

**Grau en Publicitat i Relacions Públiques**

Treball de Final de Grau

**ANNEXOS**



**Alumna:** Marta Calvet Canal

**Tutor:** Fernando Julián Perez


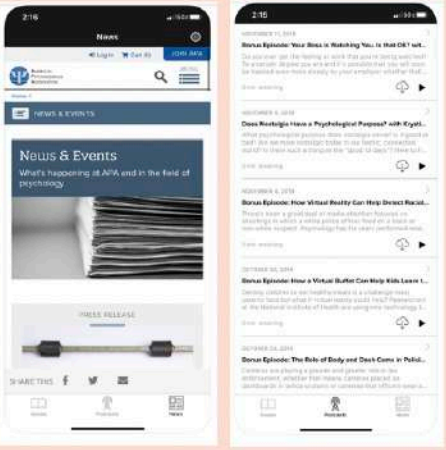



**Curs:** Maig 2022




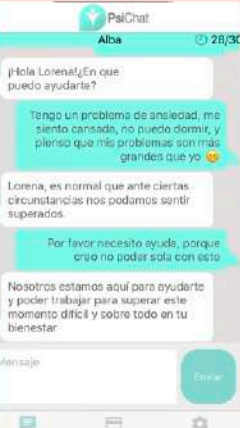




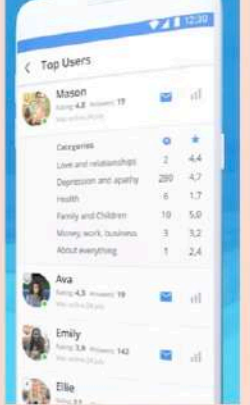
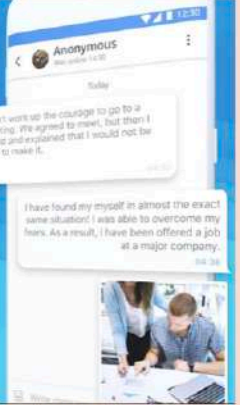

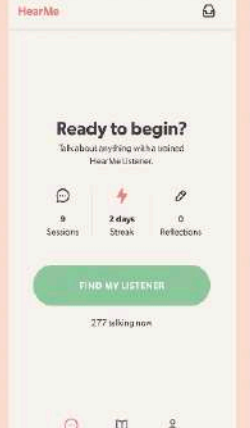
## **ÍNDEX**



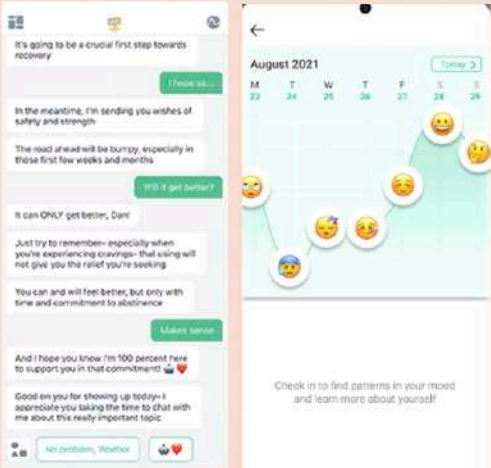
ANNEX 1: BENCHMARK D'APLICACIONS .....	1
ANNEX 2: LLISTAT DE FUNCIONALITATS OBSERVADES.....	10
EN LES APLICACIONS ESTUDIADES .....	10
ANNEX 3: 7 APLICACIONS REFERENTS.....	11
ANNEX 4: INTERFÍCIE DE L'APLICACIÓ.....	22
ANNEX 5: TESTINGS.....	32
ANNEX 6: ENTREVISTA A HELENA GONZÁLEZ CASALS.....	70



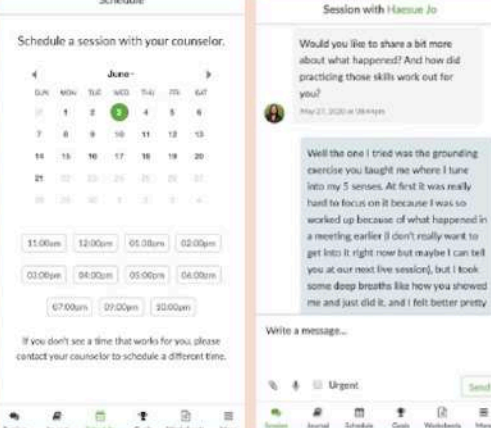
## ANNEX 1: BENCHMARK D'APLICACIONS

INFORMATIVES					
Nom	Preu	Idioma	Disponibilitat	Altres observacions	Valoració App store
APA Monitor+	Freemium i premium (subscripció)	Anglès	App Store Google Play	Disenyada per l'American Psychological Association, conté Revistes senceres amb articles interactius, podcasts i notícies sobre el món de la psicologia.	5 estrelles 7 valoracions
La teoria de la mente	Gratuita	Castellà	App Store Google Play	Accés a recursos informatius en format de blogs, articles, exercicis i vídeos per calmar l'ansietat. Se centra més aviat en l'ansietat i l'autogestió d'aquesta.	4,8 estrelles, 94 valoracions
XATS AMB BOTS O PROFESSIONALS					
Nom	Preu	Idioma	Disponibilitat	Altres observacions	Valoració App store
X2 (Tess)	De pagament	Anglès	Només es pot descarregar online un cop pagada	Xat amb un bot dissenyat per a guiar/calmar a la gent en moments difícils de depressió o ansietat, disponible 24/7 i sense necessitat d'un humà a l'altra banda del xat. És una eina per gestionar atacs com els d'ansietat, estrès o altres.	No té valoració
MEDITACIÓ I MINDFULNESS					
Nom	Preu	Idioma	Disponibilitat	Altres observacions	Valoració App store
Pura mente	Freemium i premium	Castellà	App Store Google Play	Oferix diferents cursos de meditacions guiades des de la iniciació a nivells més avançats, així com centrats en diferents aspectes a treballar. Ara també permet crear grups de meditació amb els contactes del smartphone i assistir a classes de meditació online en directe.	4,8 estrelles, 494 valoracions
Headspace	Freemium i premium	Anglès, Castellà, Alemany,	App Store Google Play	Conté una gran varietat de meditacions guiades i tècniques de mindfulness centrades en diferents objectius. També té mòduls on s'organitzen diferents meditacions per tal de poder treballar diferents temes (estrès, ansietat, insomni...).	4,8 estrelles, 15.000 valoracions
Silatha	Freemium i premium	Anglès	App Store Google Play	La seva principal diferenciació és que és específica per a dones. Fa servir la tècnica de l'Anchor Meditation per a tractar temes de salut mental més característics en les	5 estrelles, 1 valoració
Stop Breathe Think	Freemium i premium	Anglès	App Store Google Play	També com Calm, molt centrada en dormir i descansar. Permet fer un seguiment de les emocions mitjançant un mood tracker, així com un petit journal guiat amb diferents preguntes a respondre.	4,6 estrelles, 135 valoracions
Meditopia	Freemium i premium	Anglès, Castellà, Alemany, Coreà, Francès, Italià, Japonès, Neerlandès, Portuguès,	App Store Google Play	Igual que Calm, molt centrada en dormir. També té sons i música; i a més es pot configurar perquè envii notificacions amb frases positives diàriament.	4,8 estrelles, 10.000 valoracions
MindSpa	Gratuita	Anglès, Castellà, Italià, Rus, Japonès	Google Play	Oferix una gran varietat de serveis: articles per informar-se i aprendre sobre salut mental, diaris per fer journaling i trackers de seguiment, exercicis i activitats per a gestionar les emocions, cursos de desenvolupament personal; i fins hi tot un xat amb un bot d'emergència per casos d'atacs de pànic o altres tipus d'atacs mentals.	5 estrelles, 2 valoracions
PÚBLIQUES					
Nom	Preu	Idioma	Disponibilitat	Altres observacions	Valoració App store
Sperantia.app	Gratuita	Castellà	App Store Google Play	En primer lloc fa donar-se d'alta i després es pot accedir a múltiples eines: s'inicia per diversos tests d'autoconeixement i a partir d'aquí recomana diferents orientacions personalitzades a partir dels resultats. Permet també gestionar el perfil propi o crear-ne un per a menors, així com generar un Informe sobre el perfil personal per a buscar ajuda; així com accedir a emergències (112 o 016).	No té valoració
Gestioemocional.cat	Gratuita	Català	App Store Google Play	Permet orientació personalitzada en funció a 4 perfils demogràfics: 18 anys o més, 16 i 17 anys, pare, mare o tutor/a legal d'un menor de 16 anys o professional de l'àmbit sanitari. En entrar a majors de 18 anys ofereix diferents eines: una avaluació emocional per a conèixer l'estat emocional, diferents eines a escollir en funció dels símptomes que es pateixen o bé exercicis simples de lliure elecció; i finalment recursos (o contactes) a diferents entitats de salut públiques.	5 estrelles, 2 valoracions
weyo	Freemium i premium	Castellà	App Store Google Play	A l'inici ofereix triar múltiples opcions entre: estat emocional, son, alimentació, millorar les relacions, pares, sexualitat, oci, feina i estudis, desenvolupament personal, activitat física, parella i nous hàbits. A nivell d'usabilitat és una mica complicat. A continuació, es mostra un vídeo emotiu i motivador aconsellant anar millorant pas a pas. Després, deixa escollir un "viatge": cap a una vida saludable, cap a potenciar l'autoestima, cap a un millor estat d'ànim o cap a calmar l'ansietat. També permet "saltar directament als reptes". Un cop escollit un viatge es pot triar "viatges secundaris" per a complementar el principal. Posteriorment, es pot començar a escoltar àudios per anar fent el "viatge". Aquests proposen objectius a anar complint, els quals es poden seleccionar específicament; i proposa activitats per complir cada objectiu. Consta també d'un xat per contactar amb un professional; tot i que aquest és de pagament.	4,7 estrelles, 313 valoracions
Sanvello	Freemium i premium	Castellà	App Store Google Play	Primerament fa triar un espai com a fons de pantalla per a l'app (platja tropical, cim de muntanya, cel de nit, llac alpí, bosc, llums de ciutat...). Després permet triar 3 objectius (entrar ser més feliç, calmar l'ansietat, millorar autoestima, ser més positiu, habilitats socials, vida més sana, trobar pau). A continuació, s'ha d'escollir una hora del dia per concentrar-se en un mateix (durant el matí, la nit o triar una hora específica). Després fa iniciar sessió (crear conta, amb gmail, Facebook o apple) i, si es vol, triar l'opció de Premium pagant. Finalment, s'entra a la interfície de la app que conté el contingut: la usabilitat és rara, té un tipus de feed amb el fons de pantalla que s'ha escollit al principi; i permet anar fent scroll a través de les diferents eines: un mood tracker, diferents meditacions, frases motivadores i playlists de cançons. Té blogs de comunitats on es pot compartir els pensaments; així com "chat groups".	4,2 estrelles, 186 valoracions
Moodkit	Pagament per descàrrega	Anglès	App Store	Exercicis relacionats amb el journaling com els mood trackers, diari, activitats...	No té valoració
MyPossibleSelf	Freemium i premium	Anglès	App Store Google Play	La interfície està treballada i està molt destinada a ansietat. Versió freemium molt reduïda amb subscripció de pagament. Té eines CBT per tal de controlar l'ansietat, així com un mood tracker	No té valoració
Mindshift	Gratuita	Anglès	App Store Google Play	Conté activitats i exercicis per calmar l'ansietat, àudios, meditacions i "daily trackers" sobre l'estat emocional de la persona.	4,9 estrelles, 8 valoracions
CBT Self-Care Journal	Gratuita	Anglès	App Store	Exercicis de CBT (Cognitive Behavioral Therapy) i de journaling com tests d'autoavaluació amb ABC, preguntes socràtiques, exercicis per relativitzar, exercicis d'identificació de mals hàbits mentals... També conté un petit apartat per aprendre de manera interactiva on explica com fer servir aquestes tècniques de manera efectiva.	4,9 estrelles, 8 valoracions
Feelmo	Gratuita	Anglès	App Store	Conté exercicis per identificar sentiments, entendre'ls i gestionar-los. També té exercicis de respiració, una opció de diari i un apartat amb informació sobre com i per què utilitzar cada tècnica.	5 estrelles, 1 valoració
Bold: CBT Therapy Journal	Premium (subscripció)	Anglès	App Store	Exercicis de CBT en format journaling, és a dir, escriptura d'autoanàlisi que passa per temes com la pràctica de gratitud, superar una por o silenciar el crític intern.	No té valoració
InnerHour	Freemium i premium	Anglès	App Store Google Play	Més de 400 activitats per a una bona salut mental, sis àudio cursos per a tractar diferents temes (ansietat, depressió, son, estrès, felicitat i ira), plans personalitzats amb objectius i rastrejament, i fonts d'informació per a un correcte ús de l'app.	5 estrelles, 1 valoració

INFORMATIVES			
Nom	Logotip	Paleta de colors	Estètica general
APA Monitor + (plus)			
La teoría de la mente			
XATS AMB BOTS O PROFESSIONALS			
Nom	Logotip	Paleta de colors	Estètica general
X2 (Tess)			
TherapyChat			



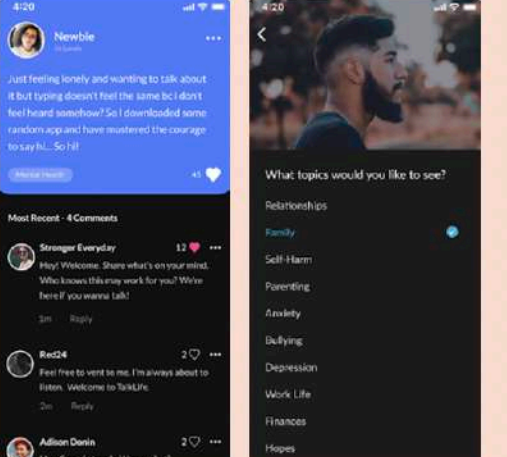
<p>PsiChat</p>				
<p>Psonrie</p>				
<p>Best Help</p>				
<p>Hear Me</p>				



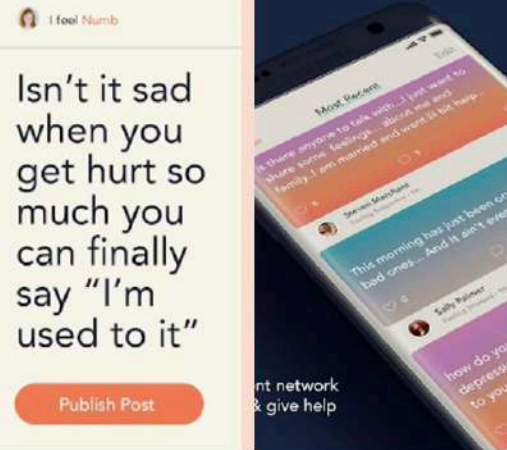
<p>Woebot</p>			
---------------	---	---	--

<p>Better Help</p>			
--------------------	---	---	---

**ESTIL XARXA SOCIAL**



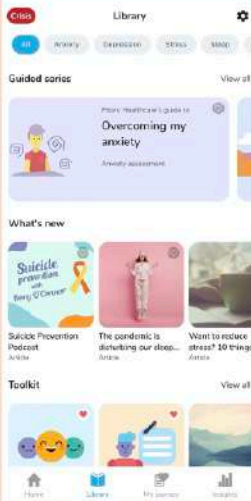



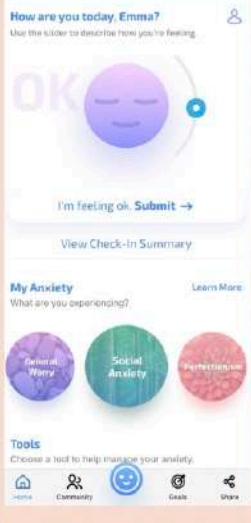
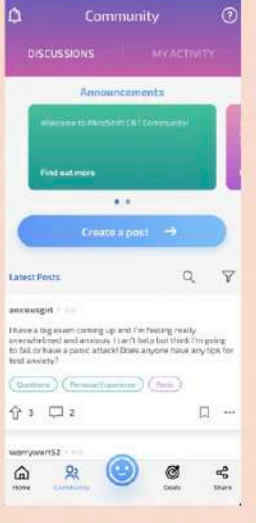


