

CONEX

somos conex y conectamos

LIONEL ORDUÑA
UX



DESCRIPCIÓN CONEX

Conex es una plataforma dedicada al bienestar emocional y a la conexión comunitaria. Nuestra visión es llegar a todas las personas, especialmente a aquellas que se sienten marginadas o aisladas de la sociedad. Nuestra misión es proporcionar un entorno seguro y acogedor donde puedas encontrar apoyo, recursos y profesionales para cuidar tu salud mental. En Conex, creemos que todos merecen acceso a herramientas y servicios que promuevan el bienestar emocional. Por eso, nuestra aplicación ofrece una amplia gama de ayudas, que incluyen:



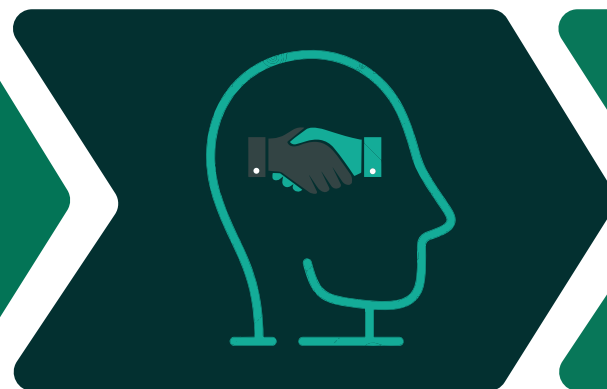
TERAPIAS Y CONSULTAS

Conéctate con profesionales de la salud mental a través de sesiones de terapia individual, grupal y familiar.



RECURSOS EDUCATIVOS

Accede a artículos, videos y cursos sobre temas relacionados con la salud mental y el desarrollo personal.



COMUNIDADES DE APOYO

Únete a grupos de apoyo donde puedes compartir tus experiencias y luego obtener apoyo de personas que están pasando por situaciones similares.



TECNICAS DE RELAJACION

Descubre prácticas de meditación, mindfulness y ejercicios de respiración para ayudarte a manejar el estrés y la ansiedad.



SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Utiliza nuestras herramientas para monitorear tu progreso y bienestar a lo largo del tiempo.

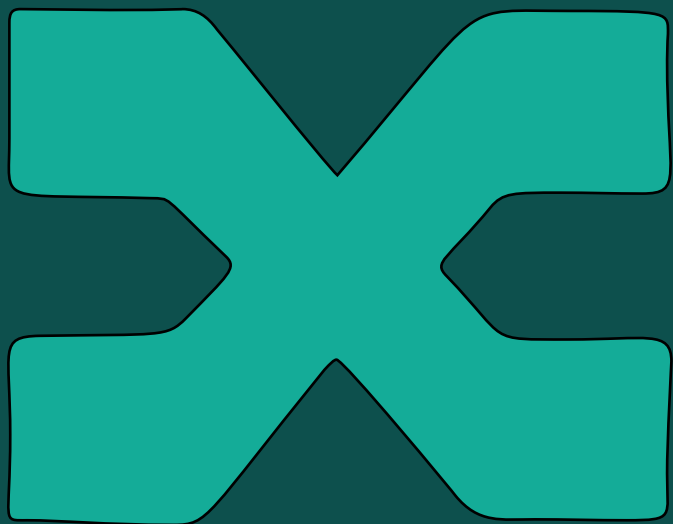
Nuestra plataforma está diseñada para ser inclusiva y accesible para todos, sin importar tu situación económica, geográfica o social. Con Conex, nunca estarás solo en tu camino hacia una mejor salud mental.:

FASE DE EMPATIA CONEX

Nuestro enfoque principal es brindar apoyo a personas que se encuentran en soledad, donde sus momentos de estrés están al máximo y pueden estar experimentando una disminución en su autoestima o enfrentando otras patologías que afectan su bienestar mental.

En Conex, entendemos que el cerebro puede verse afectado de maneras que impactan negativamente la vida diaria, y estamos aquí para proporcionar el soporte necesario para superar estos desafíos.

Para mejor comprensión decidimos ampliar nuestros datos averiguando que necesita un usuario final para que la app se complete y pueda ayudar a más personas



USUARIO FINAL

- 1) ¿cómo estás?
- 2) ¿cómo crees que te sientas emocionalmente y psicológicamente en estos momentos?
- 3) ¿cómo llevas día a día eso que sientas?
- 4) ¿confiaría en un psicólogo para trabajar algún problema de estos mencionados?
- 5) si vieras que una persona tiene tu mismo problema o que tiene un problema, ¿cómo le dirías que lo resuelva?
- 6) si existiría una app que te ayude a solucionar tus problemas o el de los demás, la usarías?
- 7) ¿Qué opinas sobre la posibilidad de conectarte con profesionales de la salud mental a través de la aplicación? ¿Qué tipo de servicio o consultas te resultarían más útiles?
- 8) si en una app hay grupos de desarrollo temático, te unirías?
- 9) ¿te sentirías cómodo a participar en chats anónimos con oyentes lo harías?
- 10) si tuvieras que pagar una versión premium en una app para acceder a beneficios que veas que te hacen falta para poder solucionar tus problemas emocionales lo pagarías?

