera sería el reconocimiento de las emociones negativas (tanto agresivas como pasivas).
2. La segunda sería aprender a aplicar la autorregulación y el auto manejo de éstas.

Por otro lado, también se tiene como objetivo que los usuarios aprendan más sobre las emociones a medida que le van dando uso a las funciones de la aplicación.

¿Cuál es el mínimo trabajo que tenemos que hacer para aprender la siguiente cosa más importante?

Experiencias con la app aplicadas en clase.

Experiencias con la app aplicadas en la vida privada.

Experiencias con la app aplicadas por recomendación o influencia en los entornos más concurrentes de los adolescentes (presentar la aplicación por las redes sociales: Instagram, TikTok, etc...).

4. PROTOTIPADO



1. Card Sorting

1 DEFINICIÓN DE ETIQUETAS Y ARQUITECTURA DE LA INFORMACIÓN

Para empezar a definir los botones y la arquitectura de la información que tendrá la aplicación, se ha definido en primer lugar las actividades y objetivos principales de la aplicación (a partir de los resultados de la investigación), que llegarían a ser los tres siguientes puntos:

- 1. Reconoce emociones**
- 2. Aprender sobre emociones**
- 3. Regular o automanejar las emociones**

A partir de aquí se definirá una estructura más a fondo, pero siempre teniendo en mente estos tres puntos esenciales, ya que son las tres actividades imprescindibles de la app. Cabe mencionar que la aplicación es una de calibre sencillo, poniendo especial énfasis en las tres actividades principales a mano.

Por otro lado, también se han definido y establecido los elementos que tendrá la aplicación por defecto, y que acompañarán a las tres actividades mencionadas anteriormente y darán soporte como generadores de actividades y recopiladores de datos según el estado del usuario a lo largo del tiempo. Estos elementos tendrán un botón por cada y serían los siguientes:

4. Actividades para tus emociones

5. Calendario emocional

Una vez puestos estos elementos sobre la mesa, se han definido el resto de elementos estándar que comparten las aplicaciones de regulación emocional (y otro tipo de apps más genéricas) en común. Se han tomado como referencia las aplicaciones analizadas en el benchmarking, y el resultado de botones predefinidos estándar serían los siguientes:

6. Cuenta

7. Logros

8. Ajustes

9. Preferencias

10. Sobre nosotros

11. Términos y condiciones de uso

12. Cerrar sesión

Para acabar de cerrar esta primera fase de definición de la arquitectura de la información, se recurrirá al uso de una herramienta de card sorting online (Optimal Workshop). El uso de esta herramienta nos permitirá saber cómo funcionan los modelos mentales del target de la app, ya que la información dentro de la misma irá ordenada según éstos, facilitando la navegación de un modo que les parezca lógico.

A pesar de tener un número de botones reducido según los requisitos definidos de la aplicación (una aplicación sencilla, que no tome muchos clicks y que facilite el cumplimiento del objetivo del usuario sin la sobrecarga de información e interacciones), es necesario contar con los modelos mentales de los adolescentes, ya que lo que nos pueda parecer una obviedad, puede no serlo para este target y viceversa. Además, de este modo se podrá obtener un árbol de contenidos más definido y ajustado a las necesidades del usuario.

A partir de los resultados del card sorting, se definirán los botones/etiquetas principales y subetiquetas o etiquetas secundarias.

2 HERRAMIENTA DE CARD SORTING: OPTIMAL WORKSHOP

Como se ha mencionado brevemente en el punto anterior, la herramienta que se empleará para llevar a cabo el card sorting es una de conducción online. Gran parte de la razón se debe al panorama que se vive actualmente en el país, aunque por otro lado también se debe a la comodidad de uso y la rapidez de ejecución de las tareas que se llevan a cabo durante el card sorting.

La herramienta específica que se usará será el card sorting de la plataforma de Optimal Workshop. Para introducir brevemente esta plataforma, Optimal Workshop se especializa en herramientas de análisis e investigación UX tales como card sorting, tree testing, encuestas online y la investigación cualitativa entre otras.

Todas las herramientas están optimizadas de modo que se puedan usar en investigaciones y proyectos profesionales, por lo tanto se ajusta perfectamente al proyecto que tenemos a mano y ofrece todos los elementos necesarios para llevar a cabo el card sorting.

3 INTRODUCCIÓN DE LA HERRAMIENTA AL PÚBLICO TARGET

El card sorting es una herramienta que se usa de manera concurrente en el mundo UX/UI, pero un adolescente no tiene por qué saber qué significa ni cómo funciona. Por lo tanto, cada uno de los pasos que acompañarán al target durante la ejecución de la herramienta deberán ser claros y concisos, sin margen de confusión.

Todos los textos, tanto los introductorios como los pasos, han sido adaptados a las funciones de la herramienta (e interfaz de ésta) y a las necesidades del target, con un tono claro y cercano, sin compromiso.

– Texto introductorio

¡Bienvenido/a a este estudio de OptimalSort y gracias de antemano por participar!

La actividad no debería tomar más de 5 a 10 minutos en completar.

Tu respuesta nos ayudará a organizar el contenido en nuestra aplicación móvil. ¡Descubre cómo en la página siguiente! :)

- Paso 1

Echa un vistazo rápido a la lista de elementos a la izquierda.

Nos gustaría que los clasifiques en grupos que tengan sentido para ti.

No hay respuesta correcta o incorrecta. Solo haz lo que te venga naturalmente.

- Paso 2

Arrastra un elemento desde la izquierda a esta área para crear tu primer grupo.

- Paso 3

Haz clic en el título para cambiar el nombre de tu nuevo grupo.

- Paso 4

Agrega más elementos a este grupo colocándolos encima de él.

Haz más grupos soltándolos en espacios no utilizados.

Cuando hayas terminado, haz clic en “Finalizado” en la esquina superior derecha. ¡Que te diviertas!

- Mensaje de cierre

Todo listo, ¡genial! Gracias nuevamente por tu participación. Tus comentarios son increíblemente útiles para ayudar a determinar cómo debe organizarse nuestro contenido, de modo que podamos hacer que nuestra aplicación sea más fácil de usar.

Ahora puedes cerrar esta ventana o navegar a otra página web :)

4 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

<input type="checkbox"/>	Participant	Time taken	Cards sorted	Categories created	Categories named
<input type="checkbox"/>	Participant 2	00:04:29	100%	4	100%
<input type="checkbox"/>	Participant 3	00:05:57	100%	5	100%
<input type="checkbox"/>	Participant 4	00:04:49	100%	5	100%
<input type="checkbox"/>	Participant 5	00:09:10	100%	6	100%
<input type="checkbox"/>	Participant 6	00:04:01	100%	7	100%
<input type="checkbox"/>	Participant 7	00:03:05	100%	5	100%
<input type="checkbox"/>	Participant 8	Abandoned	10%	2	50%

Han participado un total de 8 personas en el card sorting.

