

STRESSN'T



By 4G NETWORK

MEMÒRIA

4G NETWORK el formen:

Marc Martínez
Iker Perez
Pol Correa
Nacho Gomez
Gabriel Quiliche

Index

1. Presentació

2. L'equip

2.1 Definició de rols

2.2 Pactes de l'equip

3. Descripció del problema a solucionar

3.1 Repte ODS

3.2 Anàlisi del problema

3.3 Què hem trobat sobre aquest problema

3.4 Pensem la solució

3.5 Per què aquest problema

3.6 Com solucionem el problema

4. Públic objectiu

4.1. Usuaris els quals es dirigeix

4.2. Canals per fer arribar l'App

4.3. Relació establerta amb els usuaris

5. Desenvolupament de l'App

5.1. Nom de l'App i creació del logotip

5.2. Estructura de l'App

5.3. Funcions de l'App

5.4. Elements gràfics del prototip de funcionament

5.5. Programació

6. Altres

6.1. Estudi de mercat

6.2. Viabilitat

7. Marketing i publicitat

7.1. Pòster

7.2. Video promocional

7.3. Pàgina web

8. Conclusió

1. Presentació

Som un grup de 4t d'ESO amb edats de 15 a 16 anys que hem triat l'optativa d'informàtica al nostre centre. Com a grup anomenat 4G NETWORK vam analitzar en conjunt els temes que més ens preocupaven i va sortir l'estrès com a tema més anomenat.

En aquesta memòria us presentem el nostre treball que consisteix en una aplicació d'ajuda personal i psicològica a estudiants d'ESO i Batxillerat en la qual pots explicar com et sents per tal de rebre recomanacions i fer un seguiment del teu estat.

2. Grup

2.1 Definició de rols

Pol: Comunicador: Es la persona que “representa” el grup. Ha de saber i estar assabentat de cada cosa que fem i acordem per tal de poder comunicar el treball del grup en qualsevol moment.



Marc: Coordinador: S'encarrega de controlar i supervisar el grup i el treball dels integrants.

4G NETWORK



Iker: Constructor: S'encarrega de elaborar de forma general els recursos del projecte.

4G NETWORK

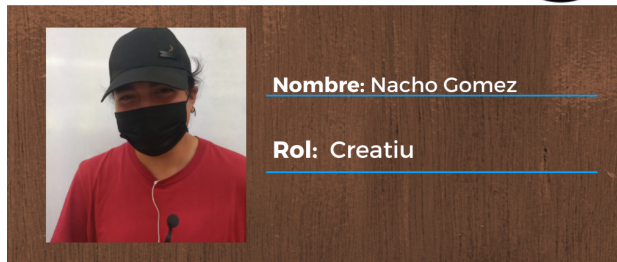


Gabriel: Recerca: S'encarrega de buscar informació externa als recursos del projecte

4G NETWORK



Nacho: Creatiu: Innova amb idees suggerents que aporta al grup i a l'aplicació. Ha de ser una persona creativa i que pensi bones idees.



2.2 Pactes de l'equip

Marc: Em vaig comprometre en fer funcionar el grup i l'aplicació

Iker: Em vaig comprometre en fer funcionar l'aplicació

Gabriel: Em vaig comprometre en complir el meu rol

Nacho: Aportar idees noves al grup com creatiu

Pol Correa: A aportar el màxim possible a l'equip

3. Descripció del problema a solucionar

3.1 Repte ODS 3

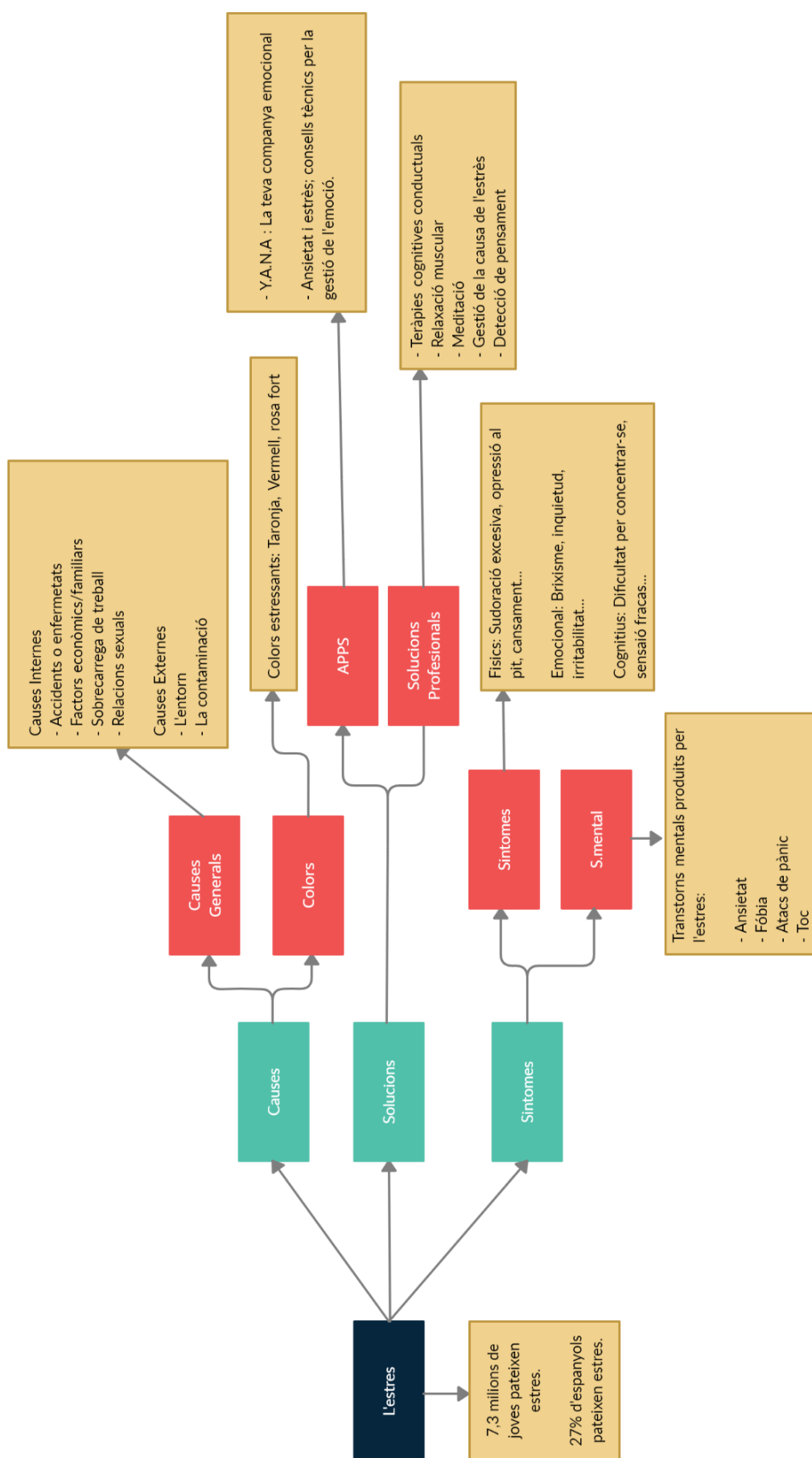
El problema que hem tractat s'emmarca dins l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible ODS 3 dedicat a la prevenció de malalties transmissibles i sent responsables d'una mort prematura. La nostra aplicació té com a objectiu prevenir les malalties i trastorns que son desenvocades per l'estrès, perquè creiem que pot servir per la gent de la nostra franja d'edat (12-17 anys), és a dir, estudiants d'ESO i Batxillerat.