USUARIO INVOLUCRADO

- 1) ¿Cuáles son los principales desafíos emocionales que enfrentan las personas en la actualidad?
- 2) ¿Qué estrategias o técnicas suelen ser más efectivas para manejar el estrés y la ansiedad?
- 3) ¿Cuáles son los signos de advertencia de problemas de salud mental que deberíamos tener en cuenta en nuestra aplicación?
- 4) ¿Qué consejos darías para fomentar hábitos saludables de sueño y descanso?
- 5) ¿Cómo podemos promover la autoaceptación y la autoestima positiva a través de la aplicación?
- 6) ¿Qué recursos o herramientas son útiles para el manejo de conflictos interpersonales?
- 7) ¿Cuál es la importancia de la atención plena (mindfulness) en el bienestar emocional, y cómo podríamos integrarla en la aplicación?
- 8) ¿Qué tipos de contenido educativo o informativo crees que serían beneficiosos para los usuarios de la aplicación?
- 9) ¿Hay alguna precaución que debemos tener en cuenta al brindar apoyo emocional a través de una plataforma digital?
- 10) ¿Cómo podemos garantizar la confidencialidad y la privacidad de los usuarios mientras utilizan la aplicación?

Preguntas CONEX

Preguntas hechas para el usuario final



Gustavo

Edad: 22 años

ocupacion: empleado de comercio

Como estas?

Podría decirse que bien a grandes rasgos bien, bien

¿Cómo crres que te sentis emocionalmente y psicológicamente en estos momentos?

Mira, siéndote sincero, en este preciso momento estoy bastante exhausto y cansado, mas teniendo en cuenta que estoy despierto desde las 4:00 am

¿Cómo llevas el dia a dia con eso que sentis?

Hay momentos donde se vuelve mas difícil afrontar ese estado emocional. Difícil, algo angustiante, que genera frustración, pero mas allá de eso, la verdad que lo sobrellevo bastante porque lo mas importante que tengo objetivos y metas a cumplir.

¿confiarías en un psicólogo para trabajar algún problema de estos mencionados?

Mira, si te soy sincero, le tengo cierta imagen negativa de los psicólogos, mi percepción no es la mejor, pero quizás eso se deba a experiencias negativas que he tenido en el pasado, a experiencias que he escuchado de personas que han asistido al psicólogo. Pero tratando de ser objetivo, considero que si yo seria muy beneficiado para uno ir a un psicólogo como para descubrir aquellos aspectos de nuestra persona que podría mejorar.

¿si vieras que una persona tiene tu mismo problema o que tiene un problema, como dirias que lo resuelva?

Definitivamente le diría que si la situación en la que se encuentra es difícil y si hay alguna situación en su vida que se le estaría dificultando resolver le recomendaría buscar ayuda, ya sea profesional, de un familiar y no quedarse solo, no aislarse.

¿si existiera una appa que te ayuda a solucionar tus problemas o el de los demás, la usarías ?

Posiblemente si, dudo que exista alguna app asi, pero si la usaría.

¿Qué opinas sobre la posibilidad de conectarte con profesionales de la salud mental atravez de una aplicación?

Y mira la verdad que a simple vista, la idea suena tentadora, pero a la hora de la verdad tendría que ver como es posible llevar eso a la practica, o sea, como seria posible que el profesional te atienda bien y que te escuche.

¿Que tipo de servicio o consulta te resultarían útiles?

Y mas que nada yo creo que lo que es medicina, psicólogo, neurología, todas aquellas practicas que son mu difíciles debido a que, la distancia, el hecho de que el turno que te dan es muy lejos y la distancia, yo creo que la virtualidad o el poder comunicarte con un profesional de cualquier área dentro de la app te permitiría ahorrar en tiempo y tener una atención de calidad también.

¿si en una app hay grupo de desarrollo temático, te unirias ?

Bueno, basándome en mi experiencia, teniendo en cuenta los distintos momentos difíciles en mi vida o de momentos de angustia o de ansiedad, yo creo que es muy beneficioso el apoyo social y la guía y el consejo y la compañía no recibida de otras personas, asi que yo creo que estar en un grupo con otras personas que están pasando por tu misma situación seria muy beneficioso

¿te sentirías cómodo a participar en chats anónimos con oyentes lo harías?

Si estuviera buscando un momento para desestresarme, ya sea porque me siento solo o estoy atravesando una situación difícil, quizás lo haría. Y si mi identidad va a estar cubierta por el anonimato, estaría bien, ya que el beneficio de eso sería no ser juzgado por los demás.

¿si tuvieras que pagar una versión premiamos en una app para acceder a beneficios que veas que te hacen falta para poder solucionar tus problemas emocionales lo pagarías?