Los participantes que han sido parte del card sorting, han creado una media de 5 categorías totales, la mayoría coincidiendo en estructuración de las etiquetas. Después de analizar los resultados y clasificar las categorías obtenidas según los modelos mentales de los participantes, el resultado obtenido es el siguiente:

- 1. Menú: Actividades, Calendario emocional, Ajustes, Cuenta, Cerrar sesión**
- 2. Actividades/Inicio: Reconoce emociones, aprende sobre emociones, regula emociones**
- 3. Ajustes: Cuenta, Preferencias,**
- 4. Cuenta: Cerrar sesión, Términos y condiciones de uso, Ajustes**
- 5. Calendario: Calendario emocional, Logros**

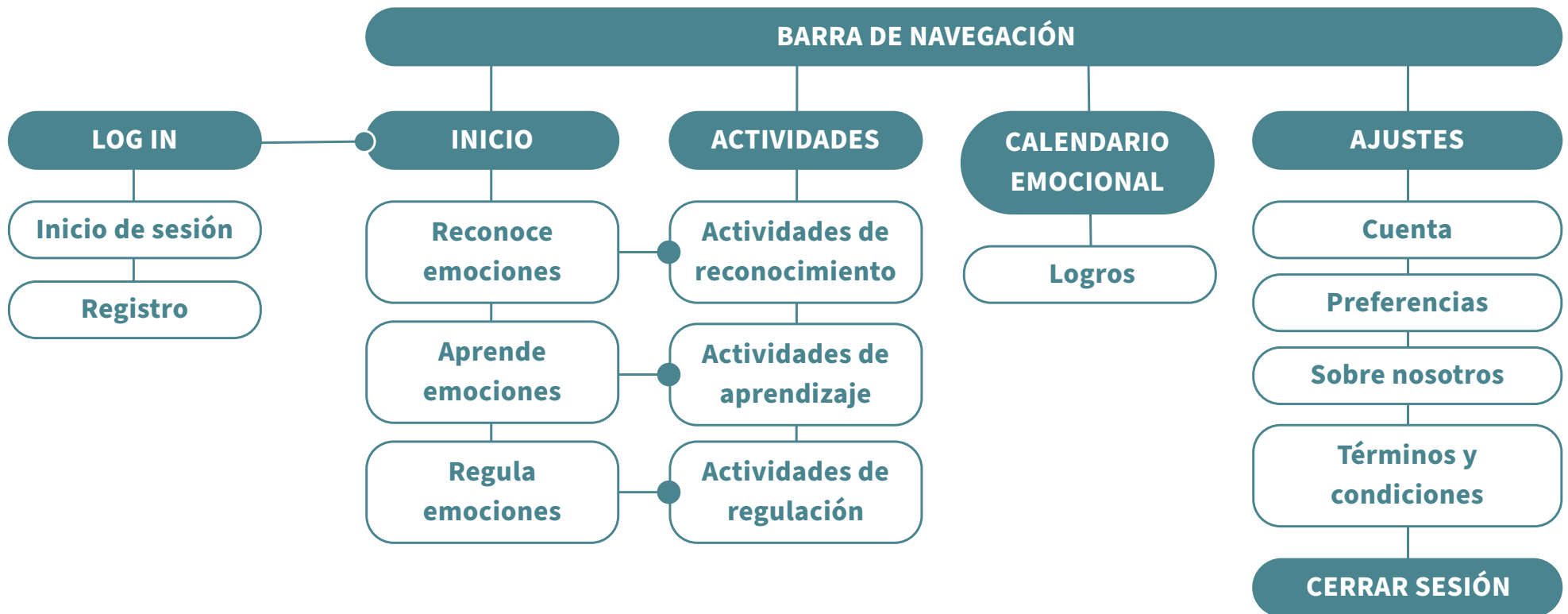
A partir de estos resultados se ha reformulado una estructuración acorde a los modelos mentales de los adolescentes, construyendo así el esqueleto básico de la arquitectura de la información. El resultado obtenido es el siguiente:

- 1. Una barra de navegación que contenga los 4 botones principales de las otras 4 categorías obtenidas a partir de análisis: Inicio, Actividades, Calendario emocional, Ajustes.**

Para tener una visión más completa de esta estructuración del esqueleto, se procederá a formular un árbol de contenidos.



2. Arbol de contenidos



NOTA: Tal y como se ha mencionado con anterioridad, los elementos de aplicaciones estándar (como el inicio de sesión/registro/cerrar sesión), no se han tomado en cuenta en el card sorting, ya que se consideran elementos estándares por defecto de la gran mayoría de aplicaciones. De este modo, ahorramos tiempo y esfuerzo al participante cuando lleva a cabo el card sorting.

La estructuración principal de la aplicación seguirá el siguiente etiquetado del árbol de contenidos. Todos los elementos e interacciones que irán dentro de la aplicación estarán ordenados acorde a este esqueleto principal.

Por otro lado, cabe mencionar que las tres actividades principales (reconocimiento, aprendizaje y regulación de emociones) se llevarán a cabo de dos maneras:

1. Para los principiantes, la página de inicio les servirá como guía para saber qué hacer y cómo hacerlo.
2. Para los veteranos, podrán pasar directamente a la página de actividades y llevar a cabo todas las tareas que consideren necesarias, dando por hecho que ya sabrán moverse con más facilidad por la app.

De este modo nos ahorramos otro apartado necesario en la aplicación: Cómo usar la app. En la página de inicio se podrá encontrar toda la información necesaria para saber cómo llevar a cabo las actividades de la app sin tener que presentarlo como un texto separado, si no como botones interactivos con el objetivo final de llevarnos a las actividades.

No obstante, habrá un breve apartado dedicado a información principal de la app en el botón de “Sobre nosotros”.