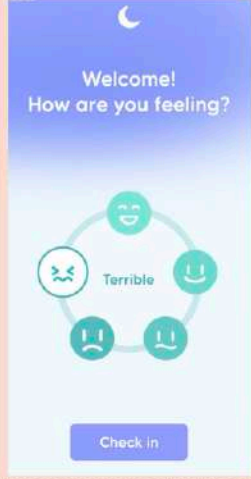
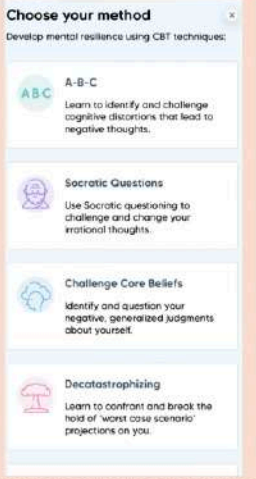


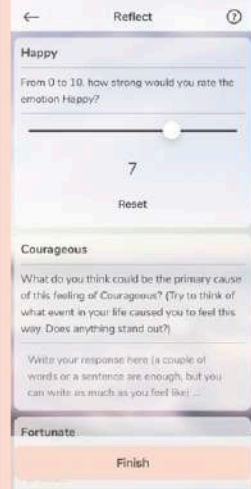
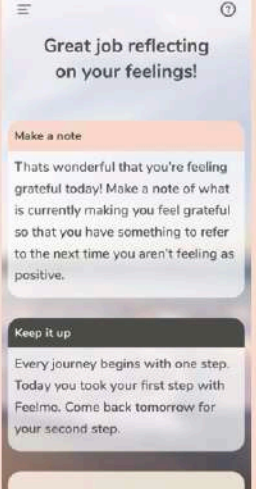
<b>Nom</b>	<b>Logotip</b>	<b>Paleta de colors</b>	<b>Estètica general</b>
------------	----------------	-------------------------	-------------------------

<p>Talk life</p>			
------------------	---	---	--



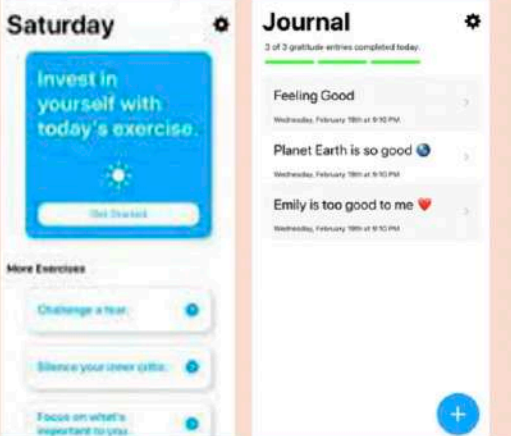


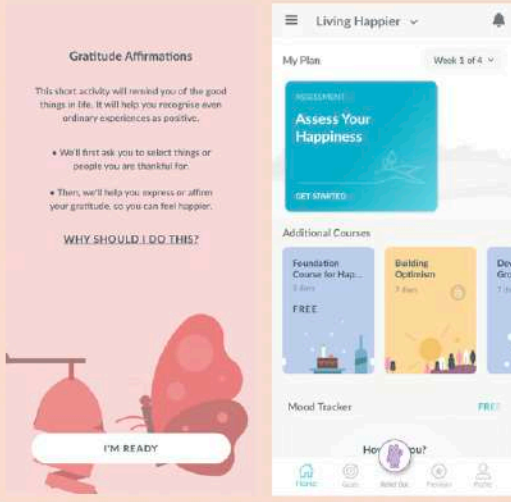
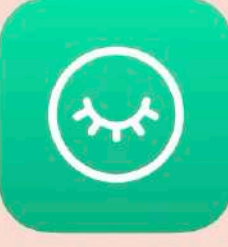

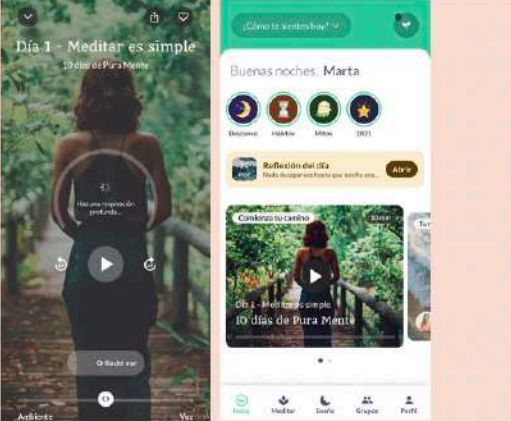


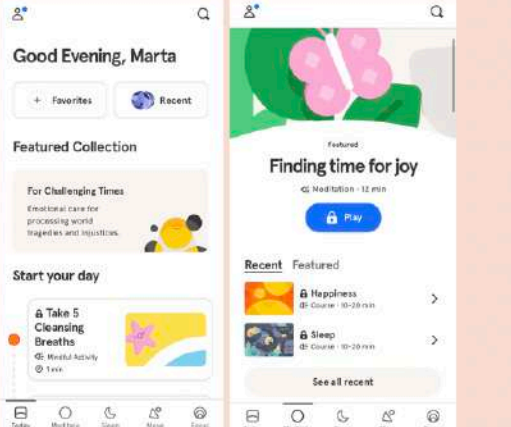
<p>Talk campus</p>			
--------------------	---	---	--



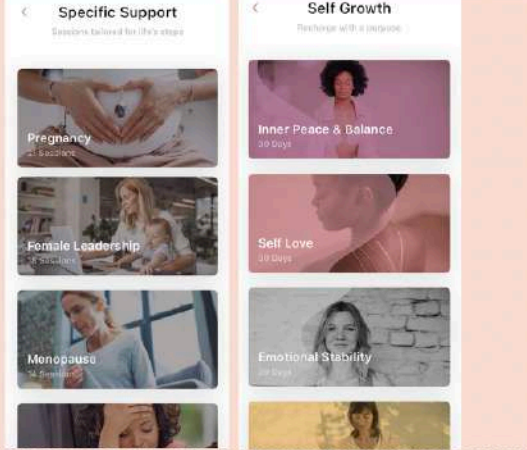





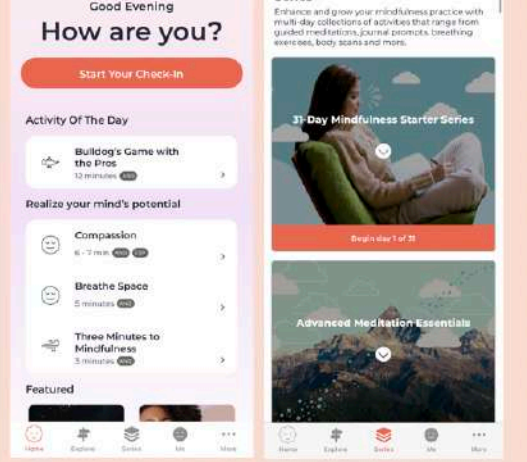


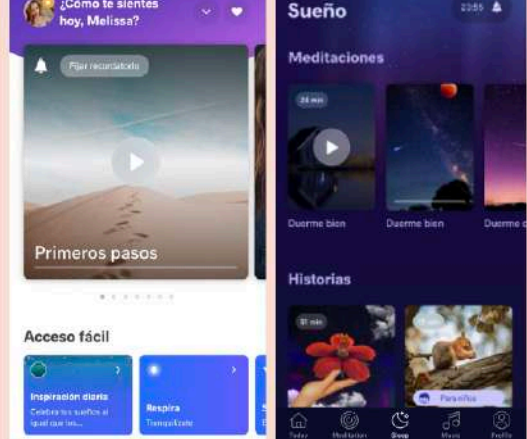
EXERCICIS PER MILLORAR O CALMAR SÍMPTOMES SUBCLÍNICS



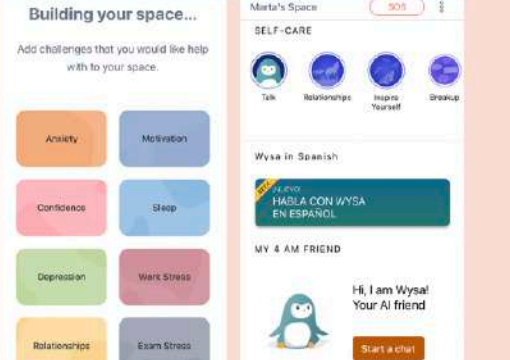


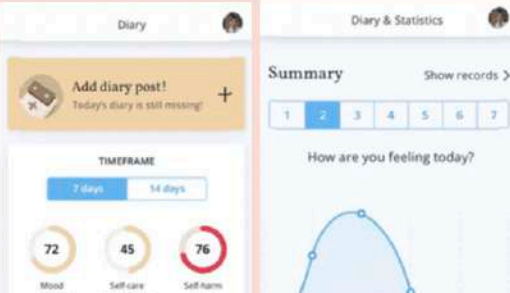


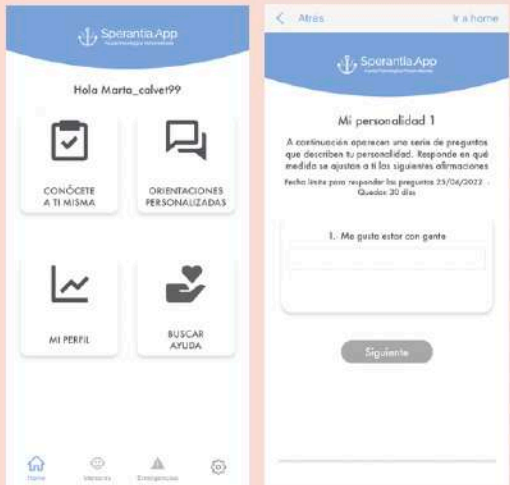


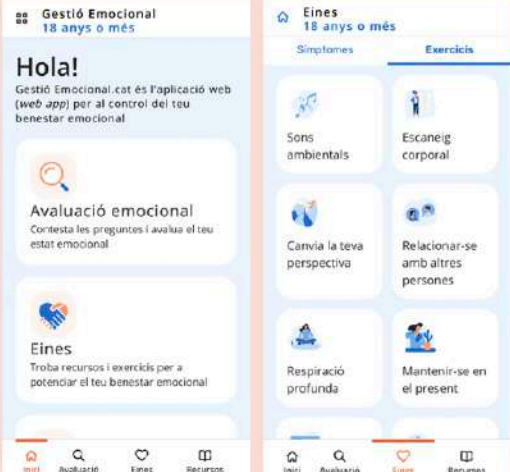
Nom	Logotip	Paleta de colors	Estètica general
Meyo			
Sanvello			
Moodkit			

<p>My possible self</p>				
<p>Mindshift</p>				
<p>CBT Self-Care Journal</p>				
<p>Feelmo</p>				



<p>Bold: CBT Therapy Journal</p>			
<p>InnerHour</p>			
<p>MEDITACIÓ I MINDFULNESS</p>			
Nom	Logotip	Paleta de colors	Estètica general
<p>Pura mente</p>			
<p>Headspace</p>			

<p>Silatha</p>			
<p>Calm Petit BamBou</p>			
<p>Stop Breathe Think</p>			
<p>Meditopia</p>			

MIX			
Nom	Logotip	Paleta de colors	Estètica general
Wysa			
MindSpa			
PÚBLIQUES			
Nom	Logotip	Paleta de colors	Estètica general
Sperantia.app			
Gestioemocional.cat			

## ANNEX 2: LLISTAT DE FUNCIONALITATS OBSERVADES EN LES APLICACIONS ESTUDIADES

A continuació es pot observar el llistat de funcionalitats resultant de l'estudi de mercat mostrat a les pàgines anteriors. Al costat, el nombre de vegades que aquestes s'han vist repetides. Les funcionalitats remarcades en negreta són les que s'han trobat en les 7 aplicacions establertes com a referents (vegeu Annex 3).

- **Revistes/articles (x4)**
- Podcasts
- Notícies
- Blogs
- **Vídeos (x2)**
- **Àudios d'exercicis o meditació guiada (x13)**
- Xats amb bots (x2)
- **Preguntes inicials o avaluacions sobre el perfil psicològic/ interessos de l'usuari (x5)**
- **Sessions amb psicòlegs (x7)**
- Grups de conversa (x5)
- Xats de conversa amb voluntaris
- **Evolució guiada de l'usuari en format de progrés (x4)**
- **Objectius (x4)**
- Alarma o recordatoris
- **Mood tracker (x6)**
- Frases de motivació (x2)
- Playlists musicals
- **Journaling (x6)**
- **Activitats (x12)**
- **Lliçons d'aprenentatge (x3)**
- Classes online
- **Temporitzadors per a meditació lliure**
- **Recursos de contactes amb salut pública (x2)**

## ANNEX 3: 7 APLICACIONS REFERENTS

### 1. APPS DE DESENVOLUPADORS PÚBLICS

No existeix cap app particularment destinada a la gent jove, però sí que existeixen moltíssimes apps de psicologia gratuïta i accessible. A més, creu roja n'ha creat una especialment dedicada a públics que han patit les conseqüències de la pandèmia, i un d'aquests és els joves.

#### Sperantia

El primer procés obligatori a dur a terme tan bon punt s'inicia l'app per primera vegada és el registre de l'usuari: donar el correu i escollir gènere i data de naixement. Només deixa triar gènere entre home i dona. A continuació cal acceptar els termes i condicions i afirmar la majoria d'edat. En aquest punt, si el nom que s'ha escollit inicialment ja estava agafat, s'ha de començar de nou; per la qual cosa no és gaire *user-friendly* i pot ocasionar que alguns usuaris desisteixin (sobretot tenint en compte que va dirigit amb persones amb un estat d'ànim baix i, per tant, amb una paciència força limitada). Si s'ha escollit un nom correcte, cal confirmar el correu electrònic mitjançant un mail. Un cop fet, finalment es pot iniciar sessió i accedir a les funcionalitats de l'aplicació. Com a primer contacte amb la interfície, mostra un petit *walkthrough* explicant una per una totes les funcionalitats de l'app (posant la pantalla opaca i deixant en color només els ítems que s'expliquen). Aquests són:

- **Conócete a ti misma/o:** cal realitzar un qüestionari per a descobrir el perfil psicològic de l'usuari (és obligatori per tal de poder fer servir les funcionalitats de l'app). Apareix una pantalla tipus *feed* on es pot anar fent *scroll* i escollint diferents enquestes a realitzar en funció de diferents temàtiques per tal de conèixer el perfil psicològic propi. Això no obstant, quan se'n comença una, si es vol rectificar en una pregunta anterior ja no es permet retrocedir; per la qual cosa cal tornar a començar el qüestionari des del principi. A més a més, un cop començada l'enquesta, tan sols es deixen 30 dies per acabar-la. En les preguntes es fa servir la tècnica de Lògica Difusa; tot i que en excés, de manera que es pot arribar a fer pesada. Un cop acabada l'enquesta es mostra el perfil psicològic de l'usuari. Tanmateix, aquest depèn molt del moment en el qual es realitza l'enquesta (p.e jo soc una persona molt social, però l'he fet en un moment en què no tinc moltes ganes de socialitzar a causa de la pandèmia i em diu que la meva sociabilitat és baixa).
- **Orientacions personalitzades:** associades al perfil psicològic diagnosticat. Per tal de poder accedir a les orientacions és necessari realitzar totes les; fet que pot fer que molts dels usuaris desisteixin. Aquestes orientacions, un cop fet el text, es mostren en textos llargs, de lletra petita i grisa i sense opció de pausa (van sortint).
- **Menores:** secció per a conèixer el perfil dels menors a càrrec de l'usuari.
- **Mi perfil:** perfil psicològic
- **Buscar ayuda:** diferents recursos d'ajuda per posar-se en contacte amb un professional i facilitar el codi de l'informe del perfil psicològic de l'usuari.
- **Pantalla per menors**
- **Informació de serveis d'emergència**