Si yo, habiendo probado y reflexionado sobre el producto y sus funcionalidades, llegara a la conclusión de que vale la pena el servicio, me ayuda y es mucho más rentable que atenderme de la manera tradicional, estaría dispuesto a pagar si el precio es acorde. Lo haría.

Preguntas hechas para el usuario final



Nahuel

Edad: 21 años

ocupacion: empleado de comercio

Como estas?

Bien con frío pero estoy bien, estoy en mi casa

¿Cómo crres que te sentis emocionalmente y psicológicamente en estos momentos?

Si tuviese que decir una palabra sería confundido, estoy tratando de buscar mi zona de confort, mi felicidad más bien, no soy infeliz pero tampoco estoy siendo feliz al 100 %.

¿Cómo llevas el dia a dia con eso que sentis?

Y últimamente tratando de buscar el cambio, tratando de poder combatir eso que siento y de poder aceptarlo y después poder solucionarlo, buscar soluciones en vez de encerrarme a deprimirme.

¿confiarías en un psicólogo para trabajar algún problema de estos mencionados?

Sí, sí, yo ya lo hice de hecho, así que pero actualmente no, pero si podría tranquilamente hablar con un psicólogo.

¿si vieras que una persona tiene tu mismo problema o que tiene un problema, como dirias que lo resuelva?

accionar, porque uno si se termina reprimiendo a sí mismo y termina simplemente dejándose llevar por las situaciones de cierta manera va a seguir siendo siempre lo mismo y va a depender de la suerte que cambie. Así que simplemente es tratar de motivar al otro para que intente hacer un cambio y ayudarlo a pensar en esos cambios que quiere de su vida, que quiere hacer bien y que quiere cambiar.

¿si existiera una appa que te ayuda a solucionar tus problemas o el de los demás, la usarías ?

En principio me costaría creerle, pero si, si le podría echar un vistazo, si podría darle una oportunidad tranquilamente.

¿Qué opinas sobre la posibilidad de conectarte con profesionales de la salud mental atravez de una aplicación?

Personalmente sí, estaría bueno que haya un portal cibernético el cual puedas contactar a las profesionales de la salud psicológica, mental a través o de cualquier índole. Si, me refiero a una índole igual, más justamente como decís vos, psicológica. Bien, considerando eso, entonces sí, tranquilamente podría usar un portal que haya profesionales de la salud mental y abarcaría problemas como la ansiedad, los ataques de pánico y todos esos asuntos tan recurrentes.

¿Que tipo de servicio o consulta te resultarían útiles?

Me parecería útil contar con un portal para contactar a profesionales de la salud mental, especialmente para tratar problemas de ansiedad y ataques de pánico. Poder tener acceso a consultas psicológicas a través de una app sería muy beneficioso.

¿si en una app hay grupo de desarrollo temático, te unirias ?

Sí, me sentiría cómodo participando en chats anónimos con oyentes.

¿te sentirías cómodo a participar en chats anónimos con oyentes lo harías?

Sí, lo mismo me sentiría igual de cómodo. Creo que podría ser una buena forma de compartir experiencias y recibir apoyo sin el temor de ser juzgado.

¿si tuvieras que pagar una versión premiamos en una app para acceder a beneficios que veas que te hacen falta para poder solucionar tus problemas emocionales lo pagarías?

Sí, lo consideraría. Si la app proporciona un servicio de calidad que puede ayudarme a mejorar mi bienestar emocional, pagaría por la versión premium sin problema.

Preguntas hechas para el usuario final



Camila

Edad: 20 años

ocupacion: Profesora de ingles

Como estas?

Bien, un poco enferma, pero bien.

¿Cómo crres que te sentis emocionalmente y psicológicamente en estos momentos?

Mira, siéndote sincero, en este preciso momento estoy bastante exhausto y cansado, mas teniendo en cuenta que estoy despierto desde las 4:00 am

¿Cómo llevas el dia a dia con eso que sentis?

bien, hay días que me siento mal, como todo ser humano.El tema es cómo afrontas las emociones y días.Si, depende, depende qué es lo que me pase para que me ponga triste.Si logro identificar que es lo que me está poniendo triste o que lo que me bajonea y me doy cuenta como que no es una realidad, sino que es algo que no se me estoy creando yo por una cuestión de ansiedad o algo, trato de llevarlo a la realidad y tratar de calmar esa ansiedad y decir bueno, me voy a regresar hoy..

¿confiarías en un psicólogo para trabajar algún problema de estos mencionados?

Si, hice terapia dos años y medio.

¿si vieras que una persona tiene tu mismo problema o que tiene un problema, como dirias que lo resuelva?