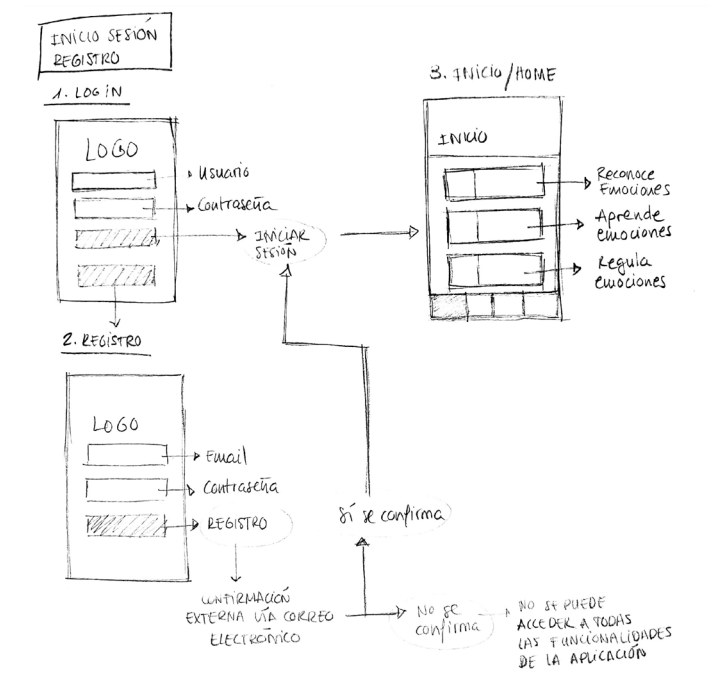


3. Diagrama de flujo

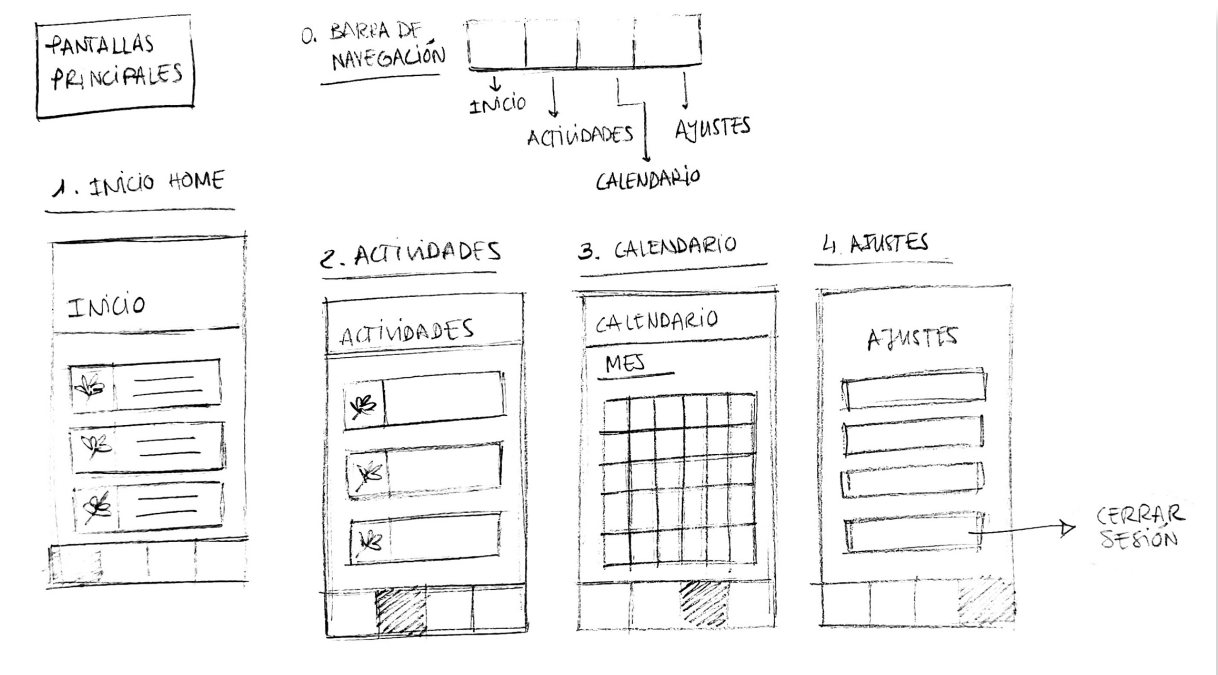


4. Sketching

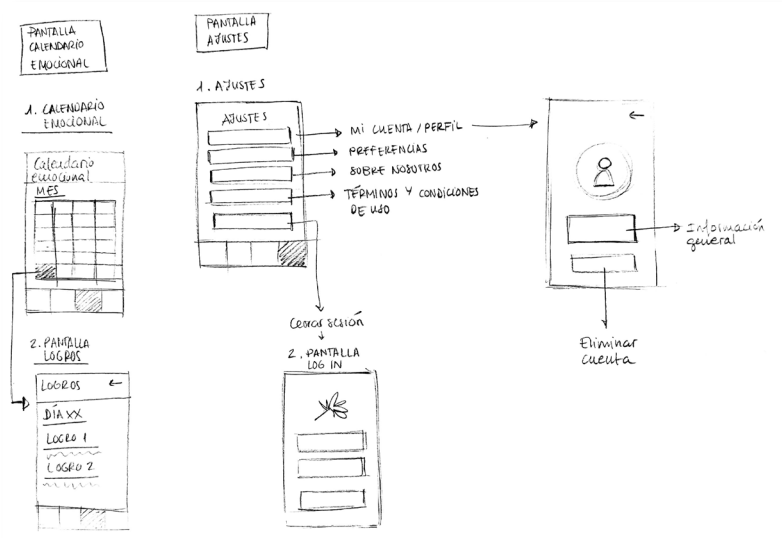
Para tener una idea general de la estructuración de pantallas de la aplicación, se ha procedido a hacer un sketching inicial. De este modo, se puede tener una guía inicial de cómo estarán estructuradas y ordenadas las diferentes pantallas y la arquitectura de la información antes de proceder con el wireframing (prototipo de baja fidelidad).



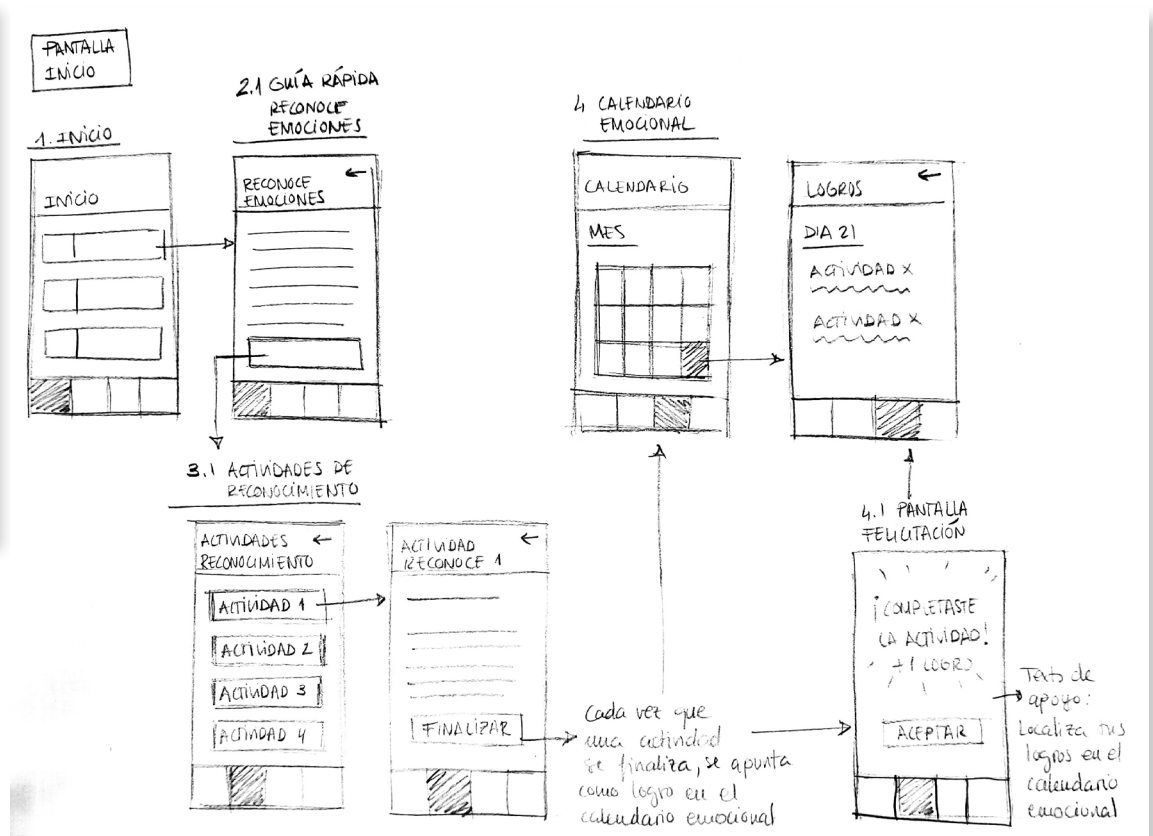
Sketching pantallas inicio sesión/registro