	<b>BONES PRÀCTIQUES</b>	<b>A EVITAR</b>
Sperantia.app	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer un breu “tutorial” d’inici amb l’opció de tancar-lo</li> <li>• Explicar breument les funcionalitats de l’app</li> <li>• Fer un breu qüestionari inicial per a conèixer millor el perfil psicològic/ les necessitats de l’usuari</li> <li>• Fer servir la tècnica de la Lògica Difusa en els qüestionaris</li> <li>• Que hi hagi accessos directes per tal de contactar a professionals del sector públic</li> <li>• Que es faciliti el codi de l’informe del perfil psicològic de l’usuari o que aquest es pugui fer arribar de manera fàcil a un professional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer que l’usuari passi per un procés d’inscripció/ donar-se d’alta massa complex</li> <li>• Fer triar gènere en funció del sistema binari</li> <li>• Assegurar-se que la informació donada és correcte abans de passar a l’usuari a la següent pantalla (que no hagi de repetir tot o part del procés per cap motiu)</li> <li>• Que no es pugui retrocedir o canviar la resposta en un qüestionari</li> <li>• Que el qüestionari sigui massa llarg o es pugui fer pesat per a l’usuari</li> <li>• Que el qüestionari sigui obligatori per a poder fer ús de les funcionalitats de l’app</li> <li>• Que les respostes del qüestionari caduquin</li> <li>• Que les orientacions/ exercicis no siguin accessibles, simples d’entendre i processar, visualment comprensibles amb un simple cop d’ull i que no estiguin disponibles permanentment</li> </ul>

### Gestióemocional.cat

El primer contacte en entrar a l’aplicació és una pantalla que dona la benvinguda i explica breument quin tipus de continguts s’hi poden trobar i per quines funcions tenen. Aquests serveixen per: fer un control i seguiment del teu estat emocional i dels teus símptomes a través del test, accedir a recursos i eines per a la millora de la teva salut emocionals, rebre suport emocional per part d’un professional de la salut mental i rebre indicacions i consells sobre què cal fer en cada situació. A continuació, cal escollir el perfil de l’usuari d’entre 4 grans grups: 18 anys o més, 16 o 17 anys, pare, mare o tutor/a legal d’un menor de 16 anys o professional de l’àmbit sanitari. Escollint 18 anys o més (que és el grup que més proper a la població d’estudi), s’accedeix finalment a la interfície principal de l’app. En aquest cas consta d’un *feed* amb les mateixes opcions que es poden trobar al menú de la barra inferior:

- **Avaluació emocional:** es realitza un test amb preguntes sobre com s’ha sentit la persona les últimes 2 setmanes. En cas de ser necessari, es rep una trucada d’emergència en menys de 72h (en els pitjors casos). Les preguntes que es realitzen son tipus: durant les darreres 2 setmanes, amb quina freqüència... (inserta aquí situació emocional). Un cop acabat el test (molt breu, 9 preguntes), es mostra el resultat de l’estat de salut: si és bo, pot millorar o si no és bo. A continuació et reconduïx al següent apartat.
- **Eines:** dins d’aquest apartat es pot escollir per 2 temàtiques:
  - **Símptomes:** permet triar entre records dolorosos, autoaïllament, desconnectar-se de la realitat, tristesa o desesperança, preocupacions, emocions negatives o dificultat per dormir. Si s’escull un dels símptomes, mostra una primera pantalleta d’explicació sobre el símptoma i a continuació s’ha d’escollir en una escala del 0 al 10 el nivell de malestar de la persona. Un cop escollit, apareix un exercici que es pot dur a terme, finalitzar o demanar de suggerir-ne un altre.

- **Exercicis:** permet escollir directament l'exercici d'entre sons ambientals, escaneig corporal, canvia la teva perspectiva, relacionar-se amb altres persones, respiració profunda, mantenir-se en el present, cites inspiradores, oci: temps per a un mateix, atenció plena (mindfulness), relaxació muscular, observar pensaments, exercicis per a relacions interpersonals, exercicis per dormir, calmar els sentits, imatges relaxants o control del pensament.
- **Recursos:** mostra diferents telèfons als quals es pot accedir (informació sanitària, emergències mèdiques, informació Gencat, atenció contra la violència masclista i telèfon de prevenció al suïcidi); així com accessos directes per a contactar amb el CAP o a l'Espai Coronavirus Vall d'Hebron

	<b>BONES PRÀCTIQUES</b>	<b>A EVITAR</b>
Gestióemocional .cat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que no hi hagi un procés inicial llarg i pesat per tal d'accedir al contingut de l'aplicació (P.E crear un usuari)</li> <li>• Crear una primera pantalla de benvinguda explicant per què serveix l'app i què s'hi pot trobar de manera breu</li> <li>• Breu test sobre l'estat emocional actual de la persona</li> <li>• Que es realitzi automàticament una trucada de suport en les següents 72 hores si l'estat emocional de l'usuari és alarmant</li> <li>• Que expliqui breument l'exercici abans d'iniciar-lo</li> <li>• Que permeti escollir per símptomes o per exercicis independents</li> <li>• Que faci fer una valoració inicial abans de dur a terme i una valoració final després de dur a terme un exercici</li> <li>• Que si el malestar no ha disminuït suggereixi un altre exercici</li> <li>• Que consti amb l'apartat de contactes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'aplicació no és coneguda i costa de trobar si no s'escriu el nom exacte en els Marketplace d'apps</li> <li>• Que en el home hi hagi exactament els mateixos accessos que de la barra de menú (evitar repetir contingut ni camins per no confondre a l'usuari)</li> <li>• Que faci escollir el grup al qual es pertany cada cop que s'entra a l'app</li> <li>• Que calgui realitzar el test cada cop que s'entra a l'app, ja que no emmagatzema la informació un cop se surt d'aquesta</li> <li>• Que no permeti fer un seguiment sinó que tan sols tingui funcionalitats instantànies i efímeres</li> <li>• Que els àudios per a les meditacions guiades no es carreguin o tardin molt en carregar-se</li> <li>• Que no permeti parar o pausar el <i>timer</i> en les activitats que el requereixen</li> </ul>

## 2. APPS DE DESENVOLUPADORS PRIVATS

### Best Help

Cal mencionar que aquesta aplicació està en anglès i no dona l'opció de canviar l'idioma. La primera pantalla que apareix és una pantalla d'inici amb una foto de fons opaca del que sembla ser una teràpia de grup. Fa acceptar els termes i condicions (la casella de la qual ja està automàticament marcada) i conté un gran botó blau on hi diu "start". La següent pantalla és similar a l'anterior, però en aquest cop hi diu de títol "ask for advice", acompanyat d'un curt text que indica la funcionalitat de l'app per a obtenir suport d'un professional o un membre de la comunitat. En tocar el botó de "proceed", torna a aparèixer una pantalla de l'estil on hi diu "get rid of stress"; i el mateix passa amb la següents, on hi diu "share your experience". A continuació apareix un apartat on parla d'aconseguir "BestHelp Premium", explicant les quotes i amb un botó de "try now" que permet provar els avantatges de la subscripció durant 3 dies (aquesta pantalla es pot tancar). Finalment s'arriba a la interfície principal de l'app. Al cap d'uns segons apareix una notificació en una bombolla de xat, com si fos d'una altra aplicació, on hi diu que és un Bot assistent. En clicar a sobre, l'usuari és reconduït al xat amb el bot; tot i que tan sols es pot escollir de dues respostes pre-escrites que volen dir pràcticament el mateix: "I am looking for suport" i "I want support". Les diferents pestanyes a les quals es pot accedir des del menú són:

- **Offer assistance:** s'intueix que aquesta pantalla serveix per tal d'ajudar a altres usuaris, però no s'ha pogut aconseguir que carregués, pel que no es pot valorar.
- **My conversations:** consta d'una barra amb opcions a la part superior on es poden triar les converses en funció de la perspectiva de l'usuari: si demana ajuda, si està ajudant o si està observant. En cada pestanya apareixen les converses en el format del menú de WhatsApp. També en aquest espai és on apareix la conversa amb el bot.
- **Ask a question:** en aquest espai hi ha una caixa de text per tal d'escriure la pregunta. Aquesta ha de constar d'un títol, el cos de la pregunta i una categoria. No obstant, el llistat de categories tampoc carrega.
- **Notifications:** s'hi poden trobar dues pestanyes: "community" i "you". Sense iniciar sessió ni generar interacció, aquesta pestanya es troba en blanc.
- **Menú:** en aquest apartat apareix un llistat d'opcions: "BestHelp Premium", "top psychologists" (altra vegada aquesta pàgina no carrega), "ask a question" (la mateixa que en l'apartat anterior), "my questions" (no torna a carregar), "settingd", "I am a professional psychologist", "report a fault", "share" i "about the program".

Cal mencionar que és possible que tots els errors de càrrega siguin deguts al país on s'ha dut a terme la prova de l'aplicació en qüestió.

	BONES PRÀCTIQUES	A EVITAR
Best Help	<ul style="list-style-type: none"><li>• Que les caselles per acceptar les condicions ja estiguin automàticament marcades</li><li>• Que hi hagi una pantalla introductòria</li><li>• Que permeti utilitzar l'app sense necessitat d'iniciar sessió</li><li>• Que la usabilitat dels xats sigui similar a la d'altres aplicacions de missatgeria instantània ja conegudes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posar massa pantalles introductòries</li><li>• Que el temps de resposta en carregar pantalles noves sigui molt lent.</li><li>• Que la pantalla d'inici no s'acabi de carregar mai fins que no es fa una cerca</li><li>• Que hi hagi problemes de càrrega de pàgines en general</li><li>• Que l'app estigui buida de contingut en el moment en el qual l'usuari hi entra per primer cop i no s'ompli fins que no hi va interactuant</li></ul>



## Meyo

El primer contacte amb l'app és una pantalla de benvinguda on s'explica quin és l'objectiu d'aquesta. A la següent pantalla, es mostra un llistat de possibles interessos que pugui tenir l'usuari: estat emocional, son, alimentació, millorar les relacions, pares, sexualitat, oci, feina i estudis, desenvolupament personal, activitat física, parella i nous hàbits. Aquests s'han de seleccionar per ordre per tal de poder accedir a contingut personalitzat en funció dels interessos marcats, però es pot passar de pantalla sense seleccionar-ne cap o tan sols seleccionant-ne alguns. A continuació es mostra una pantalla anomenada "mi viaje", amb una línia temporal i dues bombolles ("comencemos i "personaliza tu viaje"). A la part inferior s'hi pot trobar una barra de com a format de menú amb icones, la qual conté els apartats de "mi viaje", "retos", "perfil" i una pestanya de xat amb un "bot".

- **Mi viaje:** es mostra el procés de l'usuari en una línia temporal on s'hi poden observar diferents "reptes" o sessions guiades amb audiovisuals. El primer pas és un vídeo motivador explicant els motius pels quals s'ha de fer servir Meyo per entrenar la força de voluntat i assolir els objectius. Un cop acabat el vídeo (no es permet saltar), fa escollir un "viatge" principal entre 4 "viatges" diferents; així com els "viatges" secundaris que també es volen treballar (cap a una vida saludable, cap a una vida feliç, cap a calmar l'ansietat...). A continuació, ja es pot començar a seguir el "viatge" dissenyat per a l'usuari, el qual consta de diferents sessions (àudios). Cada sessió consumeix 15 "llamas" i, quan s'acaben, cal esperar al següent dia per obtenir-ne.
- **Retos:** A la part superior s'hi troben 3 pestanyes: "todos", "en progreso" i "completados". La pestanya de "todos" té un format de *feed* on es pot anar fent *scroll down* per anar visualitzant diferents propostes de "viatges" o reptes en funció de la temàtica (especialment per a tu, estat emocional o d'ànim, oci, son, alimentació, desenvolupament personal, millora les teves relacions, activitat física, feina i estudis, pares, parella, sexualitat i nous hàbits; els mateixos apartats a triar inicialment).
- **Perfil:** en aquest apartat es mostra el perfil de l'usuari. Es pot donar nom i foto de perfil, registrar-se amb un correu usuari, identificar-se i adquirir Meyo Premium. També permet tenir una visió global dels nivells completats en l'apartat de "mi viaje", així com dels objectius complerts
- **Xat:** El xat és automàtic i comença preguntant pel nom de l'usuari. Després demana si és del seu interès que algun professional es posi en contacte amb ell, i sí l'usuari diu que sí, demana el correu electrònic. A continuació, continua demanant si pot fer unes breus preguntes sobre el perfil psicològic. Acabades les preguntes, s'acaba la conversa i en comença una de nova. A partir d'aquí, el bot comença a utilitzar l'algorisme i les respostes a les preguntes que va realitzant per anar enfocant la conversa a les necessitats de l'usuari (P.E a mi m'ha educat sobre certa teoria orientada en el CBT; però mitjançant una metàfora: què passa si tinc pànic a les motoserres).

	BONES PRÀCTIQUES	A EVITAR
Meyo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Que no hi hagi un procés inicial llarg i pesat per tal d'accedir al contingut de l'aplicació (P.E crear un usuari)</li><li>• Que no sigui obligatori donar-se d'alta amb un correu electrònic perquè es guardi el procés de l'usuari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Que no es permeti saltar el vídeo introductori dels "retos"</li><li>• Que obligui a l'usuari a prendre masses decisions en un primer contacte</li><li>• Que calgui "pagar" en una mena de "moneda virtual" per a accedir a cada sessió (com en els videojocs)</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que permeti decidir els interessos de l'usuari en primer lloc</li> <li>• Que surtin notificacions sobre la usabilitat de l'app per saber com funciona en casos de funcionalitats menys intuïtives</li> <li>• Que l'aplicació permeti realitzar un procés guiat (o "viatge") de manera que no calgui escollir personalment els exercicis i en el que es pugui comprovar el progrés i tenir punts o guies de referència</li> <li>• Que educi sobre processos psicològics i emocionals de manera fàcil, amena, propera i gens teòrica</li> <li>• Que consti amb un xat amb un bot</li> <li>• Que el to del bot amb el que es parli sigui informal, proper i cordial; fent ús d'emoticones però sense perdre el to professional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que faci escollir entre les diferents necessitats però després ho mostri tot per igual.</li> <li>• Que el xat no pari de parlar sol i no et deixi un moment per llegir, fer scroll,...</li> <li>• Que si el xat t'ha fet una pregunta i no la contestes al moment ja perdís aquesta possibilitat</li> <li>• Que el xat tardi en "enviar" els missatges i que en ocasions et faci interactuar de manera innecessària</li> </ul>
--	---	---

### Calm

La primera pantalla que apareix en iniciar l'aplicació, tant per primer cop com posteriorment, consisteix en una pantalla llisa amb un degradat de la paleta cromàtica de l'app on tantsols apareixen unes lletres dient "take a deep breath". Aquesta canvia al cap de pocs segons a la imatge d'un paisatge, i a continuació baixa de la part superior una pantalla amb una petita enquesta amb respostes predeterminades que fan referència als objectius de l'usuari (desenvolupar l'autoestima, reduir l'ansietat, reduir l'estrès, fomentar la gratitud, augmentar la felicitat, dormir millor i millorar el rendiment). No obstant, el títol d'aquesta pantalla no és "quins son els teus objectius", sinó "com has arribat a Calm"; la qual cosa resulta una mica confusa. Aquesta pantalla es pot saltar. Un cop escollits els objectius, es passa a la següent pantalla on es demana iniciar sessió o crear una compta nova. Permet fer-ho també directament amb el compte de Google (aquesta pantalla també es pot saltar). Finalment, s'arriba a la interfície principal de l'aplicació. En aquesta hi ha un fons d'un paisatge amb un llac on l'aigua es mou i es sent soroll d'aigua (el qual es manté en tota l'aplicació); i les funcionalitats de l'app apareixen sobre d'aquest. En fer *scroll down* el fons desapareix. La pantalla d'inici cobra forma de feed en el que es pot anar lliscant cap a baix, i les diferents seccions de l'aplicació es poden trobar en el menú de la barra inferior. Aquestes son:

- **Inicio:** En primer lloc apareix un text donant el bon dia/bona nit i a sota s'hi troba la meditació recomanada del dia. Al continuar fent *scroll down* apareixen uns botons que compleixen la funció de filtre de contingut (meditació, son, paisatges sonors, nens Calm, música, per a la feina, respira, registres). Si es clica a sobre d'algun d'aquests, en deriva una pantalla amb el seu contingut; tot i que cada filtre deriva a una pantalla amb un disseny diferent, pel que

resulta impossible descriure-ho. Això fa que la usabilitat sigui confusa. Si es segueix baixant en l'apartat d'inici, apareixen diverses seccions amb una mostra d'algun del seu contingut; donant l'opció de veure'n la resta (col·leccions recomanades, ràpid i fàcil, història per a dormir, meditacions, música, sessions recents de *Daily Calm*).