Primero que siempre recomiendo ir a terapia, porque no hay algo mejor que la terapia para la salud mental también es buscar algunas actividades para que uno mismo se pueda distraer, pero también concentrarse. No sé si concentrarse, pero fijarse si lo que de verdad está pasando uno le está lastimando o es una especie de autosaboteo.Y si de verdad hay algo externo que te está haciendo mal psicológicamente, obviamente ir a terapia y buscar alguna solución y herramientas para poder estar bien y mejorar la salud mental.

¿si existiera una appa que te ayuda a solucionar tus problemas o el de los demás, la usarías ?

Primero la usaría como para ver si la puedo recomendar.Segundo, soy un poco más de lo tradicional.Como de ir a una persona, pero estoy abierta a muchas cosas, así que lo probaría

¿Qué opinas sobre la posibilidad de conectarte con profesionales de la salud mental atravez de una aplicación?

Lo usaría si en una situación en la que la necesito, si lo uso.Por ahí en alguna situación de ansiedad.

¿Que tipo de servicio o consulta te resultarían útiles?

Usaría la aplicación para situaciones en las que necesite apoyo inmediato, especialmente en momentos de ansiedad. Además, me gustaría tener acceso a servicios que me ayuden a identificar y manejar mis emociones de manera efectiva

¿si en una app hay grupo de desarrollo temático, te unirias ?

Sí, definitivamente. La posibilidad de hablar de mis sentimientos sin revelar mi identidad me haría sentir más libre y seguro para abrirme y buscar apoyo en personas que entienden por lo que estoy pasando.

¿te sentirías cómodo a participar en chats anónimos con oyentes lo harías?

Sí, creo que sí. La anonimidad me daría la confianza para compartir mis sentimientos y recibir consejos de otras personas que podrían estar pasando por situaciones similares.

¿si tuvieras que pagar una versión premium en una app para acceder a beneficios que veas que te hacen falta para poder solucionar tus problemas emocionales lo pagarías?

los beneficios adicionales de la versión premium, si son realmente útiles para mis necesidades emocionales y me ayudan a manejar mejor mi ansiedad y otros problemas, estaría dispuesta a invertir en ello.

Preguntas hechas para el usuario involucrado



Andrea

Edad: 30 años

ocupacion: Psicologa

¿Cuáles son los principales desafíos emocionales que enfrentan las personas en la actualidad? Los principales desafíos emocionales que enfrentan las personas en la actualidad es la depresión, la ansiedad y el estrés que está ligado al ritmo de vida acelerado que tiene las personas hoy en día.

¿Qué estrategias o técnicas suelen ser más efectivas para manejar el estrés y la ansiedad?

No se si si estrategia pero considero que ir a terapia es una herramienta clave para controlar el estres y la ansiedad. Por otro lado hay técnicas de meditación ligadas con la respiracion que ayudan a graduar la ansiedad.

¿Cuáles son los signos de advertencia de problemas de salud mental que deberíamos tener en cuenta?

Los signos de advertencia se presentan de dos maneras, una es la conductual y otra es la física. Ambas pueden observarse, una refiriere a mirar la conducta de adopta la persona que sufre estos problemas, por ejemplo notando que la persona se aísla de sus afectos o empieza a dejar de lado las actividades que lo motivan para simplemente no hacer nada. Es un signo notable de desmotivación por la vida. La física se puede notar en el cuerpo, por ejemplo una persona que sufre estrés severo puede llegar a padecer de caída del pelo o acné etc. cabe aclarar que hay personas que camuflan la depresión ante los demás pudiendo ser más difícil notar estas advertencias.

¿Esto tendría que ver con no descansar bien?

Es uno de los factores, está comprobado que la persona que no descansa ni se alimenta correctamente puede a corto plazo sufrir alteraciones en su estado mental y emocional.

¿Cómo una persona se puede autoaceptar a sí misma?

todo comienza con el amor propio aunque sea cliché. y para tener recuperar ese amor propio el primer paso es aceptar que uno no está bien, aceptar que hay cosas que debe sanar para reconstruirse y en un futuro poder llegar a aceptarse a si mismo.

¿Qué recursos o herramientas son útiles para el manejo de conflictos?

hay una frase que dice que para pelear se necesitan de dos personas. Muchos de los conflictos no resueltos suceden porque uno se encasilla en tener la razon, la realidad es que hay más de una razón, la de cada uno y la real. Para manejar los conflictos si bien cada una de las personas va a tener su razon es llegar a acuerdos donde las dos o mas personas puedan aceptar lo pactado sin quedarse descontentos.

¿Cómo interactúas con una persona con problemas?

Primero acompañando y si la persona quiere hablar de sus problemas escucharla pero escucharla de una manera atenta y comprensiva sin juzgarla.

¿Qué tipos de contenido educativo o informativo crees que serían beneficiosos para los pacientes?

hay mucho contenido educativo hoy en día en las redes sociales pero hay que ser critico y saber distinguir qué contenido es verídico y cuales son meramente habladerias.

Los contenidos que pueden ayudar a dar el primer paso son los que hablan de crecimiento y superacion emocional, los que tocan las heridas de infancia ya que las personas se pueden reconocer siempre con alguna de ella para despertar el proceso de sanación.