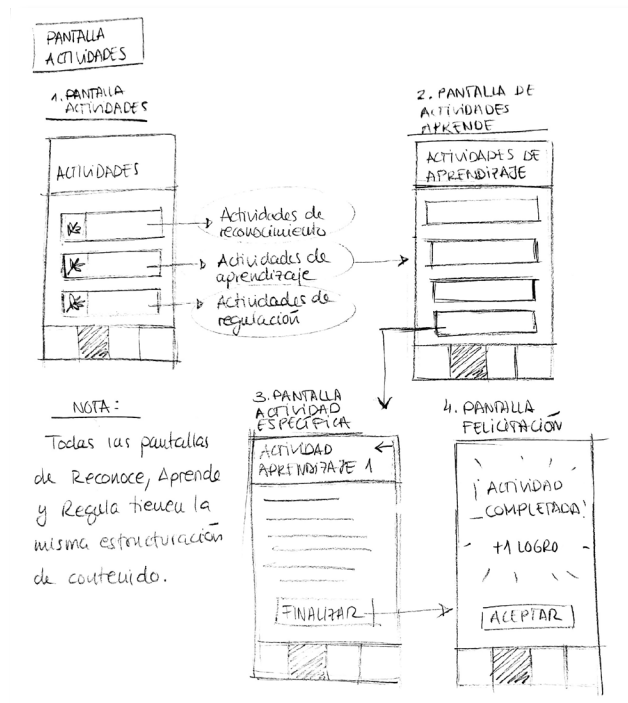
Sketching pantallas principales



Sketching pantallas calendario emocional, logros, y ajustes



Sketching pantallas inicio/actividad concreta



Sketching en detalle de las pantallas de actividades

5. Wireframe (baja fidelidad)



1_LogIn



2_Home



3_Actividades



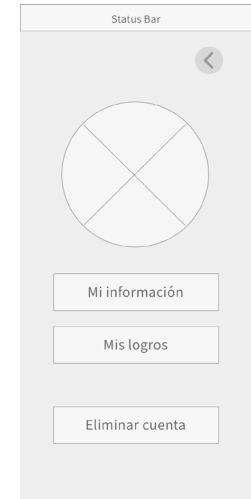
4_Calendario



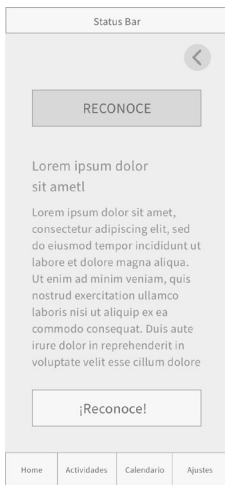
4.1_Logros



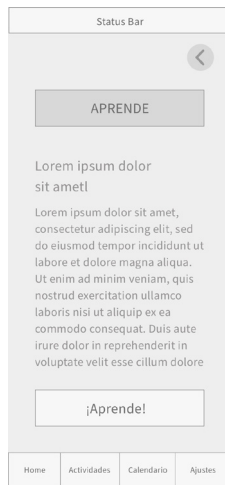
5_Ajustes



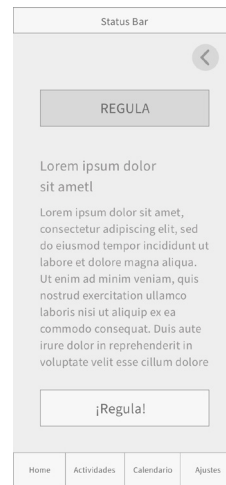
5.1_Mi cuenta



2.1_Home/Reconoce



2.2_Home/Aprende



2.3_Home/Regula



3.1_Nivel/Reconoce



3.2_Nivel/Aprende



3.3_Nivel/Regula



3.1.1_Actividad/
Reconoce



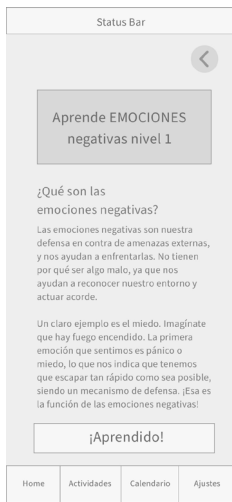
3.2.1_Actividad/
Aprende



3.3.1_Actividad/
Regula



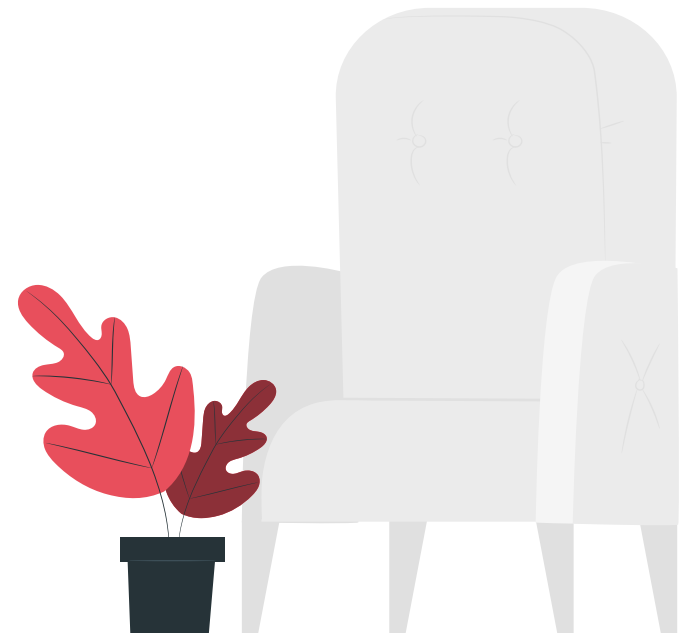
3.1.1.1_Actividad/
Reconoce



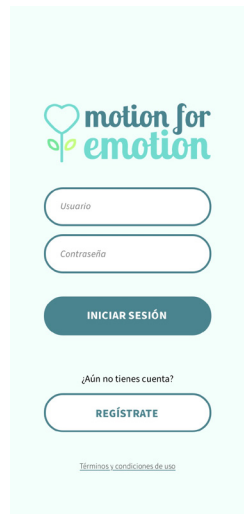
3.2.1.1_Actividad/
Aprende



3.3.1.1_Actividad/
Regula



6. Wireframe (alta fidelidad)



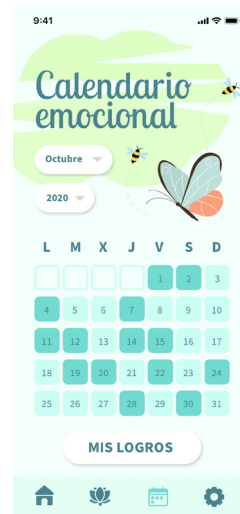
1_LogIn



2_Home



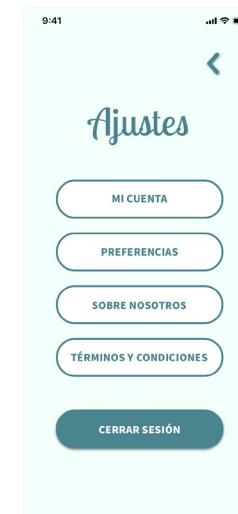
3_Actividades



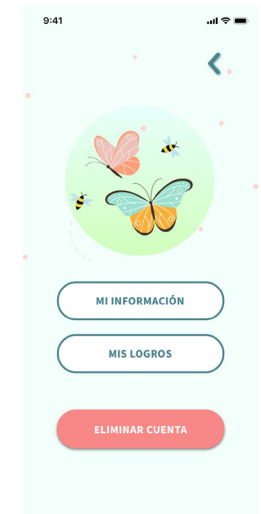
4_Calendario



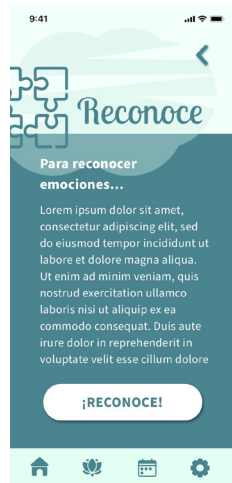
4.1_Logros



5_Ajustes



5.1_Mi cuenta



2.1_Home/Reconoce



2.2_Home/Aprende



2.3_Home/Regula



3.1_Nivel/Reconoce



3.2_Nivel/Aprende



3.3_Nivel/Regula



3.1.1_Actividades/
Reconoce

3.2.1_Actividades/
Aprende

3.3.1_Actividades/
Regula



3.1.1.1_Actividad/
Reconoce

3.2.1.1_Actividad/
Aprende

3.3.1.1_Actividad/
Regula

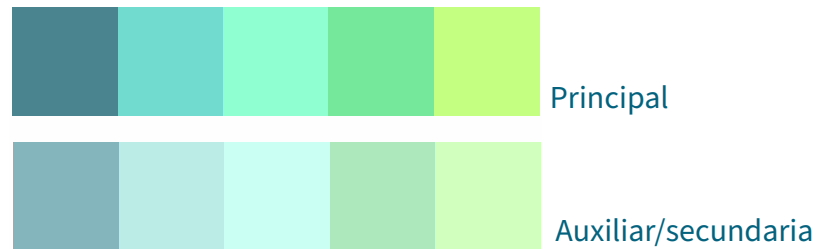
7. Elementos del diseño

1 REQUERIMIENTOS GENERALES

Una aplicación simple e intuitiva. Fácil de usar tanto para usuarios regulares como usuarios nuevos.

Todos los elementos esenciales estarán visualizados en pantalla en todo momento. Además de un uso de color, tipografía y elementos visuales minimalistas.

2 PALETA DE COLORES



3 JUSTIFICACIÓN

Debido a la naturaleza de la aplicación y el tema que trata, se ha decidido por una paleta de color suave a la vista y que evoque tranquilidad. Para tener unos colores tranquilos pero vivos a la vez, se han combinado azules vivos con verdes con una alta pigmentación amarilla. De este modo, el carácter de la app es tranquilo pero animado.

4 TIPOGRAFÍA

Familia Lobster

Lobster Two Bold 30 pt

Lobster Regular 20 pt

Lobster Italic 20 pt

Familia Source Sans Pro

Source Sans Pro Bold 20 pt

Source Sans Pro Regular 20 pt

Source Sans Pro Light 20 pt

Muestra

**Título: Lobster Two
Bold 32 pt**

Cuerpo de texto 15pt: Source Sans Pro Regular

Almost before we knew it, we had left the ground.

Cuerpo de texto auxiliar 15 pt: Source Sans

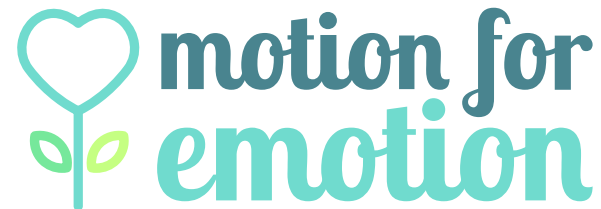
Pro Light Almost before we knew it, we had left the ground.

5 NAMING Y LOGOTIPO

NAMING - MOTION FOR EMOTION

Un movimiento/acción por cada emoción. Alude al carácter activo que debe tomar el target para poder auto-regular sus emociones.

LOGOTIPO



Diseñado a partir de la paleta de colores principal de la aplicación, el logotipo toma la forma del naming y lo acompaña de un recurso visual que alude a las emociones y el crecimiento, haciendo un guiño al objetivo de la aplicación y su naturaleza.

6 ICONOS



5. EVALUACIÓN DEL PROTOTIPO

Con la evaluación se descubren errores en todas las fases del proceso (usabilidad, diseño, etc ...), lo que permitirá iterar y mejorar el prototipo.

1. Test con usuarios

1 ALCANCE Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se centrará en tres puntos principales:

1. Identificar pain points a la hora de usar la aplicación
2. Definir puntos de mejora a partir de los pain points e insights que aportarán los participantes.