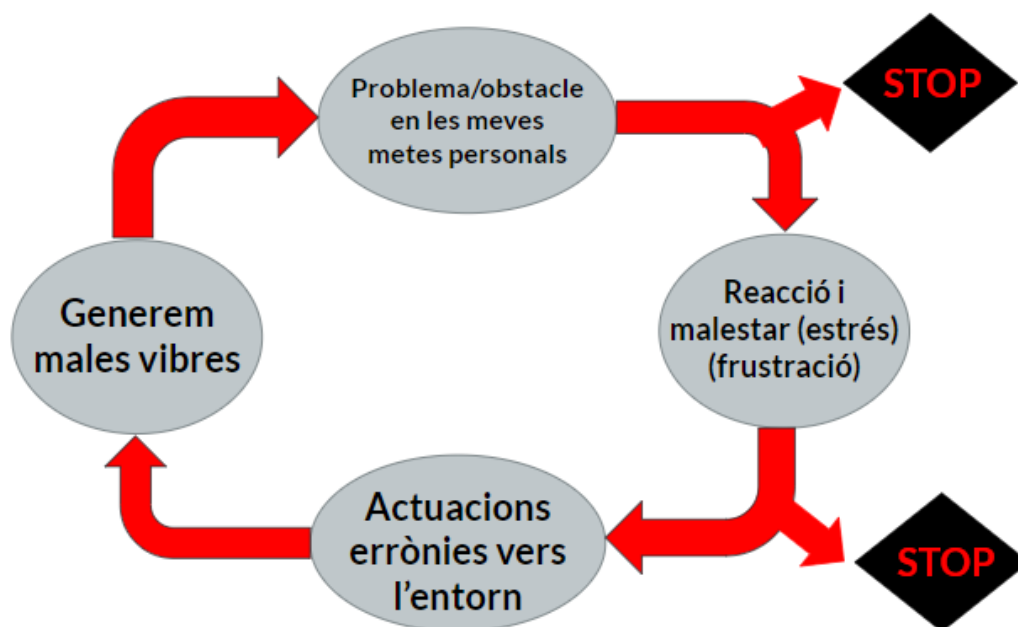
3.2 L'Anàlisi del problema

Principalment, establim un tema identificat com un problema, l'estrès. Primer ens n'informem i fem l'anàlisi en format d'arbre. Hem dividit l'anàlisi en tres parts:

- **Causes:** En aquesta branca analitzem les possibles causes de l'estrès. En un principi identifiquem causes internes i externes però ben aviat ens adonem que la causa principal és la interpretació que fem dels estímuls. Els estímuls poden ser tan variats com els colors, com per exemple el taronja, vermell i el rosa, accidents o malalties, factors econòmics/familiars, sobrecàrrega de treball i relacions sexuals, l'entorn, la contaminació, etc.
- **Síntomes:** Tipus de símptomes: físics(sudoració expresiva, opressió al pit, cansament, bruxisme), emocionals (Inquietud, irritabilitat, etc.), cognitius (Dificultat per concentrar-se, sensació de fracàs....). i mentals (angoixa, fòbia, atacs de pànic, TOCs, etc.)
- **Solucions:** Vam pensar que podríem alleugerir l'estrès mitjançant una aplicació antiestrès que inclogués solucions professionals, com les teràpies, relaxació muscular, meditació, gestió de la causa de l'estrès i detecció de pensaments.



Després d'analitzar el problema de l'estrès arribem a la conclusió que el seu funcionament respondria a aquest "cercle viciós".



En primer lloc venen les imatges, objectius o metes que ens hem construït mentalment, els nostres estàndards personals. Quan algun problema o obstacle s'interposa en el nostre camí cap a la meta, si no ens aturem, ve la primera reacció automàtica que ens genera frustració i malestar. A partir d'aquest malestar, si no ens aturem venen les actuacions errònies o no desitjades vers l'entorn, que automàticament generaran "males vibres" i farà que el problema inicial augmenti encara més.

Aquest anàlisi en serveix per a identificar en quins dos punts podem aturar el cercle viciós i sortir fora d'ell.

3.3 Què hem trobat sobre aquest problema

Hem recollit les següents estadístiques entorn de l'estrès:



MÁS DE 300 MILLONES

de personas en el mundo viven con una depresión, un problema de salud mental que ha aumentado un 18,4% entre 2005 y 2015.



CERCA DE 800.000

personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años.