- **Descubre:** el contingut d'aquest apartat és molt similar al d'inici. En primer lloc trobem un *slider* lateral amb el títol "nous llançaments", on simplement es pot anar lliscant per anar descobrint contingut o bé clicar a "veure'ls tots". A sota trobem un botó destacat amb un color lila clar que convida a fer-se Premium; i altra vegada els botons que fan la funció de "filtre" de contingut dels que s'ha parlat abans. Si es segueix baixant, van apareixent apartats amb diferents àudios o meditacions, tots ells previsualitzant les diferents col·leccions de contingut amb *sliders* laterals.
- **Perfil:** A la part superior s'hi veuen 4 "bombolles": "panel", "biblioteca", "historial" i "registros". La pantalla es troba distribuïda en requadres. En el primer requadre hi apareix una cita inspiradora, en el segon les estadístiques en funció de l'activitat de l'usuari (donant la possibilitat de compartir-les); i en el tercer les "series" (altras vegada per veure l'activitat de l'usuari però representada en un calendari i en números totals).
- **Premium:** només s'hi veu una pantalla on es mostra els privilegis d'adquirir una subscripció de pagament i fer-se Premium; amb un botó destacat que dona l'opció de provar una versió gratuïta i subscriure's.

	<b>BONES PRÀCTIQUES</b>	<b>A EVITAR</b>
Calm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que aparegui una primera pantalla amb una frase que convidi a fer una respiració profunda</li> <li>• Demanar com s'ha arribat a l'app per conèixer quins canals de comunicació són els més eficaços</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que els títols o les preguntes no quadrin amb les respostes</li> <li>• Que no es pugui iniciar sessió ràpidament amb el compte de Google</li> <li>• Que s'hagi de pagar per accedir a pràcticament tot el contingut</li> <li>• Que es repeteixi informació en diferents apartats</li> <li>• Que hi hagi massa dissenys i estructures de contingut diferents en cada pantalla, fa que no es pugui assimilar el funcionament general de l'app ja que no es troba cap esquema comú</li> <li>• Que els filtres de cerca apareixen en forma de botó al mateix <i>feed</i> i calgui fer <i>scroll</i> cap a un costat per a veure'ls tots</li> <li>• Afegir tot el contingut a la pantalla d'inici i que després calgui clicar a "veure més" en cada apartat i aquest et reconduïx a una altra pantalla del menú</li> <li>• Fer un ús excessiu dels <i>sliders</i> com a recurs per a previsualitzar el contingut que ja es troba en una altra pestanya.</li> <li>• Que tan sols es pugui accedir a certs continguts clicant sobre dels botons de "filtre" de contingut.</li> <li>• Crear massa apartats innecessaris o repetitius (p.e: col·leccions recomanades, col·leccions populars...)</li> </ul>

## Petit Bambou

La primera pantalla que apareix en obrir l'aplicació és una pantalla en blanc amb un cercle on, posteriorment, hi apareix el dibuix del buda característic del logotip. A continuació, cal iniciar sessió: permet crear un usuari escrivint directament el correu i la contrasenya (no cal confirmar cap correu perquè es creï el compte); així com iniciar sessió o connectar l'aplicació amb els comptes d'Apple, Facebook o Google. Abans d'entrar a la interfície amb les funcionalitats pròpies de l'app, salta una pantalla de termes i condicions on es demana a l'usuari si està disposat a cedir les seves dades a diversos programes que l'aplicació utilitza per tal de millorar la seva experiència: aquest es pot habilitar o denegar seleccionant un per un cada programa al qual es vol cedir les dades. Un cop dins, s'accedeix directament a la pestanya de meditació, un dels quatre apartats que es troben en el menú de la barra inferior. Aquests són:

- **Meditación:** en aquesta pantalla s'hi troben diferents parts. A la part superior hi apareixen tres pestanyes ("libre", "guiada" i "del dia"), la segona de les quals està seleccionada automàticament. Aquesta és la pestanya que es visualitza automàticament: l'apartat de meditacions guiades adopta la forma d'un "camí"; una línia amb diferents rodones que actuen com a diferents "nivells" que s'han d'anar superant en la meditació guiada. A l'inici del recorregut hi ha una icona "descubrimiento", senyalitzant que aquest és el primer de tots els programes de meditació guiada. En fer clic al primer nivell, apareix un vídeo de 4 minuts on es fa una breu introducció a la meditació (aquest es pot saltar si es vol). A continuació, apareix la pantalla de meditació: una interfície llisa de color blau amb el típic reproductor de so i el títol de la meditació. Aquesta també es pot compartir, connectar el so a un altre dispositiu o bé saltar directament. Pel que fa a la pestanya "Libre", aquesta consta d'una gran icona en forma de cronòmetre; així com 3 paràmetres a escollir: la duració de la meditació, si es volen sentir gongs o no i si es volen sentir sons de fons (pluja, bosc, platja...). Finalment, la meditació del dia segueix la mateixa estructura: la icona gran, aquest cop d'un calendari, i l'elecció de la durada d'aquesta meditació. També inclou el nom que rep la sessió. Això no obstant, la versió *freemium* de l'app tan sols permet a l'usuari provar 3 meditacions del dia abans de subscriure's.
- **Programas:** la interfície d'aquesta pestanya es troba ordenada en forma de feed. En fer *scroll down*, van apareixent diferents apartats; i dins de cada apartat s'hi troben diferents bombolles amb sessions de meditacions guiades. Aquestes estan organitzades de manera lineal i es poden fer lliscar cap a l'esquerra per anar descobrint tot el contingut de l'apartat, o bé clicar a "ver todos". La majoria d'aquests programes són de pagament. Al final de la pantalla, també es permet escollir programes per la seva duració o bé pels experts que les narren. Finalment, també permet escollir més d'un idioma dins del filtre per tal d'augmentar la col·lecció de sessions de meditació disponibles a totes aquelles que pugui entendre l'usuari.
- **Sonidos:** aquest apartat s'organitza de la mateixa manera que l'anterior, però en aquest cas el contingut de cada apartat són sessions de música o sons ambientals. Altra vegada, també es poden escollir els sons en funció de qui els ha compostat.
- **Yo:** aquest apartat és el del perfil personal. S'hi mostra una il·lustració d'una medalla amb el nombre de sessions dutes a terme. A sota, un contador dels minuts meditats, els dies seguits de meditació que es porten i el màxim de dies seguits que s'ha aconseguit. També hi apareix un calendari amb el títol d'"historial", on es marquen els dies en els quals s'ha meditat.

	<b>BONES PRÀCTIQUES</b>	<b>A EVITAR</b>
Petit Bambou	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que no sigui necessari sortir de l'app per crear un usuari</li> <li>• Que es pugui iniciar sessió directament amb els comptes d'Apple, Google i Facebook</li> <li>• Que la interfície sigui senzilla visualment, no massa recarregada de colors o icones</li> <li>• Que permeti descarregar els àudios per escoltar-los offline i després eliminar-los altre cop</li> <li>• Que apareguin guies en vídeo per tal de visualitzar conceptes del <i>mindfulness</i> i la meditació</li> <li>• Que la usabilitat dels àudios sigui similar a les de les aplicacions d'àudio més conegudes</li> <li>• Que es pugui connectar la sessió de meditació a un altre dispositiu</li> <li>• Que permeti posar un <i>timer</i> amb sons de fons o gongs per a fer meditació lliure</li> <li>• Que hi hagi un exercici de "coherència cardíaca" per tal de controlar la respiració i millorar així la freqüència cardíaca en casos d'ansietat</li> <li>• Que totes les funcionalitats es mostrin sempre de la mateixa manera: en forma <i>display</i>, ordenades en bombolles, en forma de línia i que s'elegeixin lliscant i clicant-hi a sobre. Fa que sigui més fàcil d'usar</li> <li>• Que permeti escollir les sessions per diferents paràmetres: temàtica, duració, narradors...</li> <li>• Que permeti seleccionar més d'un idioma alhora per a fer la cerca dels programes desitjats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que sigui obligatori iniciar sessió per a fer servir l'app.</li> <li>• Que no hi hagi un mínim d'explicació sobre com funciona l'app el primer cop que s'hi entra</li> <li>• Que s'hagi de pagar per a accedir a certs continguts</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es pugui fer un seguiment dels progressos de l'usuari per tal d'encoratjar-lo a meditar més</li> <li>• Que la pestanya "d'ajustes" es trobi en tot moment en la part superior dreta i sigui simple i accessible</li> </ul>	
--	---	--

## Ifeel

En iniciar l'aplicació per primera vegada apareix una pantalla força minimalista i amb colors pastel (tot i que amb un detall d'una foto d'una branca amb força poca qualitat), on es demana quin és l'objectiu de l'usuari: autoestima, benestar, parella o resiliència. En escollir-ne un i clicar avançar, apareix una pantalla de registre o per iniciar sessió. En aquesta es permet registrar-se mitjançant correu electrònic o bé connectar-se amb el compte de Facebook, Google o Apple. També aquí es permet canviar l'idioma mitjançant un menú en el cantó dret superior de la pantalla. Un cop iniciada sessió, la següent pantalla és informativa: hi surten tres icones d'usuari amb fotografies i noms de persones, un text on hi diu: estem a l'altra banda per ajudar-te i un botó de "let's talk". Si es clica en aquest botó, la pantalla es torna blanca i es mostra una animació d'una il·lustració. Aquest contingut es troba dins de l'apartat de suport del menú de la barra inferior. Concretament, hi ha tres apartats:

- **Support:** Si es clica al botó de "let's talk" mencionat anteriorment, la pantalla es torna blanca i es mostra una animació d'una il·lustració, i surt el missatge: gairebé hi hem arribat! T'estem connectant amb un guia psicòleg, aquesta operació pot ocupar uns segons. Després d'uns segons d'espera, salta una bombolla on se't recomana un professional (mostra el nom i cognoms i la foto de perfil); donant la possibilitat de conversar amb ell. Si es selecciona "conversar", s'obre una pantalla de xat amb diferents missatges informatius preestablerts. A la part superior dreta s'hi troba en tot moment l'opció de "plans": una pestanya on es troba tota la informació dels diferents plans de pagament amb els que conta l'app (xat i vídeo-sessions). També hi apareixen testimonis d'altres usuaris i un apartat de FAQs.
- **Self care:** en aquesta pantalla s'hi troben diferents continguts. En primer lloc, dos botons: un que permet accedir a una pestanya de "diari" per tal de dur a terme *journaling* (tot i que, en clicar-hi, la següent pantalla és completament blanca); i un altre que permet l'accés a les estadístiques (resultats sobre la teva situació emocional, registre dels dies consecutius en els quals s'ha fet exercicis per a millorar, registre d'emocions o *mood tracker*, i objectius assolits). En seguir baixant, s'hi troba un requadre amb la funcionalitat d'iniciar un "monthly check up" per tal d'anar seguint el progrés de manera mensual. Finalment, al final de la pantalla, s'hi troben quatre exercicis simples per a millorar: una lectura del dia, un àudio a l'estil podcast, un exercici de respiració i l'opció de xatejar amb un terapeuta.
- **More:** aquesta pestanya compleix la funció "d'ajustes" que solen tenir les apps. Permet modificar dades del perfil, les notificacions, canviar la contrasenya...

	<b>BONES PRÀCTIQUES</b>	<b>A EVITAR</b>
lfeel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es pugui iniciar sessió directament amb Facebook, Google i Apple</li> <li>• Que no calgui sortir de l'aplicació per crear un nou usuari</li> <li>• Que es pugui seleccionar l'idioma en iniciar l'aplicació</li> <li>• Que la mateixa aplicació suggereixi un professional amb el qual parlar i el procés no sigui complicat.</li> <li>• Que la contractació dels plans amb un professional sigui de manera fàcil i ràpida</li> <li>• Que inclogui un apartat de FAQs</li> <li>• Que demani per les emocions cada dia per poder fer un <i>mood tracker</i></li> <li>• Que permeti fer un <i>monthly check up</i> del progrés i la situació emocional</li> <li>• Que es permeti fer <i>log out</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotografies de mala qualitat</li> <li>• Que tan sols es pugui triar un objectiu i molt general</li> <li>• Que requereixi pagament per obtenir ajuda (és el que es pretén evitar en l'app a desenvolupar)</li> <li>• Que hi hagi pantalles en blanc o botons que no condueixen enlloc</li> </ul>

## ANNEX 4: INTERFÍCIE DE L'APLICACIÓ

El recorregut sencer per l'aplicació, així com les interaccions disponibles, les transicions i altres aspectes formals es poden observar en el següent vídeo de YouTube:

<https://youtu.be/HUBMie7Xj6A>

### WORKFLOW 1: PROCÉS

#### 1. Objectius

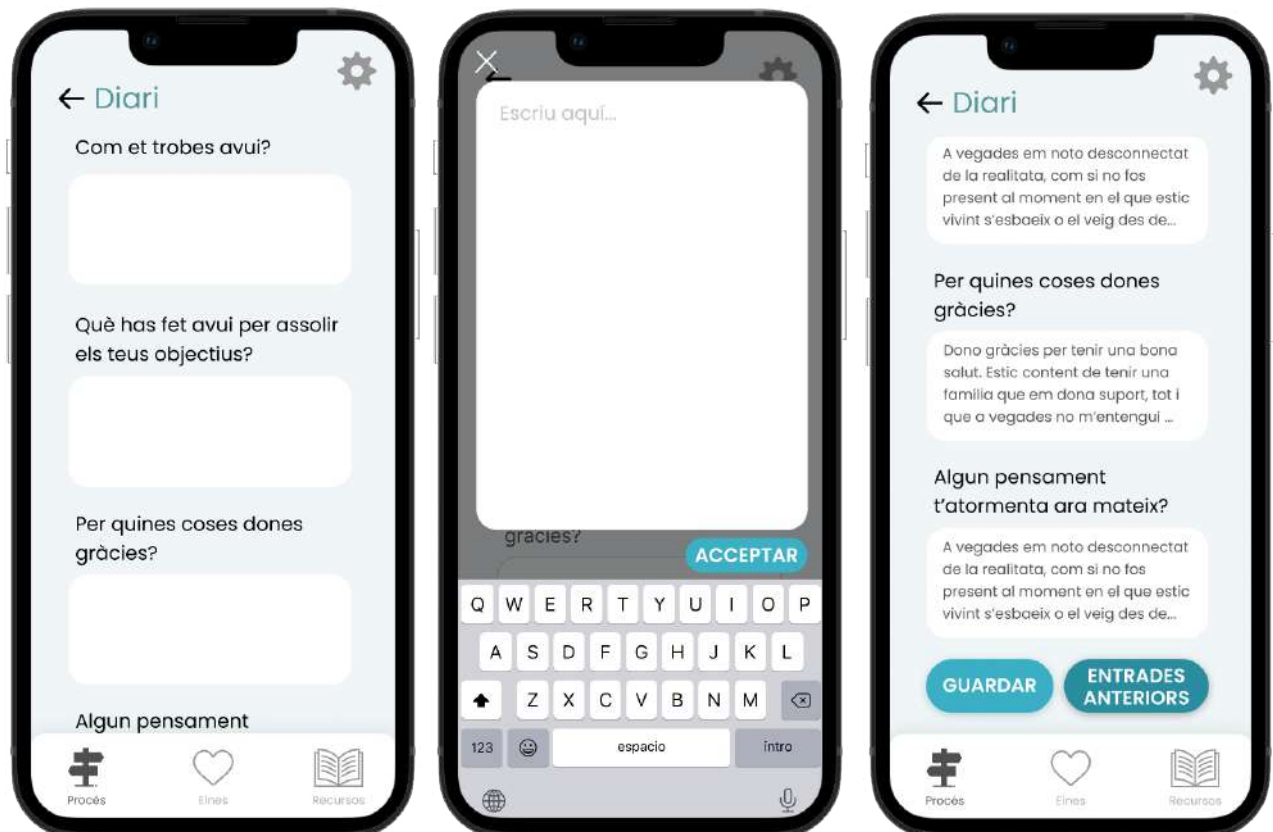




## 2. Reflexions

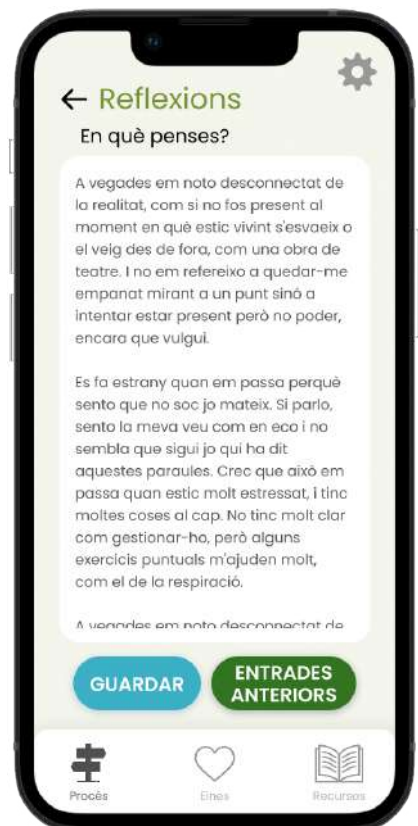
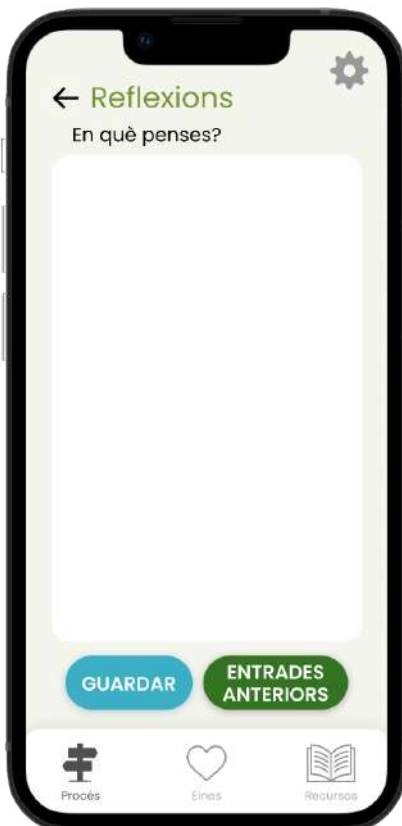


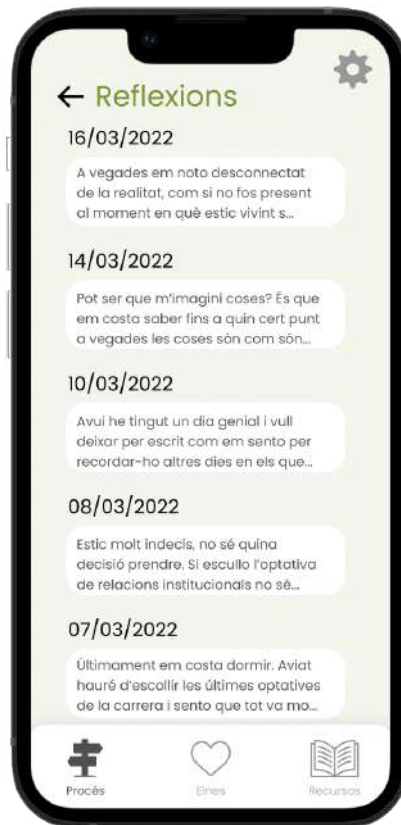
## 3. Diari





#### 4. Reflexions



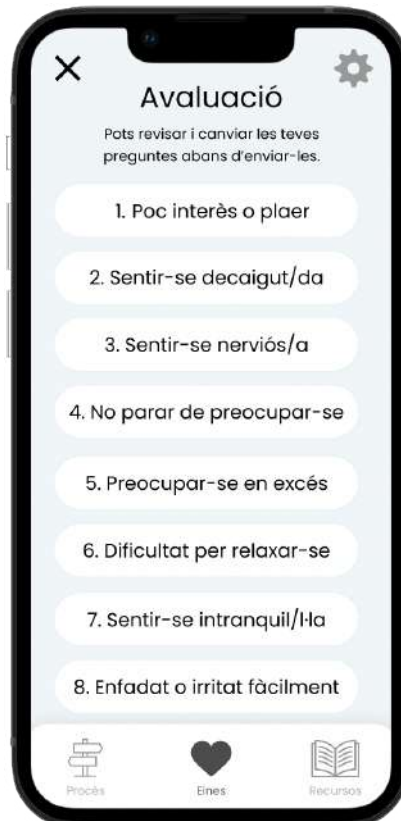


## 5. Meditació



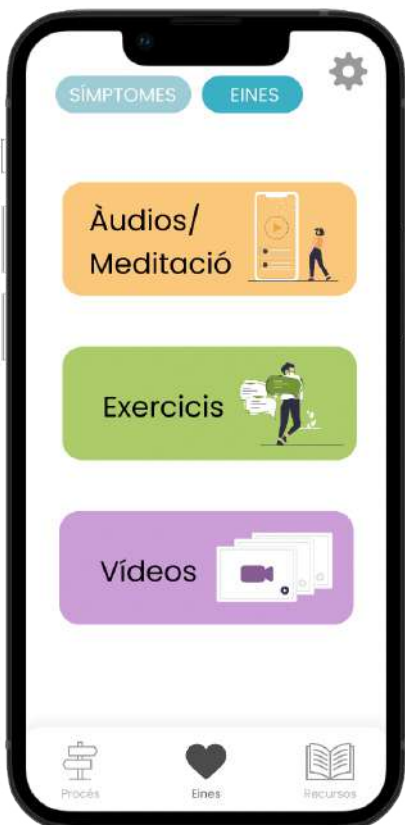
## WORKFLOW 2: EINES

### 1. Síntomes



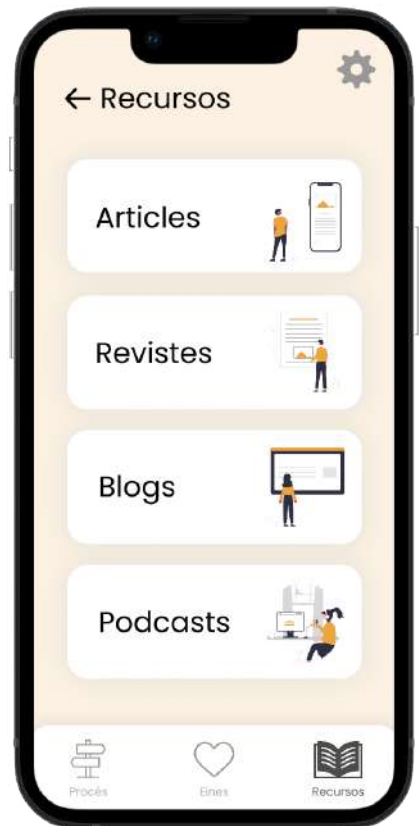


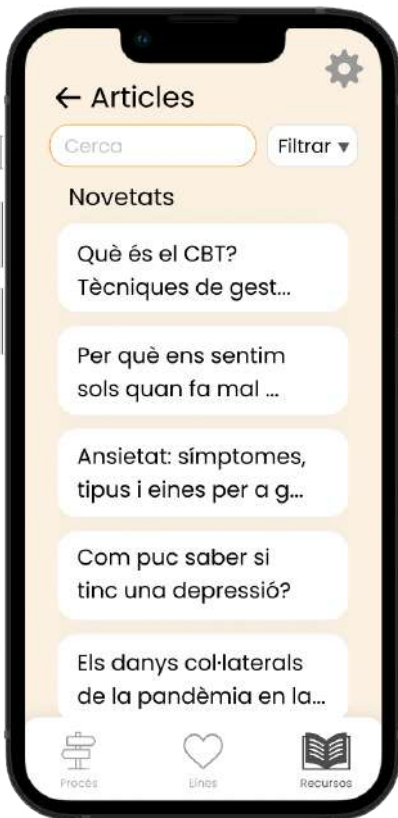
## 2. Eines



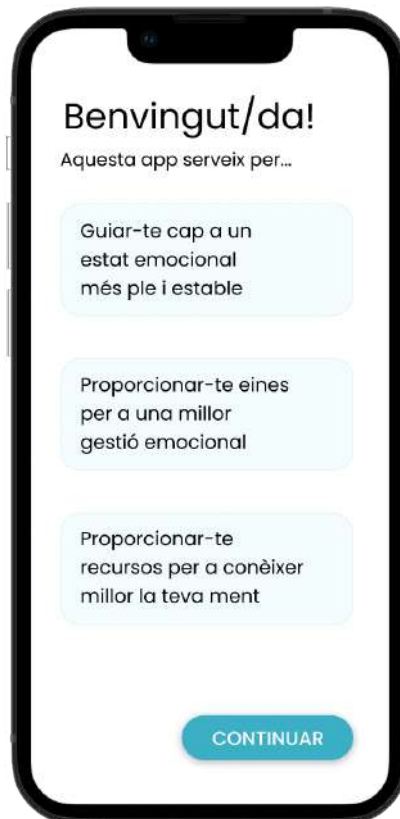


### WORKFLOW 3: RECURSOS





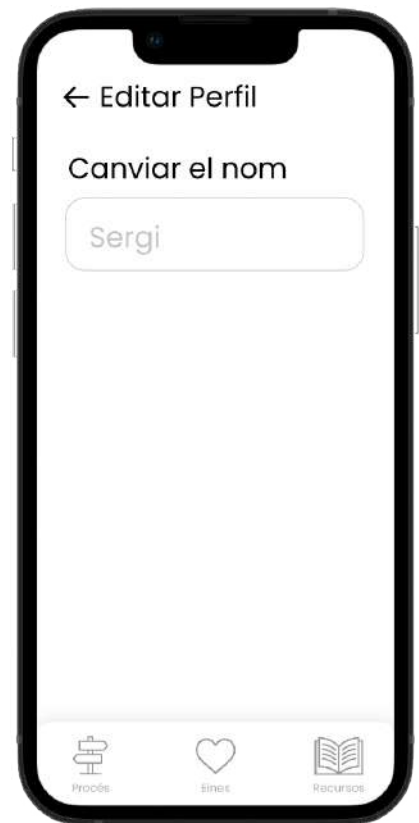
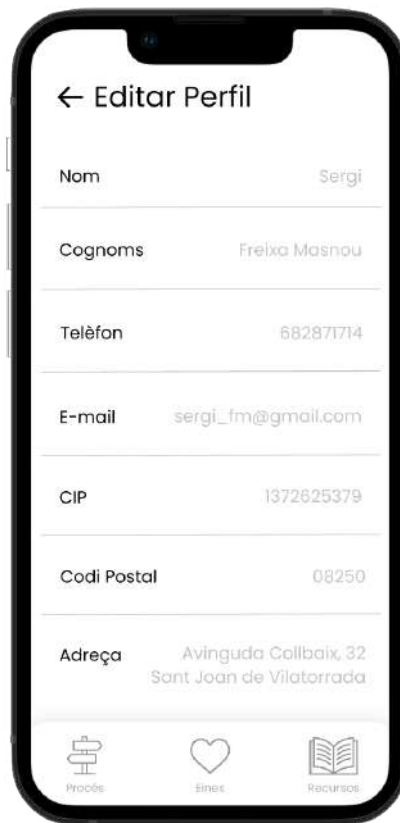
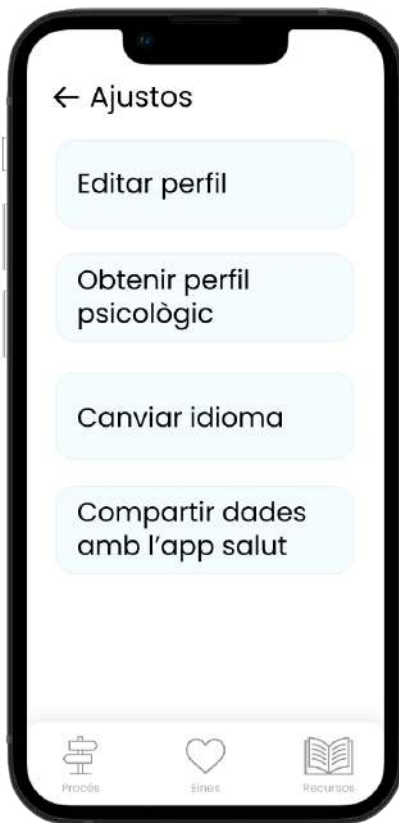
#### WORKFLOW 4: INICI/ BENVINGUDA







## WORKFLOW 5: AJUSTOS



## ANNEX 5: TESTINGS

### INTRODUCCIÓ

En primer lloc, moltes gràcies per accedir a ajudar-me. Vull avisar-te que aquesta trucada serà gravada, però el contingut serà exclusivament per poder treure'n conclusions. Com a màxim, apareixerà algun clip en el vídeo de presentació del meu TFG; però procuraré mostrar tan sols la veu i la pantalla. Hi estàs d'acord?

Per dur a terme aquesta prova, necessitaré que em comparteixis la pantalla per veure el que vas fent. A continuació podràs observar la interfície d'una aplicació i jo t'aniré fent unes preguntes. M'aniria molt bé si poguessis anar expressant en veu alta el que penses respecte al que veus, si et sorgeixen alguns dubtes o si tens algun suggeriment de millora en algun cas. També et demanaré que, abans d'interactuar amb cada pantalla, t'esperis que se't donin les indicacions. És molt important que no cliquis en cap moment si no s'ha donat la indicació de clicar, o bé de navegar lliurement per un bloc o apartat de l'app.

En el moment en el qual facis clic al següent enllaç, obriràs l'aplicació en el teu ordinador com si fos la primera vegada que la iniciés en el teu dispositiu mòbil. Comencem!

1. INTRODUCCIÓ	
<b>Inici/ Benvinguda</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Quines són les diferents interaccions que creus que es poden realitzar?</b>	
<b>Si no ho has fet, si us plau, fes clic a sobre d'un dels quadres de text. Hi hauries fet clic si no t'ho hagués dit?</b>	
<b>Creus que aquesta informació és necessària o es podria ometre?</b>	
<b>Què faries per passar a la pantalla següent? Fes-ho.</b>	
<b>“Tutorial”</b>	
<b>Llegeix-te el text d'aquesta pantalla. Et sorgeix algun dubte en aquesta pantalla?</b>	
<b>Com en sortiries? No ho facis.</b>	
<b>Com passaries a la següent? Pots fer-ho.</b>	
<b>I en aquesta pantalla, tens algun dubte?</b>	
<b>Ara pots continuar mirant el “tutorial” de manera lliure.</b>	

2. PROCÉS	
<b>Objectius</b>	L'usuari interactua com s'esperava
<b>Què és el primer que faries en aquesta pantalla?</b>	
<b>Què creus que passarà si cliques algun dels objectius? Pots fer-ho en el primer.</b>	
<b>Ara, passa a la següent pantalla. Creus que en aquest moment entens l'estructura de l'app o et sorgeix algun dubte?</b>	
<b>Quines interaccions creus que podràs fer en aquesta pantalla?</b>	
<b>Com canviaries els objectius que has escollit? Fes-ho i torna a escollir el primer.</b>	
<b>Estat d'ànim</b>	
<b>Clica a “estat d'ànim”. En aquest apartat la interacció és lliure. Pots fer el que creguis que permet fer l'aplicació (menys clicar a una altra categoria del menú o a l'engranatge).</b>	

T'ha sorgit algun dubte?	
<b>Diari</b>	
Dirigeix-te a "diari". Sense a clicar enlloc, quines interaccions creus que permet aquesta pantalla?	
Faries <i>scroll down</i> intuïtivament?	
Ara, de manera lliure, intenta escriure i guardar en el teu diari. (El teclat no funcionarà, ja que és una versió de prova, simula que escrius i segueix endavant).	
Ara, de manera lliure, obre una de les entrades antigues del teu diari.	
Com tornaries a l'inici de l'apartat procés? Fes-ho.	
<b>Reflexions</b>	
Clica a l'apartat reflexions i, com abans, intenta escriure una entrada en aquest apartat i guardar-la.	
Ara, ves a buscar una entrada anterior.	
Com tornaries a la llista d'entrades? Fes-ho.	
No cliquis a cap entrada i torna directament a l'inici de l'apartat procés.	
<b>Meditació</b>	
Clica a l'apartat meditació. Quines interaccions creus que es poden fer en aquest apartat?	
Què creus que es pot fer amb les rodonetes? Clica a la primera.	
Entens el que has fet?	
Ara, lliurement, intenta entrar a una de les sessions de meditació.	
Per què creus que serveix cada icona sobre de la barra?	
Ara, torna a la llista de sessions de meditació i marca la primera com a feta. Entens per què serveix la rodoneta? Ho intuiries ara?	