3. Obtener un journey más concreto, identificando posibles pasos que el usuario encuentra a faltar en la aplicación o la eliminación de elementos que sobran, complementando el test con usuarios llevado a cabo previamente a la elaboración de la aplicación.

La base de las funcionalidades de la aplicación han sido creadas y ejecutadas a partir de datos reales obtenidos del target adolescente definido con anterioridad, por lo tanto todos los pasos del proyecto deberán tener en cuenta esta cuestión en todo momento. Como ya se ha comentado previamente, las obviedades que a nosotros como expertos nos pueden parecer obvias, quizá no lo sean tanto desde el punto de vista de un adolescente y viceversa.

Los datos que se obtendrán en esta investigación serán de carácter tanto cuantitativo como cualitativo, por lo tanto, el número de participantes ha sido definido en base a estas dos características que tendrá la investigación.

PARTICIPANTES, PRIVACIDAD Y RECLUTAMIENTO

El número de participantes inicial que se ha definido para trabajar es de 15 personas, tomando en cuenta la cualidad cuantitativa y cualitativa de la investigación.

Por motivos de privacidad, las identidades de estas quince personas se mantendrán de forma anónima, aunque se revelaría información como la edad, residencia (país) y género de dichas personas.

Por otro lado, el consentimiento de los padres y de los propios adolescente es otro de los puntos más importantes a tener en cuenta, por lo que se pedirá a todos y cada uno de los participantes una afirmación verbal al principio de la sesión (ya que serán online debido al panorama actual), tanto por su parte como por parte de sus padres o tutores legales. Para llevar a cabo este paso, el experto leerá las bases del acuerdo de consentimiento informado y les explicará cada uno de los puntos, evitando caer en problemas de privacidad y a su vez mostrar cuál será el tratamiento de los datos que se obtendrán durante la sesión, manteniendo la máxima transparencia en todo momento.

El reclutamiento ha sido la fase que más complicaciones ha presentado por dos cuestiones: el reclutamiento mediante redes sociales es demasiado incierto y poco fructuoso, sobretudo a la hora de explicarle al adolescente que necesitaré un mínimo de 30 minutos de su tiempo, la grabación de su voz y el consentimiento tanto suyo como de sus padres.

Por otro lado, la segunda cuestión es el doble consentimiento: algunos de los adolescentes lo veían como un paso innecesario o una tarea demasiado tediosa involucrar a sus padres en una actividad como ésta, por lo que he tenido que descartar este perfil para no caer en problemas de consentimiento o brechas en la privacidad de menores). Después de descartar estos perfiles, el número de participantes inicial (15) se ha visto reducido a 6, contando también los no-shows o participantes que no aparecieron el día que se les había asignado para llevar a cabo el test.

OBJETIVOS

En base a los tres puntos principales mencionados previamente, los objetivos principales de esta investigación serán averiguar los pain points de los usuarios de la aplicación, para poder detectar los puntos de mejora, estudiarlos exhaustivamente y en un futuro poder proporcionar soluciones a sus problemas.

2 METODOLOGÍA

Después de la fase de reclutamiento y la asignación de fechas en la agenda, las entrevistas han sido llevadas a cabo mediante llamada de Skype (solamente por voz, no imagen), y grabación de pantalla cuando el participante está llevando a cabo el test de la aplicación.

Los tests no deberían superar los 30-40 minutos.

Por otro lado, se le pedirá a cada uno de los participantes que vaya comentando todo tipo de observación que tenga en voz alta (técnica think aloud) mientras realice el recorrido de las diferentes actividades, sean tanto positivos como negativos. De este modo, se podrán extraer todos los insights relevantes que servirán para mejorar más adelante la aplicación.