EL 6,7%

de la población de España está afectada por la ansiedad, exactamente la misma cifra de personas con depresión. En ambas es más del doble en mujeres (9,2%) que en hombres (4%).¹



ENTRE EL 2,5% Y EL 3%

de la población adulta tiene un trastorno mental grave. Esto supone más de un millón de personas.²

Las cifras globales indican que nueve de cada diez ciudadanos, de entre 18 y 65 años, ha sentido **estrés** en el último año y cuatro de cada diez (el 42%) lo han sufrido de manera frecuente o continuada. 27 sept 2017

Aquestes imatges i informació és de la font Confederació Salud Mental España (<https://consaludmental.org/>)

3.4 Pensem la solució

La solució al problema és: parar a pensar i explorar / reflexionar de forma objectiva el problema que s'està desenvolupant per sortir del cercle viciós, com diu el nostre eslògan: "Get off the wheel!", baixa o surt de la roda. Així doncs, la idea és crear una aplicació mòbil que t'ajudi a monitoritzar el teu estat d'ànim i mental diàriament per fer-te parar i reflexionar donant-te eines per gestionar les diferents situacions en les que et trobis.

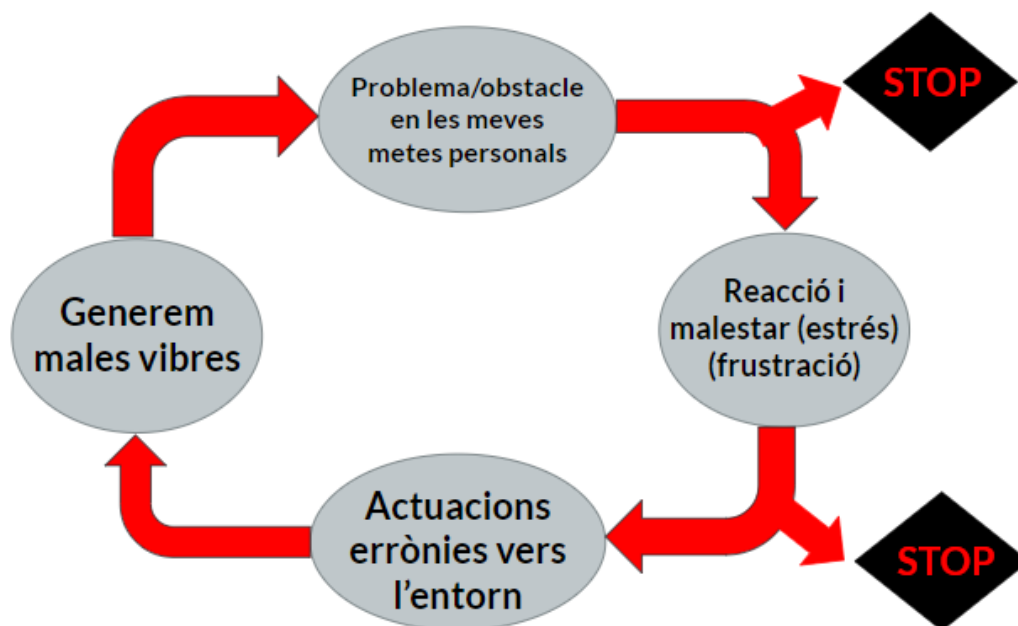
3.5 Perquè aquest problema

Un dels motius pel qual vam escollir aquest problema va ser el patiment d'estrès en diversos participants del grup i altres companys i companyes properes a nosaltres degut als estudis i problemes personals.

Un de nosaltres va utilitzar una aplicació (Yana) que el va ajudar a superar un moment complicat. L'aplicació consistia en una assistent personal que el va ajudar a sentir-se escoltat i a veure la vida des d'un punt més objectiu.

3.6 Com solucionem el problema amb la App

La nostra app et permetrà fer una avaluació inicial del teu estat mental, emocional i físic que et conduirà a diferents solucions: consells de professionals, un apartat interactiu on podràs accedir a un sistema de control de la respiració i meditació, jocs anti-estrès i un diari personal amb assistent privat. L'aplicació cada dia et preguntarà com estàs mitjançant poques preguntes ràpides i senzilles que t'ajudaran a parar i reflexionar, així com posteriorment, obtenir eines diverses segons cada situació.



Es tracta d'ajudar a crear aquests stops que són tan importants a l'hora de no caure en l'espiral de l'estrès.

Per això vam parlar amb una especialista en el tema, la nostra assessora d'acompanyament emocional de l'Institut que és psicòloga i que ens va ajudar amb les solucions i que va fer molt èmfasi en la importància d'aquestes aturades o stops, així com la importància d'utilitzar un llenguatge amable i bones paraules per a millorar l'autoestima de l'usuari.

4. Públic objectiu

4.1. Usuaris els quals es dirigeix

Persones que pateixen d'un excés d'estrès, així com aquells/es que tinguin problemes físics, emocionals o mentals degut a l'estrès. L'app va dirigida, principalment, a joves i adolescents de entre 12 a 18 anys.

4.2. Canals per fer arribar l'App

Hem determinat que, majorment, els farem arribar la app de forma digital. Hem comptat amb l'ajuda del professorat per fer arribar l'enquesta a tots els alumnes del nostre centre, que ens ha servit per obtenir informació i feedback però també per a donar a conèixer l'app. Hem creat també uns flyers que hem repartit pels passadissos i classes de l'Institut on donem a conèixer l'app i on pots escanejar un

codi qr que et connecta amb la web del projecte des d'on obtenir més informació i descarregar-se l'app.

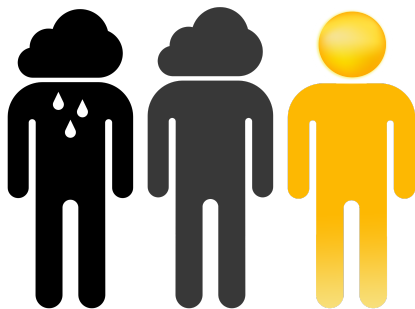
4.3. Relació establerta amb els usuaris

Hem establert un primer contacte a través de l'enquesta que ens ha permès conèixer el nostre usuari potencial i saber què valora i quines necessitats té. Hem repartit flyers per l'Institut amb un codi qr que els connecta amb la nostra web i l'app, però per mantenir el feedback amb l'usuari ho farem a través de les xarxes socials, on hi haurà promocions, els farem preguntes i podran contactar amb nosaltres per respondre a les seves inquietuds o dir-nos què podem millorar.