### 3. EINES

<b>Avaluació</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?	
Ara, de manera lliure, realitza l'avaluació que s'explica en pantalla. En aquest cas, hauràs de pitjar la primera opció tota en totes les pantalles i no et sortiran totes les preguntes per agilitzar el procés. Comenta en veu alta els dubtes que et puguin sorgir.	
Com canviaries alguna de les respostes? No ho facis i envia el formulari. Després, clica a continuar.	
<b>Síntomes</b>	
Consideres que saps en quina part de l'aplicació et trobes en aquests moments? O sents confusió al respecte?	
Com tornaries a fer aquest formulari? Intenta-ho i surt directament sense contestar les preguntes.	
Quines interaccions faries en aquesta pantalla?	
Que esperes trobar-te en clicar en un apartat?	
<b>Eines</b>	
Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?	
Lliurement, intenta dur a terme l'exercici anomenat "atenció plena".	

Clica a següent. Ha passat el que t'esperaves?	
Intenta anar a un altre exercici, però no hi cliquis a sobre.	

4. RECURSOS	
<b>Contactes</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
Ves a recursos. Què creus que fa el botó d'emergències?	
Accedeix als contactes. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?	
Què creus que passa si cliques a sobre d'un dels contactes amb número de telèfon?	
I un dels que no té número?	
<b>Fonts d'informació</b>	
Torna a la pantalla inicial de recursos i ves a fonts d'informació. Clica a articles. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?	
Que esperaries que passés en clicar a "filtrar"?	
I en clicar sobre d'un article?	
Des d'aquí, torna a accedir a l'avaluació de la pestanya d'eines.	

5. AJUSTOS	
	L'usuari interactua com s'esperava?
Com accediries a "l'informe de perfil psicològic" del que es parla? Entens el que és? Pots buscar-lo lliurement per tota la interfície.	
Per què creus que serveix l'engranatge de la part superior dreta?	
Fes-hi clic. Què creus que passaria en fer clic a "obtenir informe de perfil psicològic"?	
Ara, lliurement, intenta editar el teu nom (recorda que no podràs escriure).	
Fins aquí arriba la prova de l'aplicació. Tens algun dubte o suggeriment sobre la usabilitat o aparença d'aquesta?	

#### OBSERVACIONS I CONCLUSIONS DE LA PROVA

1. INTRODUCCIÓ
2. PROCÉS
3. EINES
4. RECURSOS
5. AJUSTOS

**TEST # 1: MÍRIAM FERNÁNDEZ, 22 ANYS**  
**4t de Publicitat i Relacions Públiques**

<b>1. INTRODUCCIÓ</b>	
<b>Inici/ Benvinguda</b>	<b>L'usuari interactua com s'esperava?</b>
<b>Quines són les diferents interaccions que creus que es poden realitzar?</b> Primer llegiria els missatges que surten i premeria a "continuar".	No
<b>Si no ho has fet, si us plau, fes clic a sobre d'un dels requadres de text. Hi hauries fet clic si no t'ho hagués dit?</b> No.	No
<b>Creus que aquesta informació és necessària o es podria ometre?</b> Està bé que hi sigui però tampoc és vital.	No
<b>Què faries per passar a la pantalla següent? Fes-ho.</b> Tornaria a clicar a qualsevol lloc de la pantalla o a la creu	Sí
<b>"Tutorial"</b>	
<b>Llegeix-te el text d'aquesta pantalla. Et surgeix algun dubte en aquesta pantalla?</b> No.	Sí
<b>Com en sortiries? No ho facis.</b> Clicaria a la creueta.	Sí
<b>Com passaries a la següent? Pots fer-ho.</b>	Sí
<b>I en aquesta pantalla, tens algun dubte?</b> No.	Sí
<b>Ara pots continuar mirant el "tutorial" de manera lliure.</b>	Sí.

<b>2. PROCÉS</b>	
<b>Objectius</b>	<b>L'usuari interactua com s'esperava</b>
<b>Què és el primer que faries en aquesta pantalla?</b> Crec que puc clicar a qualsevol dels quatre blocs. Les il·lustracions m'ajuden a entendre-ho. També crec que puc clicar a l'engrenatge i em sortiran ajustaments i que a través del menú d'avall puc anar als altres blocs.	Sí
<b>Què creus que passarà si cliques algun dels objectius? Pots fer-ho en el primer.</b> Crec que se'm obrirà una altra pantalla o un menú desplegable. (Ho fa). Ah. No m'esperava que passés això. Entenc que ara he seleccionat l'objectiu.	No
<b>Ara, passa a la següent pantalla. Creus que en aquest moment entens l'estructura de l'app o et surgeix algun dubte?</b> Sí, sé on soc i no tinc cap dubte.	Sí
<b>Quines interaccions creus que podràs fer en aquesta pantalla?</b> Crec que puc seleccionar qualsevol dels quatre blocs que hi ha i aniré a un altre lloc o tornar enrere i escollir els objectius un altre cop.	Sí

<b>Com canviaries els objectius que has escollit? Fes-ho i torna a escollir el primer.</b> Clicaria al botó de tornar a escollir objectius.	Sí
<b>Estat d'ànim</b>	
<b>Clica a “estat d'ànim”. En aquest apartat la interacció és lliure. Pots fer el que creguis que permet fer l'aplicació (menys clicar a una altra categoria del menú o a l'engranatge).</b>	Sí
<b>T'ha sorgit algun dubte?</b> Quan he arribat a l'última pantalla dels gràfics, he tingut la intuïció de clicar-hi a sobre. Crec que els hauria pogut veure més grans.	No
<b>Diari</b>	
<b>Dirigeix-te a “diari”. Sense a clicar enlloc, quines interaccions creus que permet aquesta pantalla?</b> Crec que pots respondre a les preguntes i si cliqués em faria escriure o se'm desplegaria un menú amb opcions. També crec que es pot fer un <i>scroll down</i> fins a on posés continuar o alguna altra opció per l'estil.	Sí
<b>Faries <i>scroll down</i> intuïtivament?</b> Sí	Sí
<b>Ara, de manera lliure, intenta escriure i guardar en el teu diari. (El teclat no funcionarà, ja que és una versió de prova, simula que escrius i segueix endavant).</b>	Sí
<b>Ara, de manera lliure, obre una de les entrades antigues del teu diari.</b>	Sí
<b>Com tornaries a l'inici de l'apartat procés? Fes-ho.</b> Clicaria a la fletxa de costat de diari o provaria de clicar al menú l'apartat de procés.	Sí
<b>Reflexions</b>	
<b>Clica a l'apartat reflexions i, com abans, intenta escriure una entrada en aquest apartat i guardar-la.</b>	Sí
<b>Ara, ves a buscar una entrada anterior.</b>	Sí
<b>Com tornaries a la llista d'entrades? Fes-ho.</b>	Sí
<b>No cliquis a cap entrada i torna directament a l'inici de l'apartat procés.</b>	Sí
<b>Meditació</b>	
<b>Clica a l'apartat meditació. Quines interaccions creus que es poden fer en aquest apartat?</b> Crec que puc entrar a cada apartat. Ara mateix les rodones no sé quina funció poden tenir, però crec que podria clicar als dos i fer <i>scroll down</i> .	No
<b>Què creus que es pot fer amb les rodones? Clica a la primera.</b> No ho sé.	No
<b>Entens el que has fet?</b> No. He seleccionat la rodona, però no entenc per què.	No

<b>Ara, lliurement, intenta entrar a una de les sessions de meditació.</b>	Sí
<b>Per què creus que serveix cada icona sobre de la barra?</b> Per reproduir el botó de play. Els altres dos per avançar o tirar enrere.	Sí
<b>Ara, torna a la llista de sessions de meditació i marca la primera com a feta. Entens per què serveix la rodoneta? Ho intuiries ara?</b> Ara sí, però no ho hauria intuït.	Sí

3. EINES	
<b>Avaluació</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Crec que puc escollir entre dos tipus de pantalles (o símptomes o eines) i començar qualsevol de les dues.	Sí
<b>Ara, de manera lliure, realitza l'avaluació que s'explica en pantalla. En aquest cas, hauràs de pitjar la primera opció tota en totes les pantalles i no et sortiran totes les preguntes per agilitzar el procés. Comenta en veu alta els dubtes que et puguin sorgir.</b> No he tingut cap dubte.	Sí
<b>Com canviaries alguna de les respostes? No ho facis i envia el formulari. Després, clica a continuar.</b> Potser intentaria baixar la pantalla i veure si puc tirar enrere. Aquesta llista correspon a cadascuna de les preguntes? (Sí). Doncs clicaria a sobre de la pregunta.	Sí
<b>Símptomes</b>	
<b>Consideres que saps en quina part de l'aplicació et trobes en aquests moments? O sents confusió al respecte?</b> Sí, no tinc cap dubte.	Sí
<b>Com tornaries a fer aquest formulari? Intenta-ho i surt directament sense contestar les preguntes.</b> Tornaria a clicar a eines del menú i s'obriria sol.	No
<b>Quines interaccions faries en aquesta pantalla?</b> Crec que puc entrar a cada un dels quadradets i se m'obrirà una altra pantalla. I fer scroll down.	Sí
<b>Que esperes trobar-te en clicar en un apartat?</b> D'acord amb el títol, esperaria trobar-hi una petita introducció sobre què trobaré en aquell bloc, o una explicació sobre el símptoma.	
<b>Eines</b>	
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Crec que puc entrar a cada un dels tres blocs i trobaré el que m'indica el títol.	Sí
<b>Lliurement, intenta dur a terme l'exercici anomenat "atenció plena".</b>	Sí

<b>Clica a següent. Ha passat el que t'esperaves?</b> Sí, m'esperava això.	Sí
<b>Intenta anar a un altre exercici, però no hi cliquis a sobre.</b> Crec que em posa en contacte amb algú d'emergències. O m'habilitarà un número. No crec que truqués directament.	Sí

<b>4. RECURSOS</b>	
<b>Contactes</b>	<b>L'usuari interactua com s'esperava?</b>
<b>Ves a recursos. Què creus que fa el botó d'emergències?</b> Crec que em posa en contacte amb algú d'emergències. O m'habilitarà un número. No crec que truqués directament.	No
<b>Accedeix als contactes. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Crec que es pot fer <i>scroll down</i> i contactar amb cada un d'aquests números.	Sí
<b>Què creus que passa si cliques a sobre d'un dels contactes amb número de telèfon?</b> Pot ser que se t'obri la pantalla de trucades del mòbil i que tu truquis.	No
<b>I un dels que no té número?</b> Potser t'habilitaria informació de contacte.	No
<b>Fons d'informació</b>	<b>L'usuari interactua com s'esperava?</b>
<b>Torna a la pantalla inicial de recursos i ves a fons d'informació. Clica a articles. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Clicar sobre cada article, buscar per nom al buscador o filtrar el contingut.	Sí
<b>Que esperaries que passés en clicar a "filtrar"?</b> Podria escollir entre uns aspectes o requisits que busco en l'article i em mostraria només aquests.	Sí
<b>I en clicar sobre d'un article?</b> Podria escollir entre uns aspectes o requisits que busco en l'article i em mostraria només aquests.	Sí
<b>Des d'aquí, torna a accedir a l'avaluació de la pestanya d'eines.</b>	Sí

<b>5. AJUSTOS</b>	
	<b>L'usuari interactua com s'esperava?</b>
<b>Com accediries a "l'informe de perfil psicològic" del que es parla? Entens el que és? Pots buscar-lo lliurement per tota la interfície.</b> No ho sé. Què és?	No
<b>Per què creus que serveix l'engranatge de la part superior dreta?</b> Crec que per obrir un menú amb opcions per canviar ajustaments.	Sí
<b>Fes-hi clic. Què creus que passaria en fer clic a "obtenir informe de perfil psicològic"?</b>	No



És que no entenc que és. Potser s'obriria aquest informe en una altra finestra?	
<b>Ara, lliurement, intenta editar el teu nom (recorda que no podràs escriure).</b>	Sí
<b>Fins aquí arriba la prova de l'aplicació. Tens algun dubte o suggeriment sobre la usabilitat o aparença d'aquesta?</b> Crec que en tot moment m'he ubicat força bé. Potser en un primer moment allò d'obtenir l'informe de perfil psicològic sí que informaria d'on trobar-lo i què és. Llavors, als apartats d'eines o on hi ha diferents quadradets blancs; hi posaria il·lustracions o icones. Si no sembla que la pàgina estigui carregant-se o no s'hagi carregat bé. O si no la lletra al mig més centrada o que sembli més un botó. Les rodones de l'apartat de meditació em recorden a les fotos de perfil; potser hauria posat una casella quadrada i més petita.	

## OBSERVACIONS I CONCLUSIONS DE LA PROVA

<b>1. INTRODUCCIÓ</b>
<b>Inici/ Benvinguts:</b> no s'intueix que s'ha de clicar sobre els requadres de text. Potser es podria ometre aquesta funcionalitat.
<b>2. PROCÉS</b>
<b>Objectius:</b> no s'entén que es "seleccionen" els objectius, però un cop es clica a sobre és intuïtiu. Potser s'hauria d'escriure com a títol "selecciona els objectius" (en plural) perquè es veïés que se'n pot seleccionar més d'un. També alguna breu explicació de per què serveixen aquests objectius.  <b>Estat d'ànim:</b> per intuïció la gent clica sobre els gràfics. Seria interessant que, en clicar, sobris el gràfic una mica més gran amb el fons opac i es pogués fer zoom per veure'l millor.  <b>Meditació:</b> no s'entén per què serveixen les rodonetes. Potser s'hauria de considerar ometre aquesta funcionalitat ("marcar com a vist") o buscar una manera de fer-la més entenedora. També podria sortir o automàticament algun senyal que la sessió està feta, o convertir les icones en una mena de "camí per passos", o bé indicar que serveixen per seleccionar les sessions fetes. Potser també caldria fer les caselles quadrades.
<b>3. EINES</b>
<b>Síntomes:</b> el fet que clicar a eines per primera vegada obri el qüestionari fa que l'usuari cregui que sempre serà així. Potser caldria fer que, en clicar a eines, sortís primer la pestanya d'eines; o bé sortís la de símptomes buida amb un botó de "començar avaluació per diagnosticar símptomes". Així es donaria per entès que cal realitzar la avaluació com a mínim un cop per la diagnosi dels símptomes; però que no s'ha de fer cada vegada. Per altra banda, el botó de "tornar a realitzar avaluació" també ho indica, però l'usuari encara no ho havia vist.  <b>Síntomes:</b> l'usuari no espera trobar exercicis dins de símptomes; sinó informació d'aquest símptoma. Potser l'interessant seria que s'expliqués una mica més sobre el símptoma i es recomanés una llista d'exercicis als quals es pogués accedir directament.  <b>Síntomes i eines:</b> El llistat d'eines i el de símptomes semblen incomplets o a mig-carregar. Caldria posar-hi il·lustracions o la lletra al mig de cada casella.