¿Hay alguna precaución que debemos tener en cuenta para elegir un buen terapeuta?

para empezar si en la primera sesion uno no tiene afinidad con el terapeuta es mejor elegir otro profesional. otro aspecto es en un lapso de tiempo no notar mejoras en la vida de uno. creo que otro factor es saber el método y especialidad del profesional para tener un panorama del mismo y saber si corresponde al problema que quiero tratar.

¿Qué opinas de las sesiones grupales?

son muy enriquecedoras, hay muchos tipos de sesiones grupales. queda a criterio siempre del especialista saber si es apropiado realizar las sesiones grupales o individuales. generalmente es enriquecedor porque de alguna forma se establece un careo donde hay un mediador, en este caso el profesional y puede controlar la situación, esto de cierta forma le da confianza al paciente

Preguntas hechas para el usuario involucrado



Gerardo

Edad: 37 años

ocupación: coach motivacional

¿Cuáles son los principales desafíos emocionales que enfrentan las personas en la actualidad?

Las personas enfrentan desafíos significativos relacionados con la autoestima, la aceptación de su cuerpo y la manera en que son percibidas por los demás, incluyendo experiencias como el bullying y el juicio crítico de otros.

¿Qué estrategias o técnicas suelen ser más efectivas para manejar el estrés y la ansiedad?

Estrategias efectivas incluyen la práctica de la meditación, participación en retiros espirituales, técnicas de respiración para el control de la ansiedad, y la participación en actividades físicas y mentales que promuevan el bienestar.

¿Cuáles son los signos de advertencia de problemas de salud mental que deberíamos tener en cuenta?

Algunos signos de advertencia incluyen el aislamiento repentino, cambios significativos en los patrones de comunicación y un descuido notable en la higiene personal.

¿Esto tendría que ver con no descansar bien?

La calidad del descanso varía de persona a persona y está influenciada por los hábitos individuales y culturales en cuanto al sueño y el descanso.

¿Cómo una persona se puede autoaceptar a sí misma?

La autoaceptación implica cultivar un amor propio genuino y actuar de manera auténtica, sin dejarse llevar por las opiniones y juicios externos.

¿Qué recursos o herramientas son útiles para el manejo de conflictos?

Es útil mantener una actitud neutral, cambiar el enfoque de la conversación cuando sea necesario, y mantener una energía positiva para resolver conflictos de manera efectiva.

¿Cómo interactúas con una persona con problemas?

La interacción efectiva implica escuchar activamente, demostrar interés genuino y guiar a la persona hacia la ayuda especializada que pueda necesitar, proporcionándole un camino hacia soluciones y apoyo.

¿Qué tipos de contenido educativo o informativo crees que serían beneficiosos para los pacientes?

Información que se adapte a las necesidades individuales, proporcionada de manera comprensible y con el apoyo del círculo cercano del paciente, puede ser crucial para su comprensión y tratamiento efectivo.

¿Hay alguna precaución que debemos tener en cuenta para elegir un buen terapeuta?

Es importante considerar la formación, especialización y enfoque del terapeuta, ya sea convencional o espiritual, asegurándose de que sus métodos y valores sean compatibles con las necesidades y creencias personales del paciente.

¿Qué opinas de las sesiones grupales?

Las sesiones grupales son altamente beneficiosas ya que proporcionan un espacio seguro para compartir experiencias emocionales, sentirse comprendido por otros en situaciones similares y trabajar en la curación emocional de manera colectiva.

Preguntas hechas para el usuario involucrado



Martha

Edad: 54 años

ocupacion: Psicoterapeuta floral

Cuáles son los principales desafíos emocionales que enfrentan las personas en la actualidad?
Normalmente, las personas tienen miedo a la soledad o, en sí, miedo a solucionar sus propios problemas.

¿Qué estrategias o técnicas suelen ser más efectivas para manejar el estrés y la ansiedad?
Pregunto sobre situaciones infantiles, especialmente los primeros tres años de vida, ya que son fundamentales. Suceden cosas que un niño no puede entender, como discusiones de los padres. El niño siente que depende del padre o la madre. Al crecer, piensa que tiene que resolver sus problemas.

¿Cuáles son los signos de advertencia de problemas de salud mental que deberíamos tener en cuenta?
El organismo se enferma, sienten picazón en los brazos y, cuando sigo preguntando, se detecta una ansiedad que los lleva a un estrés impresionante. También pueden tener problemas digestivos y una actitud defensiva.

¿Esto tendría que ver con no descansar bien?
Claro que sí. Alrededor de las 19 horas baja el ritmo sedentario y el ser humano tiene que ir bajando el ritmo. Hay gente que cena a las 11 de la noche; el organismo no puede digerir bien. Sumándole a esto la locura por las pantallas, y no hablo solo de adolescentes, también de gente grande que está en la noche con las pantallas. Pensás que están tranquilos, pero llegan a ver situaciones feas o desagradables, y esto genera problemas.