5. Desenvolupament de l'App

5.1. Nom de l'App i creació del logotip:

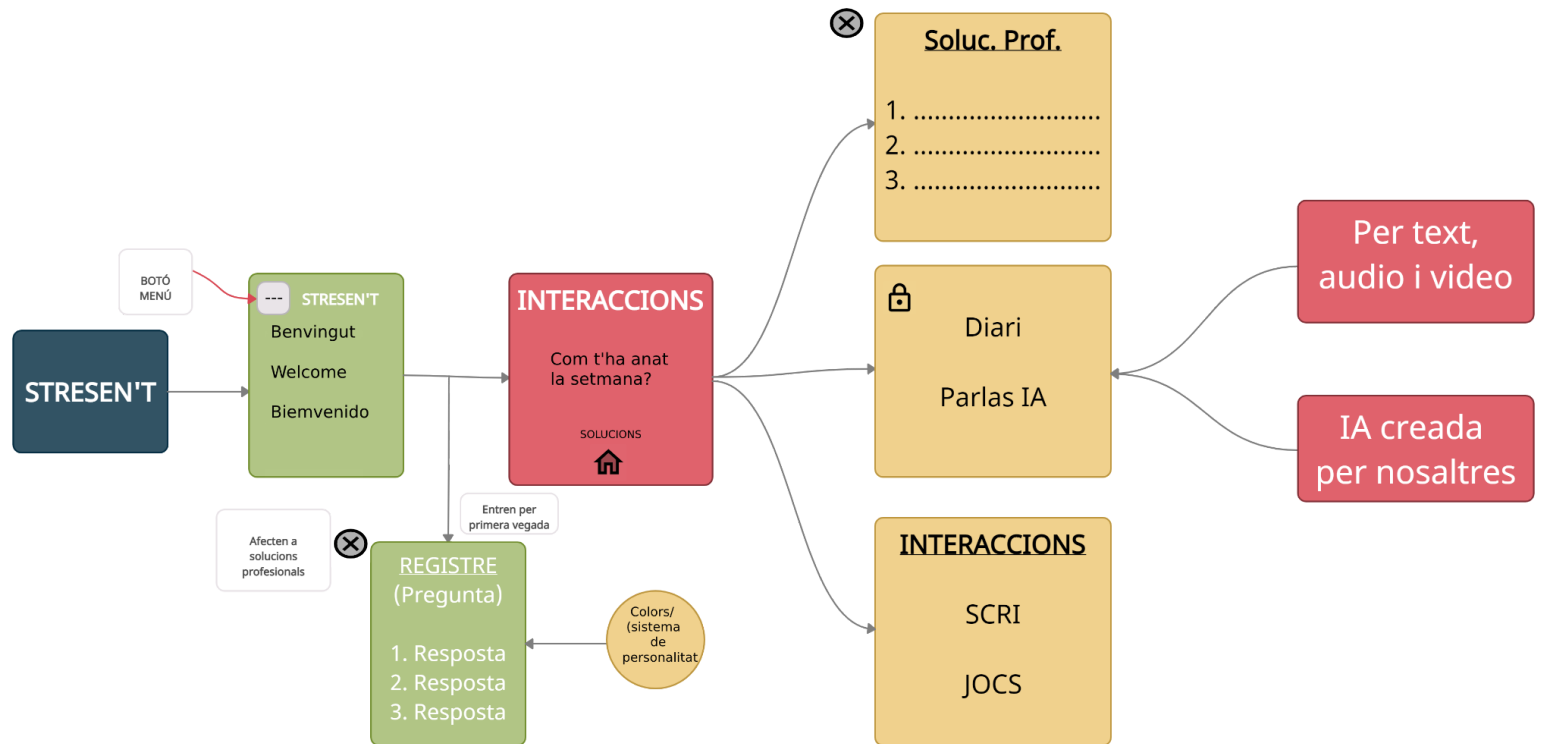
La app s'anomenarà "**STRESSN'T**" que és una convinió de "Don't stress", no t'estressis, en una paraula. El logo de l'aplicació és el primer començant per l'esquerra que anirà evolucionant segons evolucioni l'usuari.



El logo/icona representa el fet de tenir el cap ennuolat al no trobar cap sortida al problema o conflicte que se't planteja i com això repercuteix al cos emocional. Plasma la seva tristesa mitjançant les gotes que cauen del núvol.

Cada setmana en la app es farà una pregunta per saber com està la persona. Si va millorant anímicament, el logo de l'app anirà canviant. Hi haurà tres logotips: el primer serà amb un núvol amb pluja, el segon serà el mateix però ja no plourà i seguirà el núvol i en el tercer surt el sol quan la persona ja està bé.

5.2. Estructura de l'App:



5.3. Funcions de l'App:

Ajudar a gestionar l'estrès gràcies a interaccions realitzades a l'app:

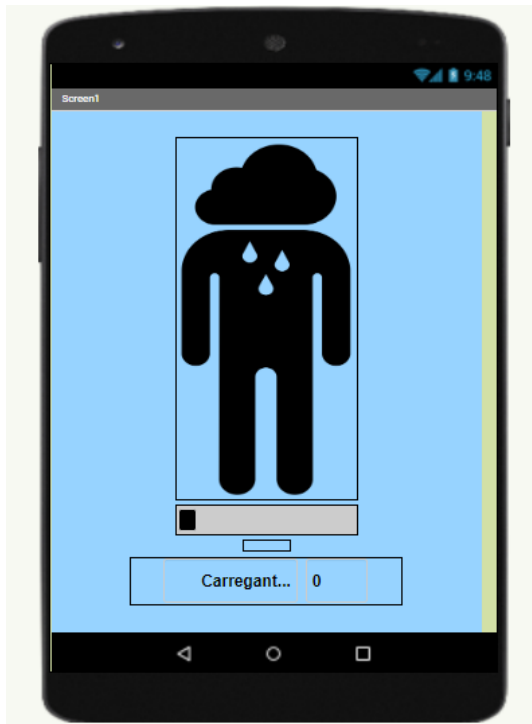
-Solucions professionals: Proporciona suport per evitar de forma eficient les crisis d'estrès, totalment personalitzat gràcies a les preguntes de registre inicial.