RITMO Y FASES DEL TEST

1. FASE 1: Introducción de la temática y la lectura del consentimiento informado. Se le explica al participante la naturaleza de la práctica y se le solicita tanto su consentimiento como el de sus padres (al tratarse de un target menor).

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Khadija El Aadmi Laamech, estudiante del máster de Diseño de Interacción y Experiencia de Usuario de la Universitat Oberta de Catalunya

*Por medio de la presente, Khadija El Aadmi Laamech, responsable del Trabajo de final de máster - **Proyecto Motion for emotion: test de la aplicación con usuarios**, hago constar la siguiente información:*

1. *El objetivo principal de este programa es investigar y obtener información sobre el rendimiento de las funcionalidades y funcionamiento de la aplicación a mano mediante un test de carácter individual.*

2. *Los derechos que el participante tiene dentro del programa y durante la entrevista son los siguientes:*

I. *Libertad total a rechazar a dar una respuesta a las preguntas y tareas expuestas por el entrevistador cuando el participante lo crea necesario.*

II. *Derecho a interrumpir la entrevista en cualquier momento si el participante tiene alguna cuestión para el entrevistador.*

III. *Libertad total en abandonar la sesión si el participante lo cree necesario y sin necesidad de aportar ningún tipo de justificación.*

3. *La sesión será llevada a cabo mediante un test individual a través de llamada por voz y grabación de pantalla al usar el prototipo de la aplicación presentado por la experta, con una duración máxima de 60 minutos.*

4. *La llamada será grabada y archivada para uso exclusivo de la experta y divulgada internamente entre el profesorado del máster.*

5. *La información proporcionada por el participante siempre se presentará bajo formato anónimo.*

Si usted está de acuerdo con los puntos anteriores, por favor confírmelo verbalmente con: sí, entiendo y acepto las condiciones del consentimiento informado.

2. FASE 2: Presentación de la aplicación y explicación de su funcionamiento. En esta fase también se resumen las actividades principales que se le pedirán al participante que lleve a cabo en el prototipo de alta fidelidad durante la sesión de testeo.

3. FASE 3: Durante esta fase se llevan a cabo las distintas actividades presentadas en la fase anterior. Gran parte del tiempo se dedicará a esta fase en concreto.

4. FASE 4: Finalización de la práctica y dar 5-10 minutos de margen para cualquier tipo de duda que el participante tenga, como podría ser el tratamiento de sus datos. El tiempo que tomará esta fase es relativo, pues dependerá de la naturaleza de las dudas del participante.

5. FASE 5: Dar las gracias al participante por la participación y la importancia que tendrá la práctica para la mejora de la aplicación

3 Actividades de la fase 3: Testeo del prototipo de alta fidelidad

Las actividades de testeo han sido formuladas a base de las tres actividades principales de la aplicación: reconocimiento, aprendizaje y regulación emocional.

La naturaleza de las actividades es de calibre sencillo, evitando que el participante se sienta sobrecargado de información y a su vez reduciendo la sensación de desconcierto. Sin embargo, también han sido ideadas y planteadas con el propósito de obtener resultados relevantes para la práctica.

Por otro lado, el orden de las actividades toma una ruta lógica, facilitándole la tarea al participante además de seguir el curso de acción más natural.

- 1. Actividad 1.** La primera actividad consiste en entrar a la aplicación e iniciar sesión.
- 2. Actividad 2.** Hacer un recorrido rápido por la barra de navegación.
- 3. Actividad 3.** Llevar a cabo la primera actividad: reconocimiento emocional
- 4. Actividad 4.** Llevar a cabo la segunda actividad: aprendizaje emocional
- 5. Actividad 5.** Llevar a cabo la tercera actividad: regulación emocional
- 6. Actividad 6.** Visitar el calendario emocional y navegar por los logros
- 7. Actividad 7.** Visitar el perfil
- 8. Actividad 8.** Cerrar sesión

4 ANÁLISIS DE LOS TESTS

Después de finalizar todos y cada uno de los tests, se han recogido los diferentes datos en una plantilla común para su clasificación y comparación.

Los insights más relevantes que se han obtenido se han ordenado, de mayor a menor impacto, en los siguientes puntos:

- 1.** La pantalla de aprendizaje sobre los tres pasos de regulación emocional y la pantalla de actividades pueden ser confusas, ya que cuentan con un diseño similar, lo que puede crear desconcierto sobre cuál es la diferencia entre ambas (a pesar de tener un titular diferente).
- 2.** Algunos nombres de las etiquetas parece crear confusión, pero solo ha aparecido en 1 de los 6 casos.
- 3.** 1 de los 6 casos ha tenido dificultad en encontrar el botón de cerrar sesión.
- 4.** 1 de los 6 casos ha tenido complicaciones con uno de los colores (la paleta de verdes), indicando que le resultaba difícil diferenciarlo. Sin embargo, cabe mencionar que llegó a indicar que era más bien una preferencia/condición personal.
- 5.** Otro de los insights proporcionado por el mismo participante del punto anterior es la creación de un modo oscuro, ya que está de moda en las redes sociales como Instagram y Twitter.
- 6.** 2 de los 6 casos han indicado que estaría bien poder añadir una opción de compartir con amigos, mientras que los 4 participantes restantes han indicado que prefieren mantener los datos de forma privada, ya que trata de un tema sensible.

Por otro lado, los insights positivos que se han obtenido durante las sesiones son los siguientes:

- 1.** No ha habido ningún problema con la barra de navegación, los iconos representan todos y cada uno de los contenidos a los que enlazan.
- 2.** La paleta de colores ha funcionado perfectamente para 5 de los 6 participantes, el último indicando que no le encajaba un color por preferencia personal.
- 3.** La simplicidad de la aplicación (uno de los objetivos principales) ha hecho que a los participantes les tomase un tiempo relativamente corto para completar las actividades.
- 4.** Uno de los participantes ha indicado que esta aplicación resulta ser una manera divertida y creativa para aprender sobre emociones.
- 5.** Ha habido alguna complicación de navegación al inicio, pero todos los participantes han mostrado una navegación eficiente después de hacer un breve tour por todas las funcionalidades de la aplicación.

5 CONCLUSIONES DE LOS TEST

Después de analizar los datos y compararlos entre sí, se ha observado y concluido que los pain points de los participantes compartían muchas características en común. Es decir, todos coincidían en las mismas dificultades de mayor calibre, y la misma cuestión sucedía con las actividades de navegación eficiente.

Por lo tanto, los cambios se han podido definir y enfocar gracias a que todos los participantes coincidían en las mismas cuestiones, siempre basados en los insights obtenidos en el punto anterior.

2. Recorrido cognitivo y evaluación heurística

1 PERFILES DE USUARIO

Estudiantes y expertos del mundo UX: se han reclutado cuatro personas expertas para realizar el recorrido cognitivo. El contexto del uso del producto sería el mismo que se ha establecido para los adolescentes, solamente que esta vez la tarea de evaluación será llevada a cabo desde el punto de vista de un experto.