¿Cómo una persona se puede autoaceptar a sí misma?
Normalmente, la mayoría de las personas no se quiere y se dan cuenta de esto cuando son grandes o porque se dan cuenta de que no se quieren. Las personas que están estudiando y trabajando no saben qué les pasa, pero en el fondo no se quieren. Es muy difícil encontrar a una persona que es feliz porque se quiere.

¿Qué recursos o herramientas son útiles para el manejo de conflictos?
Hago sesiones con la persona y, por experiencia, sé qué tipo de remedios florales darle a cada paciente.

¿Cómo interactúas con el paciente?
Pregunto: ¿qué le duele en su organismo y qué sentís? En las siguientes sesiones trato de descubrir cosas que están detrás de sus problemas, cosas que el paciente no recordaba.

¿Qué tipos de contenido educativo o informativo crees que serían beneficiosos para los pacientes?
Generalmente les aconsejo unos libros para entrenarse intelectualmente y que se puedan dar cuenta de sus problemas. También charlas o conferencias de terapeutas que los guíen con sus problemas.

¿Hay alguna precaución que debemos tener en cuenta para elegir un buen terapeuta?
Tratar de averiguar e investigar cuál es un buen terapeuta, ya que hay gente que hace un curso de fin de semana y eso no es un terapeuta.

¿Qué opinas de las sesiones grupales?
Las sesiones grupales normalmente no dan un buen resultado. Dan buen resultado cuando trato con pacientes que ya tienen varias sesiones y me conocen como terapeuta. En conferencias, uno a los pacientes con experiencia, ya que los nuevos requiere demasiadas explicaciones. Con los pacientes con experiencia, se puede llegar con más facilidad.

Preguntas hechas para el usuario involucrado



Anahi

Edad: 28 años

ocupacion: Terapeuta

¿Qué estrategias o técnicas suelen ser más efectivas para manejar el estrés y la ansiedad?

Eh bueno, en primer caso, identificar el por qué uno se siente así. Ir a terapia, tratarlo desde el punto que tenga que tratar para poder solucionarlo. Y por otro lado, también una de las técnicas, eh, de alguna manera más sencilla y que se puede hacer en cualquier momento cuando la persona lo necesite. Es el tema de la respiración. Irse a un lugar, respirar un par de veces y de alguna manera hace que el cuerpo se sienta un poco más tranquilo y se relaje.

¿Cuáles son los signos de advertencia de problemas de salud mental que deberíamos tener en cuenta?

El cuerpo lo demuestra enfermándose también en dolores en ciertas partes del cuerpo. Puede ser picazón, caída de cabello. En algunos casos las personas se empiezan a aislar, ya no socializan como antes. Entre otros factores también. O sea, son muchos.

¿Esto tendría que ver con no descansar bien?

Sí, ya que el cuerpo de por sí necesita descansar para poder estar bien durante el día y es por eso que si no las defensas bajan y empiezan a brotar los síntomas.

¿Cómo una persona se puede autoaceptar a sí misma?

La autoaceptación en algunos casos es complicada, ya que muchas personas no se quieren a sí mismos. Y bueno, la autoaceptación no es solo amarse a sí mismo en el ahora, sino también en el camino que hemos recorrido hasta llegar a la persona que somos hoy en día.

¿Qué recursos o herramientas son útiles para el manejo de conflictos?

A través de las sesiones, las cual realizo preguntas con el fin de identificar lo que le está pasando al paciente y ya con eso recién puedo darle las herramientas que necesite para poder de a pocos solucionar lo que le está pasando.

¿Cómo interactúas con una persona con problemas?

Interactúa a través de las preguntas. ¿Normalmente, cómo se sienten? ¿Eh? ¿Capaz si es primera vez que viene, eh? ¿Por qué motivo viene? También consultó si es que tiene algún problema de salud, porque las enfermedades en sí que pueden aparecer en nuestro cuerpo es también reflejo de lo que nos pasa.

¿Qué tipos de contenido educativo o informativo crees que serían beneficiosos para los pacientes?

Normalmente lo que les aconsejo son las charlas o conferencias con respecto a lo que les está pasando en el momento, como para que puedan ver a profundidad lo que les pasa y así también de alguna manera puedan tratar de ver ellos mismos cómo poder solucionar sus problemas. Muy aparte de las sesiones que que les brindo.

¿Hay alguna precaución que debemos tener en cuenta para elegir un buen terapeuta?

Yo recomendaría que para la elección de un buen terapeuta sería informarse acerca de su formación, verificar sus credenciales. También puede ser buscar experiencias. En este caso sería mucho mejor si fuera por recomendación de otras personas. Eh, bueno, es eso y posiblemente también podría ser precios, pero dentro de todo es eso.

¿Qué opinas de las sesiones grupales?