-Interaccions: Aquest apartat du a terme: Seguiment de meditació controlada SCRI / jocs de relaxació.

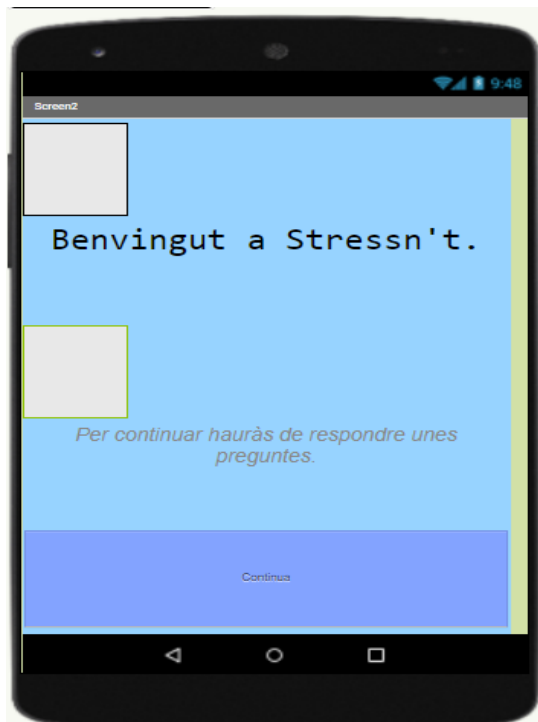
-Com t'ha anat la setmana?: Diari totalment privat, amb una IA creada desde 0 per reaccionar a certes paraules clau i així que l'usuari no es senti sol, destressant-se.

5.4. Elements gràfics del prototip de funcionament

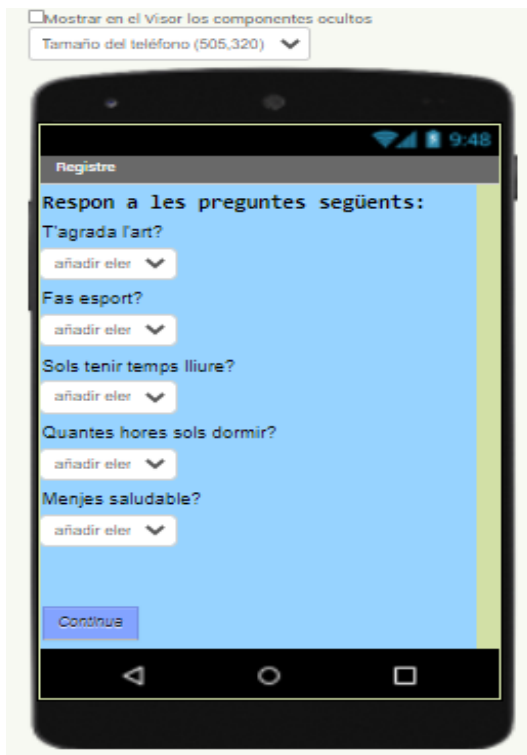
Pantalla de càrrega.



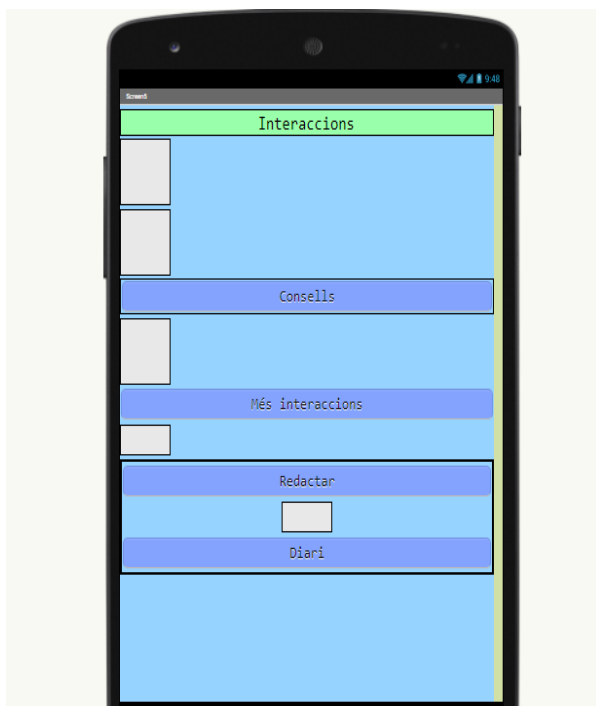
Pantalla d'inici.



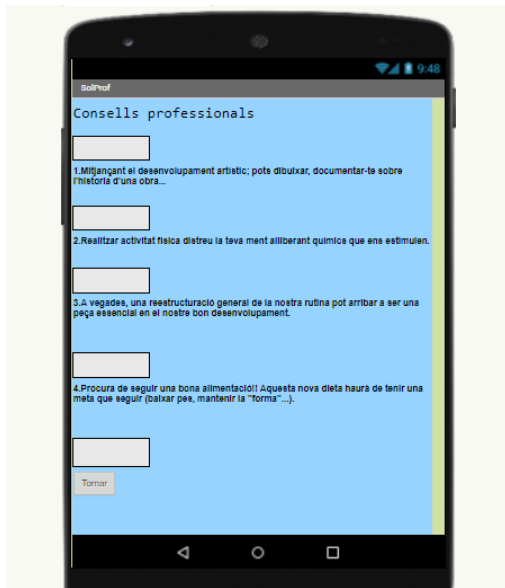
Registre personal.



Menú d'interaccions.



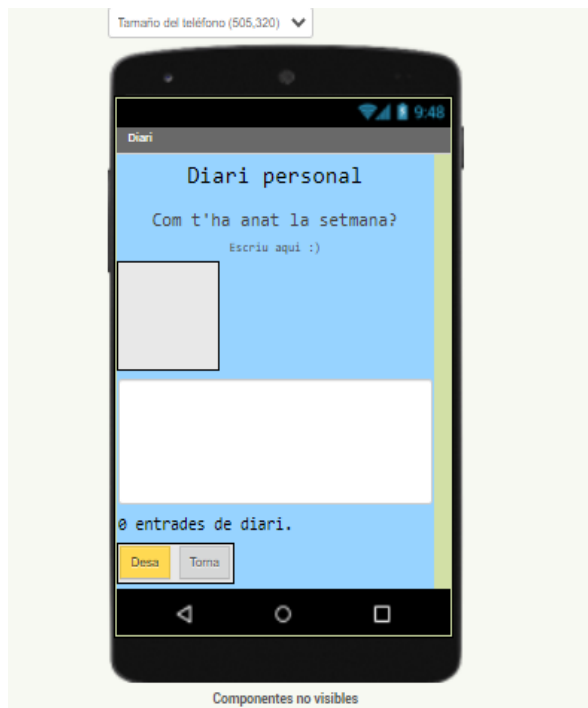
Consells professionals



Més interaccions.