2 TAREAS

Las tareas del recorrido cognitivo consisten en las tres actividades principales que ofrece la aplicación más la navegación general por la plataforma. Al ser una aplicación de calibre sencillo y con funcionalidades determinadas, un recorrido por toda la app no supone mucha carga de trabajo para el evaluador, por lo que se puede llevar a cabo perfectamente como actividad dentro de la duración de la evaluación. Por lo tanto, las tareas serían las siguientes:

1. Entrar a la aplicación-prototipo e iniciar sesión.
2. Hacer un recorrido rápido por la barra de navegación.
3. Llevar a cabo la primera actividad: reconocimiento emocional
4. Llevar a cabo la segunda actividad: aprendizaje emocional

5. Llevar a cabo la tercera actividad: regulación emocional
6. Hacer un recorrido completo por el resto de funcionalidades de la interfaz
7. Cerrar sesión



3 TABLA DE RESULTADOS


Los resultados se han reunido en una tabla de formato heurístico, ayudando así a la clasificación y organización de la información.

La tabla heurística está basada en 9 de los principios heurísticos de usabilidad de Nielsen. Se han descartado todos los elementos y aspectos que no aplican para la evaluación, adaptando la tabla así a la aplicación que tenemos a mano.

Al aplicar los resultados que se obtienen mediante el recorrido cognitivo en una tabla heurística, se detectan qué puntos son los que fallan y de qué naturaleza son, organizando así todos los pain points de forma clara y ordenada, lo que nos facilita la tarea de la formulación de los puntos de mejora más adelante y de la organización y categorización de la diferente información obtenida mediante el test con los expertos de UX.

Además, de este modo se puede obtener una visión general de qué pain points persisten y se repiten con más frecuencia en los diferentes recorridos de los expertos y cuáles son pain points exclusivos y que toman lugar en máximo dos o menos recorridos de los cuatro recorridos totales.

				
1. VISIBILIDAD Y ESTADO DE SISTEMA				
1. El usuario sabe donde está en todo momento				
2. La aplicación incluye de forma visible el título de la página/sección/sitio				
3. El usuario sabe en todo momento qué está haciendo el sistema o aplicación				
4. Los enlaces están claramente definidos				
2. CONEXIÓN ENTRE EL SISTEMA Y EL MUNDO REAL, USO DE METÁFORAS Y OBJETOS HUMANOS				
1. La información aparece en un orden lógico para el usuario				
2. El diseño de los iconos se corresponde con objetos cotidianos				
3. Cada icono realiza la acción que el usuario espera				
4. Se utilizan frases y conceptos familiares para el usuario				
3. CONTROL Y LIBERTAD DEL USUARIO				
1. Existe un vínculo para volver al estado inicial o a la página de inicio				
2. Es fácil volver a un estado anterior de la aplicación				
4. CONSISTENCIA Y ESTÁNDARES				
1. Las etiquetas de los vínculos tienen los mismos nombres que sus destinos				
2. Las mismas acciones siempre conducen a los mismos resultados				
3. Un mismo icono tiene el mismo significado en todo el sistema				

				
5. RECONOCIMIENTO EN LUGAR DE MEMORIA				
1. Es sencillo de utilizar por primera vez				
2. Todo el contenido necesario para la navegación está en la pantalla actual				
6. FLEXIBILIDAD Y EFICIENCIA DE USO				
1. Existen atajos de teclado para acciones frecuentes				
2. Si existen, queda claro como usarlos				
7. DISEÑO ESTÉTICO Y MINIMALISTA				
1. Se ha usado un diseño sin redundancia de información				
2. La información es corta, concisa y precisa				
3. El texto está bien organizado, con frases cortas y de interpretación rápida				
8. GUARDAR EL ESTADO				
1. Los usuarios pueden continuar desde un estado anterior al que quedaron en otro momento desde otro dispositivo				
9. COLOR Y LEGIBILIDAD				
1. Las fuentes del texto tienen un tamaño adecuado				
2. Las fuentes del texto utilizan colores con suficiente contraste con el fondo				
3. Se tiene en cuenta los usuarios con visión reducida				

3. Insights y conclusiones

A partir de la información recolectada mediante las tres evaluaciones/ tests, los puntos de mejora que se aplicarán al prototipo final serán los siguientes:

- Reajustar los titulares/diseño de la pantalla de Inicio y Actividades para no crear confusión en la mente del usuario. Urgencia del insight: medio-baja.
- Reordenar algunos bloques de información dentro de las pantallas de actividades para que siga un orden lógico para el usuario (siguiendo los modelos mentales de éste). Urgencia del insight: medio-baja
- Para el prototipo final, redactar la información introductoria de cada una de las fases/actividades (reconocer, aprender y regular) de modo que sea más entendible para el target, facilitándole así la tarea de navegar por los diferentes contenidos gracias a estos textos introductorios. Urgencia del insight: baja
- Reajustar los colores de las fuentes para crear más contraste para los usuarios con visión reducida. Urgencia del insight: baja

Por otro lado, el resto de elementos parecen funcionar de forma correcta, ya que no se ha detectado ningún problema en estos ni durante los tests con usuarios ni durante el recorrido cognitivo y la evaluación heurística.

Es decir, los pain points detectados por los expertos se alinean en su gran mayoría con los pain points del usuario target.

Una vez aplicados los cambios necesarios, el prototipo final será publicado en la plataforma online de Sketch, de este modo se podrá interactuar con todas sus funcionalidades.

Se puede acceder al prototipo interactivo actualizado mediante este link: <https://www.sketch.com/s/jqkwa/a/m97Rqw/play>



6. CONCLUSIONES

Conclusiones del proyecto

Como trabajo y proyecto de final de máster, la formulación y creación de esta aplicación ha supuesto un reto bastante enriquecedor. Pues las causas son varias, las cuales iré exponiendo punto por punto a continuación.

Personalmente, pienso que esta experiencia la podré usar como referente para futuros proyectos, pues no siempre se tiene la oportunidad (sí, prefiero llamarla oportunidad a llamarla problemática) de trabajar con usuarios 100% en remoto debido a la situación actual de país y el estado de alarma.

Mi plan original, antes de la expansión del Covid-19, involucraba a los usuarios en todas y cada una de las fases, pues el target es adolescente, y sus modelos mentales son bastante difíciles de captar sin un contacto cara a cara con ellos.

En un principio, la investigación (observación, encuestas, entrevistas, etc.) y las evaluaciones y tests con usuarios se iban a llevar a cabo en mi antiguo instituto, debido a que son un centro educativo bastante abierto a proyectos externos de ex-estudiantes. Pero después de cancelar completamente los planes que formaban el 50% del proyecto, se ha tenido que apostar por alternativas.

Ciertamente, el momento más difícil de todo el proyecto fue reclutar a los adolescentes en las diferentes fases de definición y testeo. Desafortunadamente, hubo una baja tasa de compromiso, y creo que en gran parte se debe a esta nueva situación en la que vivimos. Pues todos hemos tenido que adaptarnos a estos cambios en nuestra vida diaria, y los adolescentes no son una excepción.

Afortunadamente, he tenido a mi alcance la participación de dos adolescentes que me ayudaron durante el inicio de las diferentes fases de testeo, de modo que el proyecto ha podido tirar adelante mientras buscaba de reclutar el mayor número de adolescentes mediante las redes sociales (siempre insistiendo en el consentimiento por parte de sus padres).

Otro de los pushbacks fue ese; convencer a los adolescentes a que involucren sus padres en el proceso de la evaluación con usuarios. El consentimiento es una parte esencial del trabajo de un investigador UX, y a pesar de haber podido obtenido más resultados, la decisión correcta fue proceder solamente con los usuarios que podían ofrecerme tanto su consentimiento como el de sus padres.

Pero pienso que todos estos pequeños retos que han ido apareciendo a lo largo del camino han puesto a prueba los distintos conocimientos obtenidos a lo largo del máster, poniendo en práctica la resolución de problemas propia del mundo de la UX.