Sobre las sesiones grupales yo considero que podría darse en el caso de que los pacientes ya tengan un tiempo ya en terapia, ya que saben un poco más de los temas, pueden abrirse un poco mejor a conversar, a hablar de ello. En cambio, pasaría todo lo contrario si fuera una persona que recién está empezando terapias, ya que le va a costar hablar sobre sus problemas, sus temas, lo que le pasa y bueno, es por eso.

USUARIO FINAL



Alex

Edad: 28 años

Ocupación: Administrador de empresas

Experiencia: 9 años

Responsabilidades:

Alex trabaja como Administrador de Empresas en una empresa mediana. Su trabajo incluye gestionar proyectos, coordinar equipos y cumplir objetivos empresariales, lo que a menudo le genera estrés y cansancio.

Objetivos:

Quiere alcanzar sus metas personales y profesionales mientras mantiene un buen equilibrio emocional. Busca herramientas para manejar el estrés y mejorar su bienestar, y está interesado en usar aplicaciones que ofrezcan servicios de salud mental de manera práctica y accesible.

Motivaciones:

Está motivado por mejorar su bienestar y alcanzar sus objetivos. Aunque ha tenido malas experiencias con la terapia tradicional, está abierto a probar nuevas soluciones tecnológicas que combinen apoyo profesional y social para manejar el estrés.

Comportamiento con la Tecnología:

Es receptivo a las innovaciones tecnológicas y está dispuesto a probar aplicaciones de salud mental. Prefiere soluciones que combinen interacción humana con tecnología, como consultas virtuales y grupos de apoyo. La capacidad de acceder a estos servicios de manera anónima y desde su dispositivo móvil es importante para él.

Conclusión

Alex, como usuario final, necesita un espacio seguro y accesible donde pueda abordar sus problemas emocionales y carencias afectivas. Este espacio le permitiría expresar sus sentimientos, buscar apoyo en momentos de estrés, y conectarse con profesionales de la salud mental. Al ofrecerle un entorno donde pueda explorar sus emociones sin juicio, Alex podría encontrar el equilibrio emocional que busca y avanzar en su bienestar personal.

USUARIO INVOLUCRADO



Maria

Edad: 45 años

Ocupación: Psicóloga clínica

Experiencia: 19 años

Responsabilidades:

Proveer terapia a pacientes, evaluar y diagnosticar problemas de salud mental, desarrollar planes de tratamiento

Objetivos:

Ofrecer terapia de calidad a pacientes que no pueden asistir a consultas presenciales, utilizar la app para organizar y gestionar sus sesiones, acceder a recursos y herramientas digitales para mejorar sus prácticas terapéuticas

Motivaciones:

Ampliar su alcance y ayudar a más pacientes a través de la tecnología, mantenerse actualizado con nuevas herramientas de terapia digital, mejorar la eficiencia de sus sesiones

Comportamiento con la Tecnología:

María es una profesional que valora la tecnología como una herramienta para mejorar la calidad y eficiencia de sus servicios de terapia. Está dispuesta a aprender y adoptar nuevas tecnologías, siempre y cuando estas le permitan ofrecer un mejor servicio a sus pacientes y gestionar su tiempo de manera más efectiva. Busca mantenerse actualizada con las últimas herramientas y técnicas digitales para poder seguir ofreciendo una terapia de alta calidad, incluso de manera remota. responsabilidades, objetivos, motivaciones y comportamiento con la tecnología

Conclusión

María es una profesional comprometida que reconoce la necesidad de un espacio donde sus pacientes, quienes enfrentan problemas o carencias emocionales, puedan recibir apoyo sin las limitaciones de la presencialidad. A través de la tecnología, busca brindar un entorno accesible y eficiente para ofrecer terapia de calidad, asegurando que sus pacientes encuentren el apoyo necesario, sin importar las barreras físicas.

Problemáticas

Acceso Limitado a Servicios de Salud Mental: Muchas personas, incluido Alex, enfrentan dificultades para acceder a servicios de salud mental debido a la limitación geográfica o la falta de recursos disponibles en su área.

Dificultad para Encontrar Profesionales Adecuados: Existe una lucha para encontrar terapeutas o psicólogos que se ajusten a las necesidades individuales y brinden un servicio que sea efectivo y satisfactorio.

Estrés y Sobrecarga Laboral: Las personas como Alex experimentan estrés y presión laboral, lo que puede afectar negativamente su salud emocional y psicológica si no cuentan con herramientas adecuadas para manejar estas tensiones.

Reservas sobre Tecnología en la Terapia: Aunque hay interés en soluciones tecnológicas para mejorar la salud mental, existe cierta desconfianza sobre su eficacia y cómo se integrarían en la práctica clínica.

Necesidad de Apoyo y Comunidad: La falta de acceso a comunidades de apoyo puede dejar a las personas sintiéndose solas en su viaje hacia el bienestar emocional, lo que resalta la importancia de conectar a los usuarios con grupos de apoyo y redes de personas que comparten experiencias similares.