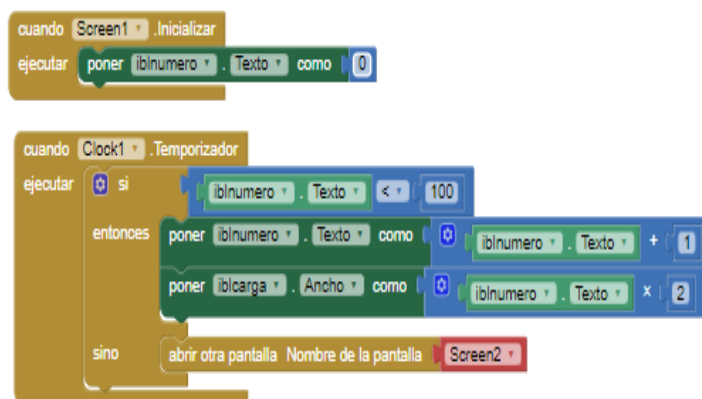


Diari personal.



5.5. Programació

Pantalla d'inici



Registre personal

cuando Botón1 .Clic
ejecutar abrir otra pantalla Nombre de la pantalla Screen5

cuando Desplegable5 .DespuésdeSeleccionar
selección
ejecutar poner selección a No
poner Etiqueta5 .Texto como Si has respost alguna de las preguntas següents ...

Menu d'interaccions

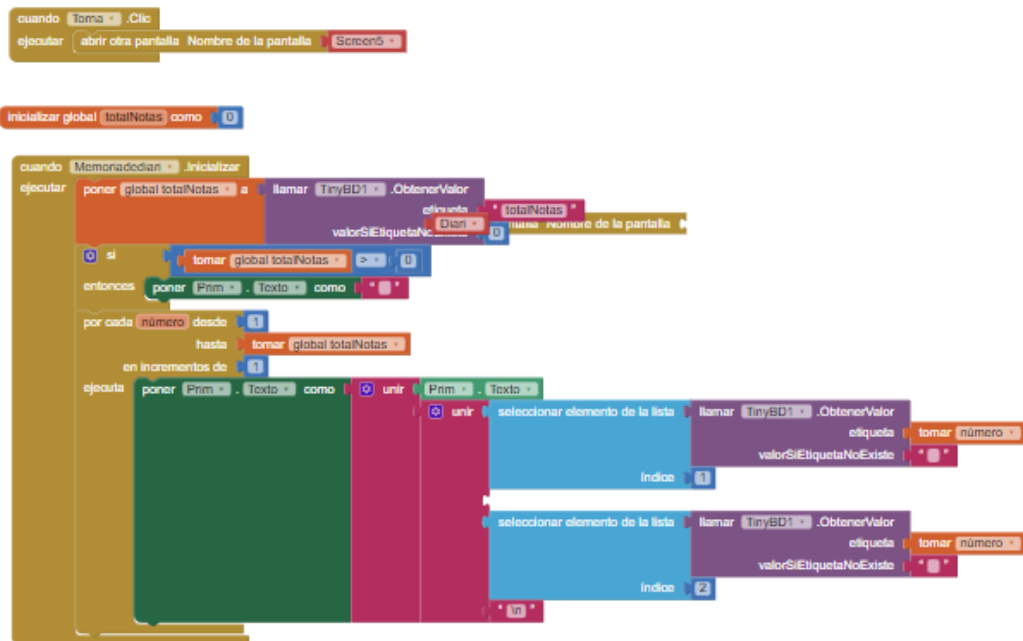
cuando Button3 .Clic
ejecutar abrir otra pantalla Nombre de la pantalla SolProf

cuando Diari .Clic
ejecutar abrir otra pantalla Nombre de la pantalla Diari

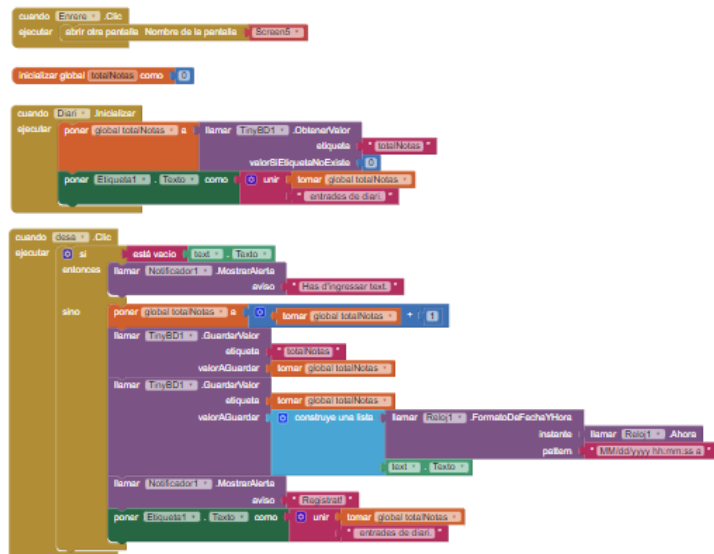
cuando Botón1 .Clic
ejecutar abrir otra pantalla Nombre de la pantalla Memoriadediari

cuando Més_interaccions .Clic
ejecutar abrir otra pantalla Nombre de la pantalla Mesinteraccions

Diari personal



Redactar



6. Altres

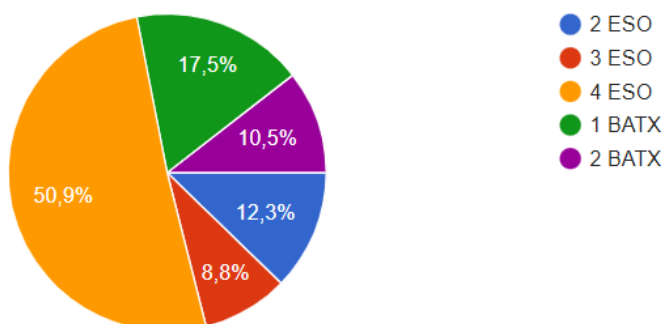
6.1. Estudi de mercat:

Enquesta

Hem pensat realitzar una enquesta als usuaris potencials de la nostra aplicació, que són adolescents d'entre 2n de l'ESO i joves de 2n de Batxillerat, per saber quin és el seu nivell d'estrès i com veuen la nostra idea. L'enquesta ha estat enviada a 142 alumnes del nostre institut i hem obtingut 57 respostes, és a dir, una participació aproximada del 40%.