#### 4. RECURSOS

**Contactes:** Conclusió: potser caldria posar la il·lustració d'un telèfon al botó "d'emergències" perquè s'entengui que trucarà directament.

**Contactes:** seria interessant que els números, llevat del d'emergència, t'obrisin directament la pestanya per trucar, però sense trucar directament (és a dir, quan et surt el teclat per marcar el número de telèfon però amb aquest ja marcat). El d'emergències hauria de continuar sent directe, i hi tornaria a posar una il·lustració d'un telèfon.

#### 5. AJUSTOS

No s'entén ni què és l'informe de perfil psicològic ni on es troba. Potser seria interessant posar-lo al final de l'avaluació acompanyat d'una breu descripció.

Tampoc s'entén que es baixarà automàticament. Potser caldria posar-hi una icona de "descàrrega".

En general, queda força clara la navegació del menú i al llarg de l'aplicació.

**TEST # 2: KARYNA GONCHARENKO, 22 ANYS**  
**4t de Publicitat i Relacions Públiques**

<b>1. INTRODUCCIÓ</b>	
<b>Inici/ Benvinguda</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Quines són les diferents interaccions que creus que es poden realitzar?</b> Clicar a continuar i potser fer <i>scroll</i> ? Ho provaria.	Sí
<b>Si no ho has fet, si us plau, fes clic a sobre d'un dels requadres de text. Hi hauries fet clic si no t'ho hagués dit?</b> No, no hi hauria clicat. Pensaria que és una informació.	No
<b>Creus que aquesta informació és necessària o es podria ometre?</b> Crec que està bé perquè no hi posaria tanta informació a la pantalla principal; però potser faria que semblés més un botó. Però no és molt necessari. La gent com menys coses hagi de llegir millor.	No
<b>Què faries per passar a la pantalla següent? Fes-ho.</b> Clicar a la creu.	Sí
<b>“Tutorial”</b>	
<b>Llegeix-te el text d'aquesta pantalla. Et surgeix algun dubte en aquesta pantalla?</b> No. Potser no caldria posar al text la part de la creu perquè és força obvi, però està bé.	Sí
<b>Com en sortiries? No ho facis.</b> Clicant a la creu.	Sí
<b>Com passaries a la següent? Pots fer-ho.</b>	Sí
<b>I en aquesta pantalla, tens algun dubte?</b> No.	Sí
<b>Ara pots continuar mirant el “tutorial” de manera lliure.</b>	Sí

<b>2. PROCÉS</b>	
<b>Objectius</b>	L'usuari interactua com s'esperava
<b>Què és el primer que faries en aquesta pantalla?</b> Clicaria sobre d'un dels requadres.	Sí
<b>Què creus que passarà si cliques algun dels objectius? Pots fer-ho en el primer.</b> Crec que hi haurà més informació, perquè m'agradaria saber a què es refereix amb aprendre a gestionar les emocions.	No
<b>Ara, passa a la següent pantalla. Creus que en aquest moment entens l'estructura de l'app o et surgeix algun dubte?</b> Sí, no tinc cap dubte.	No
<b>Quines interaccions creus que podràs fer en aquesta pantalla?</b> Clicar als quatre requadres o tornar a escollir els objectius.	Sí

Com canviaries els objectius que has escollit? Fes-ho i torna a escollir el primer.	Sí
<b>Estat d'ànim</b>	
<b>Clica a "estat d'ànim". En aquest apartat la interacció és lliure. Pots fer el que creguis que permet fer l'aplicació (menys clicar a una altra categoria del menú o a l'engranatge).</b> Potser clicaria sobre el gràfic per veure si em surten els números o poder-ho veure amb més detall.	Sí
<b>T'ha sorgit algun dubte?</b> No.	Sí
<b>Diari</b>	
<b>Dirigeix-te a "diari". Sense a clicar enlloc, quines interaccions creus que permet aquesta pantalla?</b> Crec que puc clicar al requadre blanc i m'apareixerà el teclat per escriure. També fer <i>scroll</i> i sortiran més opcions o sortir d'aquí per la fletxeta.	Sí
<b>Faries <i>scroll down</i> intuïtivament?</b> Sí.	Sí
<b>Ara, de manera lliure, intenta escriure i guardar en el teu diari. (El teclat no funcionarà, ja que és una versió de prova, simula que escrius i segueix endavant).</b>	Sí
<b>Ara, de manera lliure, obre una de les entrades antigues del teu diari.</b>	Sí
<b>Com tornaries a l'inici de l'apartat procés? Fes-ho.</b>	Sí
<b>Reflexions</b>	
<b>Clica a l'apartat reflexions i, com abans, intenta escriure una entrada en aquest apartat i guardar-la.</b>	Sí
<b>Ara, ves a buscar una entrada anterior.</b>	Sí
<b>Com tornaries a la llista d'entrades? Fes-ho.</b>	Sí
<b>No cliquis a cap entrada i torna directament a l'inici de l'apartat procés.</b>	Sí
<b>Meditació</b>	
<b>Clica a l'apartat meditació. Quines interaccions creus que es poden fer en aquest apartat?</b> Crec que es pot fer <i>scroll</i> , clicar sobre les rodonetes i es marcarà l'opció. Crec que ja està. Potser clicar als requadres.	No
<b>Què creus que es pot fer amb les rodonetes? Clica a la primera.</b> Crec que serà per marcar el tipus de meditació que vull fer.	No
<b>Entens el que has fet?</b> Crec que he triat la meditació que vull fer i podré clicar a començar.	No
<b>Ara, lliurement, intenta entrar a una de les sessions de meditació.</b>	No

(Intenta fer-ho clicant a la rodona i buscant un botó de continuar. Veu que no se'n surt i ho fa clicant al requadre).	
<b>Per què creus que serveix cada icona sobre de la barra?</b> El triangle és el <i>play</i> i després suposo que sortirien les dues barres per posar pausa, els altres dos quinze segons abans i després i la barra per seleccionar a quina part de la meditació es vol anar.	Sí
<b>Ara, torna a la llista de sessions de meditació i marca la primera com a feta. Entens per què serveix la rodoneta? Ho intuiries ara?</b> No s'entén que les rodones serveixin per marcar com a feta. Potser ho faria com una "barra de procés".	No

3. EINES	
<b>Avaluació</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Crec que puc triar entre símptomes i eines depenent d'on cliqui i després començar.	Sí
<b>Ara, de manera lliure, realitza l'avaluació que s'explica en pantalla. En aquest cas, hauràs de pitjar la primera opció tota en totes les pantalles i no et sortiran totes les preguntes per agilitzar el procés. Comenta en veu alta els dubtes que et puguin sorgir.</b>	Sí
<b>Com canviaries alguna de les respostes? No ho facis i envia el formulari. Després, clica a continuar.</b> Clicant a sobre d'alguna de les preguntes i suposo que em tornaria a la pantalla de la pregunta.	Sí
<b>Símptomes</b>	
<b>Consideres que saps en quina part de l'aplicació et trobes en aquests moments? O sents confusió al respecte?</b> Sí, no tinc cap dubte. Em trobo a eines dins de símptomes.	Sí
<b>Com tornaries a fer aquest formulari? Intenta-ho i surt directament sense contestar les preguntes.</b> Clicant a tornar a avaluar.	Sí
<b>Quines interaccions faries en aquesta pantalla?</b> Clicaria sobre els requadres i faria <i>scroll down</i> per mirar si hi ha més opcions.	Sí
<b>Que esperes trobar-te en clicar en un apartat?</b> Jo esperaria que passés alguna cosa si cliques sobre els requadres. M'esperaria trobar-hi consells o informació de qualitat sobre aquest símptoma. O potser podria seleccionar els símptomes i que després passaria alguna acció.	No
<b>Eines</b>	
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Suposo que entrar a símptomes o eines; tot i que en teoria ja estic a eines. Crec que puc clicar a algun dels tres requadres, no crec que es pugui fer més <i>scroll down</i> .	Sí

<b>Lliurement, intenta dur a terme l'exercici anomenat "atenció plena".</b>	Sí
<b>Clica a següent. Ha passat el que t'esperaves?</b> No. M'esperava que potser sortís alguna pantalla per començar l'exercici. Però no ho sé, potser seguir en atenció plena, però que desaparegués el text i el dibuix més gran. O potser un botó per començar l'exercici. Però així també ho entenc.	No
<b>Intenta anar a un altre exercici, però no hi cliquis a sobre.</b>	Sí

<b>4. RECURSOS</b>	
<b>Contactes</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Ves a recursos. Què creus que fa el botó d'emergències?</b> Crec que truca directament a emergències.	Sí
<b>Accedeix als contactes. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Crec que si clico en un d'aquests requadres entraré directament a la pantalla de trucar a un número, que no trucarà, però ja estarà el número marcat i tan sols hauré de posar clicar. També crec que puc fer <i>scroll down</i> .	Sí
<b>Què creus que passa si cliques a sobre d'un dels contactes amb número de telèfon?</b> En aquests, que trucaria.	Sí
<b>I un dels que no té número?</b> Entraria a una nova pestanya o en aquesta s'obriria com un <i>pop up</i> per contactar amb el teu cap. O potser una web, perquè l'aplicació no crec que sàpiga directament a quin cap he d'anar.	Sí
<b>Fonts d'informació</b>	
<b>Torna a la pantalla inicial de recursos i ves a fonts d'informació. Clica a articles. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Clicar als articles, a buscar i escriure o a filtrar.	Sí
<b>Que esperaries que passés en clicar a "filtrar"?</b> Que pugui filtrar per data, pel tipus d'article que vull i potser per altres paràmetres. Crec que se m'obriria com una "pestanyeta".	Sí
<b>I en clicar sobre d'un article?</b> Que se'm obriria un article per llegir. Crec que passaria a la mateixa aplicació però no em molestaria que fos en una web.	Sí
<b>Des d'aquí, torna a accedir a l'avaluació de la pestanya d'eines.</b>	Sí

5. AJUSTOS	
	L'usuari interactua com s'esperava?
<p><b>Com accediries a "l'informe de perfil psicològic" del que es parla? Entens el que és? Pots buscar-lo lliurement per tota la interfície.</b> No sé què és. Ho segueixo relacionant amb els símptomes i l'autoavaluació. Potser són gràfics resultants. Però no sé on trobar-los.</p>	No
<p><b>Per què creus que serveix l'engranatge de la part superior dreta?</b> Per canviar l'idioma, ajustaments, sorolls...</p>	Sí
<p><b>Fes-hi clic. Què creus que passaria en fer clic a "obtenir informe de perfil psicològic"?</b> Crec que se'm descarregaria un pdf.</p>	Sí
<p><b>Ara, lliurement, intenta editar el teu nom (recorda que no podràs escriure).</b></p>	Sí
<p><b>Fins aquí arriba la prova de l'aplicació. Tens algun dubte o suggeriment sobre la usabilitat o aparença d'aquesta?</b> Crec que en les pestanyes de símptomes o d'eines hi posaria alguna cosa més. Potser il·lustracions, colors... ho veig molt buit. Els requadres per si sols ja són grandets i jo pensava que no se m'havia carregat o que hi faltava alguna cosa. Si els requadres fossin petits i només de la mida del text ho entendria més. Pel que fa a la resta, em sembla tot molt intuïtiu i agradable de fer servir.</p>	

## OBSERVACIONS I CONCLUSIONS DE LA PROVA

<p><b>1. INTRODUCCIÓ</b></p>
<p><b>Inici/ Benvinguda:</b> no s'entén que es pugui clicar a sobre dels requadres dels textos. Caldria recalcar-ho més o simplement ometre-ho.</p>
<p><b>2. PROCÉS</b></p>
<p><b>Objectius:</b> no s'entén que s'està seleccionant l'objectiu. Tampoc s'entén que se'n pugui seleccionar més d'un. S'hauria d'especificar "selecciona els objectius".</p> <p><b>Estat d'ànim:</b> l'usuari vol clicar sobre dels gràfics intuïtivament. S'hauria de poder clicar a sobre i que aparegués amb el fons opac i es pogués fer zoom.</p> <p><b>Meditació:</b> les rodonetes confonen. L'usuari es pensa que les rodonetes sí que són caselles per seleccionar, però que cal clicar a la que es vol i busca un botó de continuar. Si es vol fer ús d'aquest <i>feature</i>, caldria buscar una manera en què es vegi clarament que serveixen per marcar com a fet.</p>
<p><b>3. EINES</b></p>
<p><b>Símptomes i eines:</b> els requadres blancs es poden mal interpretar com a "selecció" en lloc de "redirecció a una altra pantalla". Caldria posar-hi ombres o il·lustracions perquè no semblin que és una casella de seleccionar. A més l'usuari espera trobar-hi informació, no exercicis.</p> <p><b>Eines:</b> és estrany que es repeteixi eines dues vegades. Igual seria més intuïtiu si hi posés "activitats", o bé que en clicar a eines en el menú entrís directament a la pestanya d'eines.</p>

**Eines:** en clicar a “següent” dins d’un exercici, l’usuari espera una interacció diferent; però un cop passa de seguida intueix que ha passat. La interacció que esperava no tindria sentit, ja que és un exercici a realitzar lliurement.

#### 4. RECURSOS

**Contactes:** l’usuari espera que no et tregui de l’app, sinó que aquesta tingui una funcionalitat per escollir el cap corresponent o més proper i contactar-hi. Seria una funcionalitat que es podria incorporar.

**Fonts d’informació:** l’usuari espera trobar els articles dins de l’app, però no li molestaria que es redirigís a una web. S’hauria de considerar quina de les dues opcions és més viable

#### 5. AJUSTOS

“L’informe de perfil psicològic” s’associa amb l’avaluació, pel que estaria bé que es trobés allà. L’usuari espera trobar-lo o a l’inici o al final de l’autoavaluació. Caldria explicar en què consisteix perquè no és intuïtiu.

En general, la navegació per l’app sembla intuïtiva i simple.



**TEST # 3: XÈNIA MACH, 22 ANYS**  
**4t de Publicitat i Relacions Públiques**

<b>1. INTRODUCCIÓ</b>	
<b>Inici/ Benvinguda</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Quines són les diferents interaccions que creus que es poden realitzar?</b> Llegir el que hi ha i pitjar a continuar.	No
<b>Si no ho has fet, si us plau, fes clic a sobre d'un dels requadres de text. Hi hauries fet clic si no t'ho hagués dit?</b> No.	No
<b>Creus que aquesta informació és necessària o es podria ometre?</b> Per mi sí, jo la deixaria.	No
<b>Què faries per passar a la pantalla següent? Fes-ho.</b>	Sí
<b>“Tutorial”</b>	
<b>Llegeix-te el text d'aquesta pantalla. Et surgeix algun dubte en aquesta pantalla?</b> No.	Sí
<b>Com en sortiries? No ho facis.</b> Pitjant a la creueta.	Sí
<b>Com passaries a la següent? Pots fer-ho.</b>	Sí
<b>I en aquesta pantalla, tens algun dubte?</b> No.	Sí
<b>Ara pots continuar mirant el “tutorial” de manera lliure.</b>	Sí

<b>2. PROCÉS</b>	
<b>Objectius</b>	L'usuari interactua com s'esperava
<b>Què és el primer que faries en aquesta pantalla?</b> Clicar a un dels requadres.	Sí
<b>Què creus que passarà si cliques algun dels objectius? Pots fer-ho en el primer.</b> O se M'obrirà una pestanya nova o em sortirà un “pop up” com aquells que m'anaven sortint. (Fa clic). Val, he seleccionat els objectius que volia.	No
<b>Ara, passa a la següent pantalla. Creus que en aquest moment entens l'estructura de l'app o et surgeix algun dubte?</b> Entenc que m'està preguntant coses sobre mi per saber cim enfocar l'aplicació.	No
<b>Quines interaccions creus que podràs fer en aquesta pantalla?</b> Clicar qualsevol dels 4 requadres o tornar a escollir els objectius d'abans.	