Conclusión

Las problemáticas identificadas revelan barreras claves que afectan el bienestar emocional de personas como Alex. El acceso limitado a servicios de salud mental, la dificultad para encontrar profesionales adecuados, y el estrés laboral son factores que agravan la situación. Aunque la tecnología ofrece soluciones, hay desconfianza sobre su eficacia, y muchas personas con carencias emocionales tienen dificultades para comunicarse en un espacio seguro. Además, la falta de comunidades de apoyo incrementa el aislamiento, subrayando la importancia de conectar a los usuarios con redes que ofrezcan el acompañamiento necesario..



Busqueda de problemáticas

1. Acceso a Servicios de Salud Mental:

Chat en Vivo: Implementa una función de chat en vivo para que los usuarios puedan comunicarse instantáneamente con terapeutas. Puedes utilizar servicios como Twilio para mensajería segura.

Recursos de Autoayuda: Biblioteca de artículos, videos y ejercicios interactivos. Asegúrate de que los contenidos sean creados o revisados por profesionales de la salud mental.

2. Encontrar Profesionales Adecuados

Test de Compatibilidad: Un cuestionario inicial que ayude a emparejar a los usuarios con los terapeutas adecuados. Utiliza algoritmos de emparejamiento que tomen en cuenta las respuestas del cuestionario.

Reseñas y Calificaciones: Sistema de calificación y reseñas para que los usuarios puedan evaluar y comentar sobre sus experiencias con los terapeutas.

3. Estrés y Sobrecarga Laboral

Seguimiento de Estado de Ánimo: Diario digital donde los usuarios puedan registrar su estado de ánimo diario y recibir recomendaciones basadas en sus entradas.

Técnicas de Manejo del Estrés: Sección con técnicas prácticas, como ejercicios de respiración, planificación del tiempo, y métodos para mejorar la productividad.



Busqueda de soluciones

4. Reservas sobre Tecnología en la Terapia

Transparencia y Seguridad: Políticas claras de privacidad y seguridad. Utiliza encriptación de extremo a extremo para proteger la información del usuario.

Períodos de Prueba: Ofrece sesiones gratuitas o a bajo costo para que los usuarios puedan probar el servicio antes de comprometerse. Podrías implementar un modelo freemium.

5. Necesidad de Apoyo y Comunidad

Foros y Chat Rooms: Espacios para que los usuarios puedan discutir y compartir experiencias. Implementa foros temáticos y chats de grupo.

Eventos y Talleres en Línea: Organiza talleres y eventos en línea sobre temas específicos de salud mental. Los usuarios pueden registrarse y participar en estos eventos.

Conclusión

Las soluciones propuestas mejoran el acceso a la salud mental al ofrecer chat en vivo y recursos de autoayuda, personalizan la búsqueda de terapeutas con tests y reseñas, y brindan herramientas para manejar el estrés diario. Además, abordan la desconfianza en la tecnología con políticas claras y períodos de prueba, y fomentan la comunidad mediante foros, chats y talleres en línea, creando espacios de apoyo y conexión para los usuarios..



Enunciado

"Brindamos acceso a la salud emocional, conectando a las personas con el apoyo adecuado, herramientas efectivas y una comunidad que entiende y acompaña en cada paso del camino hacia el bienestar,"

somos conex y conectamos

CONEX

Clasificación

BRAIN STORMING

Estrés y Ansiedad:

Técnicas de respiración guiadas.
Sesiones de meditación y mindfulness.
Ejercicios de relajación muscular progresiva.
Videos y podcasts sobre gestión del estrés.

Depresión:

Terapia cognitivo-conductual en línea.
Recursos sobre hábitos saludables y rutinas diarias.
Seguimiento del estado de ánimo con gráficos.
Conexión con grupos de apoyo en línea.

Problemas de Sueño:

Rutinas de relajación antes de dormir.
Sonidos y música para dormir.
Consejos sobre higiene del sueño.
Seguimiento de patrones de sueño.

Problemas de Relación:

Consejos y recursos sobre comunicación efectiva.
Terapia de pareja en línea.
Ejercicios de mejora de relaciones.
Foros y comunidades para compartir experiencias.

Baja Autoestima:

Ejercicios de afirmaciones positivas.
Sesiones de coaching en línea.
Recursos sobre autoaceptación y amor propio.
Programas de desarrollo personal.

Manejo de la Ira:

Técnicas de control de la ira.
Ejercicios de relajación y mindfulness.
Consejos prácticos para momentos de alta tensión.
Videos educativos sobre manejo de emociones.

seleccionado

conectividad con la gente

Entre todas las opciones que evaluamos, decidimos centrarnos en la conectividad entre las personas, ya que nuestro enunciado refleja esta idea. Nos enfocamos en que, a medida que más conexiones se formen en la app, más interacciones se generen, alcanzando a un mayor número de personas que buscan resolver sus problemas emocionales.

FASE DE DEFINICIÓN

FLUJO DE USO