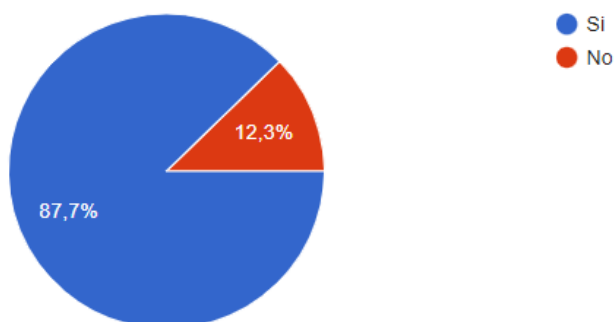
De quin curs ets?

57 respostes



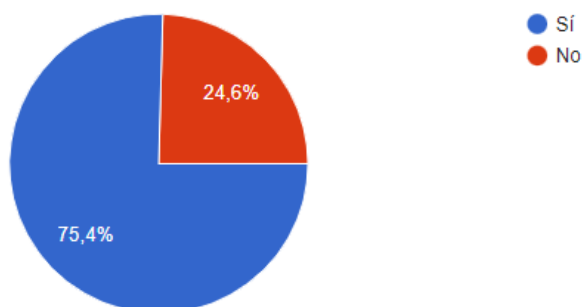
En algun moment has patit d'estrès?

57 respostes



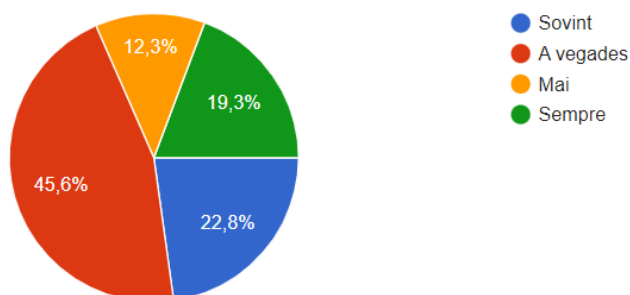
Et sembla normal patir d'estrès? Ho has normalitzat?

57 respostes



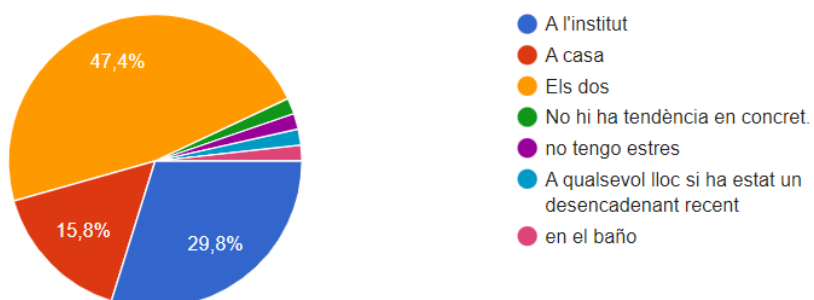
Amb quina freqüència et sents amb estrès?

57 respostes



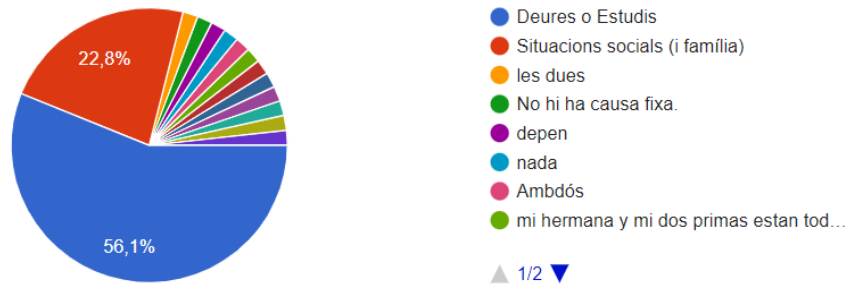
On tens tendència a patir d'estrès?

57 respostes



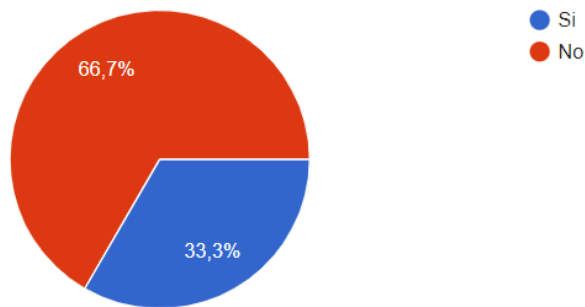
Quines son les causes principals del teu estrès?

57 respostes



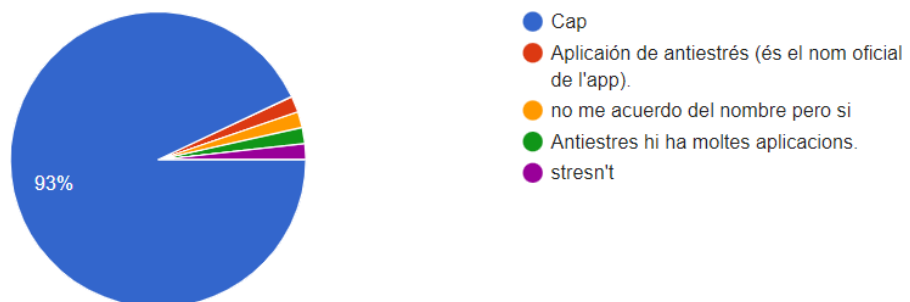
En el cas que et sentissis amb estrès, utilitzaries una aplicació que t'ajudés a gestionar-la?