Además, hay un amplio abanico de herramientas de UX online que han facilitado las distintas tareas del proyecto. Las metodologías planteadas en el primer plan de trabajo han tenido que ser adaptadas en su mayoría a dichas herramientas, pero no ha supuesto un problema mayor debido a la flexibilidad de éstas.

Creo que es un factor natural que las distintas herramientas de UX online estén adaptadas a las necesidades de los diferentes profesionales con el mayor grado de usabilidad posible, pues ese es su campo de especialidad después de todo.

En cuanto a los diferentes objetivos y logros establecidos desde un inicio, han sido logrados en su gran mayoría a pesar de los cambios repentinos y la adaptabilidad de las distintas metodologías a las necesidades actuales. Pienso que este factor es lo que hace crecer a un profesional de UX: poder afrontar los diferentes retos, tanto los internos referentes al proyecto como los externos referentes a los diferentes factores que se salen del control del experto UX por fuerzas mayores.

Por otro lado, los elementos que no se han podido explorar o experimentar por temas de tiempo y planificación (todos relativos a la carga de trabajo del máster), se han planteado en una serie de next steps, ya que creo que es una buena forma de crear un punto de partida si decido retomar el proyecto en un futuro.

Me gustaría poder concretar de nuevo este proyecto y replantearlo desde un punto de vista mucho más completo que el actual, ya que pienso que trata una necesidad real dentro de nuestra sociedad. Podemos ser educadores de próximas generaciones mediante herramientas útiles como esta aplicación, mejorando la calidad de vida de los más pequeños e impactando de forma positiva tanto en su desarrollo emocional como en su futuro.

7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA



Referencias

¹ Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books.

² Clark, A. *Social-Emotional Learning: What You Need to Know*. Retrieved 21 March 2020, from <https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/treatments-approaches/educational-strategies/social-emotional-learning-what-you-need-to-know>

³ Salguero, José M.; Fernández-Berrocal, Pablo; Ruiz-Aranda, Desireé; Castillo, Ruth; Palomera, Raquel. *Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional*. *European Journal of Education and Psychology*, vol. 4, núm. 2, diciembre, (2011), pp. 143-152 Editorial CENFINT Almería, España

⁴ Salguero, José M.; Fernández-Berrocal, Pablo; Ruiz-Aranda, Desireé; Castillo, Ruth; Palomera, Raquel. *Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional*. *European Journal of Education and Psychology*, vol. 4, núm. 2, diciembre, (2011), pp. 143-152 Editorial CENFINT Almería, España

⁵ Salguero, José M.; Fernández-Berrocal, Pablo; Ruiz-Aranda, Desireé; Castillo, Ruth; Palomera, Raquel. *Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional*. *European Journal of Education and Psychology*, vol. 4, núm. 2, diciembre, (2011), pp. 143-152 Editorial CENFINT Almería, España

⁶ Inglés, C., Torregrosa, M., García-Fernández, J., Martínez-Monteagudo, M., Estévez, E., & Delgado, B. (2015). *Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia*. *European Journal Of Education And Psychology*, 7(1), 29. doi: 10.30552/ejep.v7i1.97

⁷ Inglés, C., Torregrosa, M., García-Fernández, J., Martínez-Monteagudo, M., Estévez, E., & Delgado, B. (2015). *Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia*. *European Journal Of Education And Psychology*, 7(1), 29. doi: 10.30552/ejep.v7i1.97

Bibliografía

1. Beardsley, M., Vujovic, M., Portero-Tresserra, M., & Hernández-Leo, D. (2019, September). *ClassMood app: a classroom orchestration tool for identifying and influencing student moods*. In *European Conference on Technology Enhanced Learning* (pp. 723-726). Springer, Cham.
2. Brackett, M.A., Warner, R.M. y Bosco, J. (2005). *Emotional intelligence and relationship quality among couples*. *Personal Relationships*, 12, 197-212
3. Ciarrochi, J.V., Chan, A., Caputi, P. y Roberts, R. (2001). *Measuring emotional intelligence (EI)*. En J.V. Ciarrochi, J.P. Forgas y J.D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 25-44). Philadelphia, PA: Psychology Press.
4. Cosmides, L. y Tooby, J. (2000). *Evolutionary psychology and the emotions*. En M. Lewis y J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
5. Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. New York: Times Books, Henry Holt y Co
6. Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Salovey, P. (2006). *Spanish Version of the MayerSalovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Version 2.0: Reliabilities, Age, and Gender Differences*. *Psicothema*, 18, 42-48.
7. Extremera, N., Salguero, J.M., Fernández-Berrocal, P. y Ruiz-Aranda, D. (2009). *Acercamientos actuales en la medición científica de la inteligencia emocional: algunas implicaciones de su uso en el ámbito laboral*. En J.M. Augusto (Ed.), *Estudios en el ámbito de la inteligencia emocional* (pp. 175-198). Jaén: Huarte de San Juan, Psicología.
8. Fridja, N.H. (1988). *The laws of emotion*. *American Psychologist*, 43, 349-358
9. González, J., Fernández, S., Pérez, E. y Santamaría, P. (2004). *Spanish adaptation of Behavior Assessment System for Children and Adolescents: BASC*. Madrid: TEA Ediciones

Lista de ilustraciones

10. Inglés, C., Torregrosa, M., García-Fernández, J., Martínez-Monteagudo, M., Estévez, E., & Delgado, B. (2015). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal Of Education And Psychology*, 7(1), 29. doi: 10.30552/ejep.v7i1.97

11. Mayer, J.D., Roberts, R.D. y Barsade, S.G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.

12. Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

13. Mayer, J.D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). New York: Cambridge.

14. Reynolds, C.R. y Kamphaus, R.W. (2004). *Behavior assessment system for children*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.

15. Salguero, José M.; Fernández-Berrocal, Pablo; Ruiz-Aranda, Desireé; Castillo, Ruth; Palomera, Raquel *Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional* *European Journal of Education and Psychology*, vol. 4, núm. 2, diciembre, (2011), pp. 143-152 Editorial CENFINT Almería, España

16. Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition & Personality*, 9, 185-211.

17. Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. y Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. En J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure & health* (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.



"Icon made by Pixelmeetup from www.flaticon.com"



"Icon made by Pixelmeetup from www.flaticon.com"



"Icon made by Pixelmeetup from www.flaticon.com"



"Icon made by Freepik from www.flaticon.com"



"Icon made by Pixelmeetup from www.flaticon.com"



"Icon made by Pixelmeetup from www.flaticon.com"



"Icon made by Pixelmeetup from www.flaticon.com"



"Icon made by Pixelmeetup from www.flaticon.com"



"Icon made by Pixelmeetup from www.flaticon.com"



"Icon made by Pixelmeetup from www.flaticon.com"



"Designed by Freepik"



"Designed by slidesgo/Freepik"



"Designed by pikisuperstar/Freepik"



"Icon made by Freepik from www.flaticon.com"



"Icon made by Freepik from www.flaticon.com"



"Icon made by Freepik from www.flaticon.com"



"Icon made by Smashicons from www.flaticon.com"



"Icon made by Freepik from www.flaticon.com"



"Icon made by Those Icons from www.flaticon.com"



"Icon made by Those Icons from www.flaticon.com"



"Icon made by Those Icons from www.flaticon.com"



"Icon made by Those Icons from www.flaticon.com"



"Icon made by Those Icons from www.flaticon.com"



"Icon made by Those Icons from www.flaticon.com"



"Designed by Freepik"



"Designed by Freepik"