57 respostes



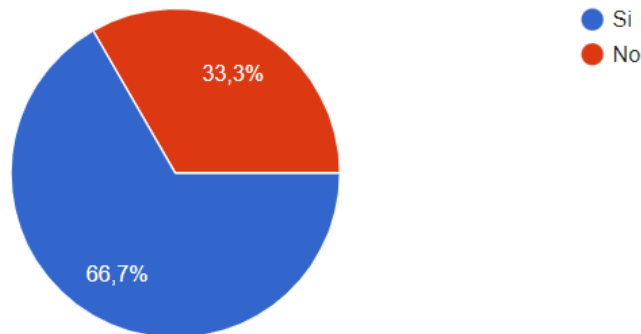
Coneixes alguna aplicació per gestionar l'estrès? Quina?

57 respostes



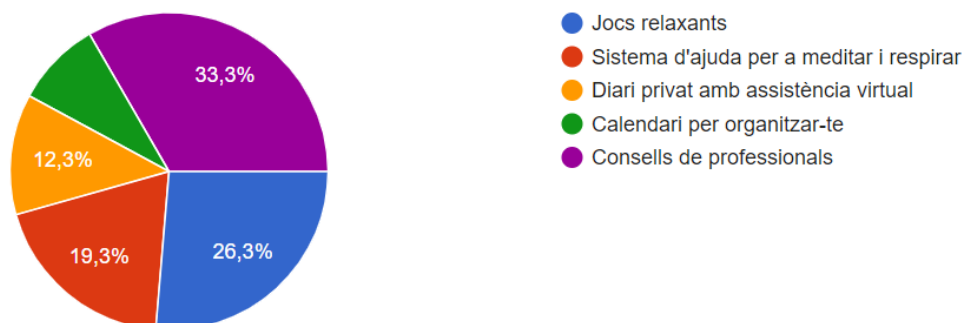
Nosaltres estem creant una aplicació. T'agradaria que dins l'aplicació, intervingués una assistent virtual que et preguntés cada dia com estàs i que et pogués donar consells?

57 respostes



De totes aquestes opcions que tindrà la nostra aplicació, quina et sembla més interessant?

57 respostes



Anàlisi de les dades extretes

Primer que tot és important dir que un 79% dels participants en l'enquesta són de 4rt d'ESO, 1r i 2n de Batxillerat. El restant 21% dels participants són de 2n i 3r de l'ESO. Un 88% diu patir o haver patit d'estrès i un 75% ho té normalitzat. Un 23% diu que ho pateix sovint i un 46% a vegades. Un 30% diu patir-ho a l'Institut, un 16% diu patir-ho a casa i un 48% diu patir-ho als dos llocs. Així doncs sabem que un 64% dels enquestats ho pateix a l'Institut. Per a un 56% el desencadenant té a veure amb els estudis o deures i per a un 23% és degut a situacions socials o familiars. A priori, un 66% no utilitzaria una app per a controlar l'estrès i el 93% no en coneix cap.

Quan els hem explicat que la nostra app cada dia et pregunta com estàs i et pot oferir opcions al teu estat, un 66% l'utilitzaria, això significa que 37 de les persones que han contestat a l'enquesta se la descarregaríen i l'utilitzarien. Un 33% troba més interessant la funció de consells de professionals, un 23% la funció que troba més interessant és la de jocs relaxants i un 19% troba interessant el sistema d'ajuda a la respiració i la meditació i un 12% la funció que troba més interessant és el diari privat amb assistent virtual.

Per últim, hem preguntat quines eines tenen actualment per a fer front a l'estrès i ens hem trobat que la majoria de persones declaren no tenir eines, i les que sí que en tenen, declaren que els ajuden els videojocs, escoltar música, les activitats extraescolars, veure pel·lícules o sèries, sortir amb amics i amigues, apretar un squizy o donar cops a la paret.

Confiam doncs, que la nostra app els servirà per adquirir noves eines, reduir el seu nivell d'estrès i fer-los conscients de que patir d'excès d'estrès no és una cosa que haguem de normalitzar, ja que és molt perjudicial per la nostra salut i benestar, així com per al nostre entorn social.

Estudi comparatiu d'apps

Per informarnos bé com podria ser la nostra App a comparació de les Apps d'estrès, el recerca de l'equip va fer una investigació, descarregant i veure com són per saber com es l'estructura d'una App d'estrès, gairebé totes comparteixen les mateixes característiques i estructures: com combatir l'estrès, consells, tècniques de relaxació i concentració, meditació...

6.2. Viabilitat

Aquesta app pot ser de molta utilitat en els Instituts. Els joves i adolescents són una població que s'està demostrant vulnerable a la situació de crisi actual patint d'un estrès i angoixa que han normalitzat. Pot ser una eina per a millorar el benestar de joves i adolescents i per tant pensem presentar aquesta app a l'Agència Catalana de Salut i al Departament d'Ensenyament perquè considerin comprar-la i implementar-la en els Instituts, també com a eina per a detectar casos d'alarma.

Una altra opció de finançament de l'app seria mitjançant els anuncis especialitzats o de professionals de la psicologia, que podrien tenir el seu espai a canvi d'una aportació mensual.

7. Marketing i publicitat

7.1. Pòster



7.2. Video promocional

URL: https://www.youtube.com/watch?v=yOF4DQ_scgk

7.3. Pàgina web:

La URL de la nostra pàgina web és: <https://4gnetworkapps.wixsite.com/website>

8. Conclusió

Després d'un llarg curs i tantes classes d'informàtica, hem arribat a fer una aplicació, hem treballat en equip per superar junts els reptes que s'imposaven, transformant les nostres idees en realitat.

Generalment, ha sigut una molt bona experiència a la qual hem dedicat bastant de temps a idear, cercar i construir tot allò que des d'un inici semblava impossible.

En el nostre equip, en general, hem disfrutat de la creació d'una aplicació a partir d'una idea que ens va arribar als nostres caps a principi de curs.