Com canviaries els objectius que has escollit? Fes-ho i torna a escollir el primer.	Sí
<b>Estat d'ànim</b>	
Clica a "estat d'ànim". En aquest apartat la interacció és lliure. Pots fer el que creguis que permet fer l'aplicació (menys clicar a una altra categoria del menú o a l'engranatge).	Sí
T'ha sorgit algun dubte? En principi no.	Sí
<b>Diari</b>	
Dirigeix-te a "diari". Sense a clicar enlloc, quines interaccions creus que permet aquesta pantalla? Crec que puc escriure el que em pregunten i entenc que podria anar baixant perquè hi ha més preguntes.	Sí
Faries <i>scroll down</i> intuïtivament? Sí	Sí
Ara, de manera lliure, intenta escriure i guardar en el teu diari. (El teclat no funcionarà, ja que és una versió de prova, simula que escrius i segueix endavant). Entenc que aquí (botó de guardar) guardaria el que he fet avui; i aquí (botó entrades anteriors) puc veure el que vaig fer un altre dia.	Sí
Ara, de manera lliure, obre una de les entrades antigues del teu diari.	Sí
Com tornaries a l'inici de l'apartat procés? Fes-ho. Clicant a "procés" en el menú, o tirant endarrere per les fletxetes.	Sí
<b>Reflexions</b>	
Clica a l'apartat reflexions i, com abans, intenta escriure una entrada en aquest apartat i guardar-la.	Sí
Ara, ves a buscar una entrada anterior.	Sí
Com tornaries a la llista d'entrades? Fes-ho.	Sí
No cliquis a cap entrada i torna directament a l'inici de l'apartat procés.	S'hi
<b>Meditació</b>	
Clica a l'apartat meditació. Quines interaccions creus que es poden fer en aquest apartat? Entenc que puc anar seleccionant els que jo vull i fer <i>scroll</i> .	No
Què creus que es pot fer amb les rodonetes? Clica a la primera. Per seleccionar. Per marcar els que vull.	No
Entens el que has fet? Seleccionar el que jo vull marcar.	No
Ara, lliurement, intenta entrar a una de les sessions de meditació.	Sí
Per què creus que serveix cada icona sobre de la barra?	Sí

Entenc que el del mig és per començar la meditació, i els altres dos per avançar quinze segons o retrocedir.	
<b>Ara, torna a la llista de sessions de meditació i marca la primera com a feta. Entens per què serveix la rodoneta? Ho intuiries ara?</b> Sí, potser en tornar-hi més tard ho hauria intuït.	Sí

3. EINES	
<b>Avaluació</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Clicar a començar o anar a l'apartat d'eines. Entenc queestic a l'apartat de símptomes.	Sí
<b>Ara, de manera lliure, realitza l'avaluació que s'explica en pantalla. En aquest cas, hauràs de pitjar la primera opció tota en totes les pantalles i no et sortiran totes les preguntes per agilitzar el procés. Comenta en veu alta els dubtes que et puguin sorgir.</b>	Sí
<b>Com canviaries alguna de les respostes? No ho facis i envia el formulari. Després, clica a continuar.</b> Entenc que clicant en ella.	Sí
<b>Símptomes</b>	
<b>Consideres que saps en quina part de l'aplicació et trobes en aquests moments? O sents confusió al respecte?</b> Sí. Entenc queestic a l'apartat d'eines, dins de símptomes.	Sí
<b>Com tornaries a fer aquest formulari? Intenta-ho i surt directament sense contestar les preguntes.</b>	Sí
<b>Quines interaccions faries en aquesta pantalla?</b> Crec que puc anar seleccionant alguns requadres i aniran canviant de color; i que fent <i>scroll down</i> hi haurà una altra opció.	No
<b>Que esperes trobar-te en clicar en un apartat? (Si s'obrís una pantalla)</b> M'esperaria veure com puc resoldre aquest símptoma que tinc o com solucionar-ho	Sí
<b>Eines</b>	
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Crec que puc clicar en algun d'aquests requadres i entenc que se m'obrirà una nova pantalla.	Sí
<b>Lliurement, intenta dur a terme l'exercici anomenat "atenció plena".</b>	Sí
<b>Clica a següent. Ha passat el que t'esperaves?</b> Sí, ja pensava que em quedaria al mateix exercici.	Sí
<b>Intenta anar a un altre exercici, però no hi cliquis a sobre.</b>	Sí

4. RECURSOS	
Contactes	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Ves a recursos. Què creus que fa el botó d'emergències?</b> Truca a algú que tingui de contacte d'emergència.	No
<b>Accedeix als contactes. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Puc clicar i suposo que trucarà directament al 112. El mateix amb els altres.	Sí
<b>Què creus que passa si cliques a sobre d'un dels contactes amb número de telèfon?</b> Que trucarà directament.	Sí
<b>I un dels que no té número?</b> Que se m'obrirà una pestanya per posar-me en contacte amb el meu CAP o les altres opcions.	Sí
Fonts d'informació	
<b>Torna a la pantalla inicial de recursos i ves a fonts d'informació. Clica a articles. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Entenc que (a la barra) puc buscar per una paraula que inclogui algun dels articles. Aquí (filtrar) suposo que puc filtrar per alguna temàtica o el que sigui.	Sí
<b>Que esperaries que passés en clicar a "filtrar"?</b> Que s'obriria com una pestanyeta o un "pop up" amb els filtres.	Sí
<b>I en clicar sobre d'un article?</b> Se m'obriria una pestanya nova amb l'article que he seleccionat.	Sí
<b>Des d'aquí, torna a accedir a l'avaluació de la pestanya d'eines.</b>	Sí

5. AJUSTOS	
	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Com accediries a "l'informe de perfil psicològic" del que es parla? Entens el que és? Pots buscar-lo lliurement per tota la interfície.</b> No sé què deu ser.	No
<b>Per què creus que serveix l'engranatge de la part superior dreta?</b> Suposo que puc editar opcions, posar el meu correu... coses així.	Sí
<b>Fes-hi clic. Què creus que passaria en fer clic a "obtenir informe de perfil psicològic"?</b> Entenc que se'm descarregaria directament o s'obriria per descarregar el perfil psicològic que hem comentat abans.	Sí
<b>Ara, lliurement, intenta editar el teu nom (recorda que no podràs escriure).</b>	Sí
<b>Fins aquí arriba la prova de l'aplicació. Tens algun dubte o suggeriment sobre la usabilitat o aparença d'aquesta?</b>	

Amb la part del perfil psicològic m'he perdut una mica, no sabia on trobar-lo. M'hauria esperat trobar-lo al final de l'avaluació. Com que en parla allà, m'espero que serà en aquella pestanya, saps?	
--	--

## OBSERVACIONS I CONCLUSIONS DE LA PROVA

### 1. INTRODUCCIÓ

**Inici/ Benvinguda:** Segueix sense entendre's que es pot clicar a sobre del text. Caldria buscar alguna manera en el disseny de recalcar-ho.

### 2. PROCÉS

**Objectius:** L'usuari esperava que s'obris una pestanya en fer clic als requadres; potser perquè s'associa amb els requadres de la introducció. Això no obstant, no ha passat gaire freqüentment en els altres usuaris, per la qual cosa caldria parar-hi atenció, però no es consideraria com a hàndicap. A més a més, en fer clic a sobre, l'usuari ha entès automàticament el que passava i no s'ha sentit confós.

En arribar a l'inici de procés, l'usuari pensava que els 4 requadres eren preguntes. Això no obstant, quan ho ha llegit millor i ha interactuat, de seguida ha canviat d'opinió.

**Estat d'ànim:** En aquest cas, l'usuari no ha intentat clicar a les gràfiques.

**Meditació:** L'usuari ha entès que en fer clic a les rodonetes se seleccionaria, però pensava que el propòsit d'aquesta acció era seleccionar les sessions desitjades i que, posteriorment, trobaria una manera de continuar o escoltar-les en fer *scroll*. Caldria mirar de clarificar el propòsit de les rodonetes o bé treure aquesta funcionalitat. També afirma que potser hauria intuït la utilitat d'aquesta funció en tornar-hi després de realitzar la sessió.

### 3. EINES

**Síntomes:** L'usuari considera que s'han d'escollir els símptomes en l'apartat de símptomes. Potser

**Síntomes:** L'usuari espera trobar solucions al símptoma en fer-hi clic, la qual cosa es podria considerar com a la resposta inicial que s'havia proposat per a aquesta interacció.

**Eines:** L'usuari s'hauria esperat anar a parar primer a la pestanya eines en fer clic a l'apartat d'eines del menú en lloc d'anar a "síntomes". S'hauria de considerar si aquest ordre potser fa entendre més fàcilment l'estructura de la web en un primer lloc.

### 4. RECURSOS

**Contactes:** L'usuari espera que el procés de contacte amb el CAP sigui automatitzat, però també sembla acceptar altres opcions de redirecció fora de l'app; per la qual cosa no suposa cap problema.

### 5. AJUSTOS

L'usuari no entenia què era un informe de perfil psicològic. S'esperava trobar-lo al final de l'avaluació. Probablement, tindria més sentit que es trobés allà; ja que és el lloc on es presenta i l'informe recull els resultats de l'avaluació.

**TEST # 4: ÁLVARO CIUDAD, 21 ANYS**  
**4t de Publicitat i Relacions Públiques**

<b>1. INTRODUCCIÓ</b>	
<b>Inici/ Benvinguda</b>	<b>L'usuari interactua com s'esperava?</b>
<p><b>Quines són les diferents interaccions que creus que es poden realitzar?</b>            Crec que el més intuïtiu seria pitjar a continuar. Potser si deixés pitjat a sobre del quadre de text, s'obriria com alguna explicació de les eines; però crec que no hi ha espai.</p>	No
<p><b>Si no ho has fet, si us plau, fes clic a sobre d'un dels requadres de text. Hi hauries fet clic si no t'ho hagués dit?</b>            Hagués provat de deixar pitjat per veure si s'ampliava i sortia més informació.</p>	No
<p><b>Creus que aquesta informació és necessària o es podria ometre?</b>            Sí, crec que és necessari perquè no conec l'aplicació tant en un inici. Amb aquesta petita introducció l'entenc de seguida.</p>	Sí
<p><b>Què faries per passar a la pantalla següent? Fes-ho.</b></p>	Sí
<b>“Tutorial”</b>	
<p><b>Llegeix-te el text d'aquesta pantalla. Et surgeix algun dubte en aquesta pantalla?</b>            No.</p>	Sí
<p><b>Com en sortiries? No ho facis.</b>            Directament a la creueta.</p>	Sí
<p><b>Com passaries a la següent? Pots fer-ho.</b>            No.</p>	Sí
<p><b>I en aquesta pantalla, tens algun dubte?</b>            No.</p>	Sí
<p><b>Ara pots continuar mirant el “tutorial” de manera lliure.</b></p>	Sí

<b>2. PROCÉS</b>	
<b>Objectius</b>	<b>L'usuari interactua com s'esperava</b>
<p><b>Què és el primer que faries en aquesta pantalla?</b>            Crec que primer ho llegiria i, com que entenc que ja aniria amb un propòsit previ, escolliria l'objectiu que m'interessa. Marcaria com a objectius els que més m'interessessin.</p>	Sí
<p><b>Què creus que passarà si cliques algun dels objectius? Pots fer-ho en el primer.</b>            Entenc que d'alguna manera se'm mostrarà que està seleccionat, i que puc seleccionar-ne més.</p>	Sí
<p><b>Ara, passa a la següent pantalla. Creus que en aquest moment entens l'estructura de l'app o et surgeix algun dubte?</b>            Sí. Entenc que també em trobo en una fase inicial, i que si la pogués “remenar” lliurement seria més fàcil per mi assimilar-la. Però em sento ubicat.</p>	Sí

<b>Quines interaccions creus que podràs fer en aquesta pantalla?</b> Crec que en aquest cas puc clicar en qualsevol dels quatre requadres, tornar a escollir objectius diferents, o si vull passar directament als altres apartats del menú.	Sí
<b>Com canviaries els objectius que has escollit? Fes-ho i torna a escollir el primer.</b>	Sí
<b>Estat d'ànim</b>	
<b>Clica a "estat d'ànim". En aquest apartat la interacció és lliure. Pots fer el que creguis que permet fer l'aplicació (menys clicar a una altra categoria del menú o a l'engranatge).</b>	Sí
<b>T'ha sorgit algun dubte?</b> Entenc que el que em surt serien els resultats que el que l'app ha anat registrant al llarg del temps de fer-la servir. L'he trobat molt senzill i intuïtiu. No hauria clicat a sobre dels gràfics perquè penso que la informació ja és senzilla i es veu a simple cop de vista. No fa falta tant detall.	Sí
<b>Diari</b>	
<b>Dirigeix-te a "diari". Sense a clicar enlloc, quines interaccions creus que permet aquesta pantalla?</b> Entenc que, si clico als quadrets blancs, puc escriure alguna cosa; i que si arrossego cap amunt podré veure més coses.	Sí
<b>Faries <i>scroll down</i> intuïtivament?</b> Sí. De fet, t'anava a comentar que m'esperava trobar una opció per guardar el que he fet, i una altra per veure el que ja he escrit abans per comparar.	Sí
<b>Ara, de manera lliure, intenta escriure i guardar en el teu diari. (El teclat no funcionarà, ja que és una versió de prova, simula que escrius i segueix endavant).</b>	Sí
<b>Ara, de manera lliure, obre una de les entrades antigues del teu diari.</b>	Sí
<b>Com tornaries a l'inici de l'apartat procés? Fes-ho.</b> Entenc que puc anar clicant a les fletxetes d'endarrere; però que serà més senzill clicar directament a "procés".	Sí
<b>Reflexions</b>	
<b>Clica a l'apartat reflexions i, com abans, intenta escriure una entrada en aquest apartat i guardar-la.</b>	Sí
<b>Ara, ves a buscar una entrada anterior.</b>	Sí
<b>Com tornaries a la llista d'entrades? Fes-ho.</b>	Sí
<b>No cliquis a cap entrada i torna directament a l'inici de l'apartat procés.</b>	Sí
<b>Meditació</b>	

<b>Clica a l'apartat meditació. Quines interaccions creus que es poden fer en aquest apartat?</b> <i>Scroll down</i> , que l'he fet intuïtivament sense voler per veure totes les opcions que hi ha. També pots seleccionar les opcions que vols per entendre cap on vols orientar la meditació.	Sí
<b>Què creus que es pot fer amb les rodonetes? Clica a la primera.</b> Crec que poden ser o per seleccionar, o per marcar com a seleccionada una opció.	No
<b>Entens el que has fet?</b> Seleccionar la primera opció	No
<b>Ara, lliurement, intenta entrar a una de les sessions de meditació.</b>	Sí
<b>Per què creus que serveix cada icona sobre de la barra?</b> El botó rodó per començar l'àudio, els altres dos per avançar o retrocedir 15 segons i la barra per anar a un punt concret de la meditació.	Sí
<b>Ara, torna a la llista de sessions de meditació i marca la primera com a feta. Entens per què serveix la rodoneta? Ho intuïries ara?</b> Val, ara ho entenc. Crec que un cop l'hagués fet podria dir, "ah val, he fet aquesta". No sabia que era específicament meditacions; pensava que eren tipus de meditacions que podia fer i que després me'n recomanaria d'aquesta temàtica.	No

<b>3. EINES</b>	
<b>Avaluació</b>	<b>L'usuari interactua com s'esperava?</b>
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Entenc queestic a la part de simptomatologia, puc anar a l'apartat d'eines o començar directament l'avaluació per saber els símptomes que tinc i que em determini l'estat psicològic i tot el que m'explica aquí.	Sí
<b>Ara, de manera lliure, realitza l'avaluació que s'explica en pantalla. En aquest cas, hauràs de pitjar la primera opció tota en totes les pantalles i no et sortiran totes les preguntes per agilitzar el procés. Comenta en veu alta els dubtes que et puguin sorgir.</b>	Sí
<b>Com canviaries alguna de les respostes? No ho facis i envia el formulari. Després, clica a continuar.</b> Faria clic a la pregunta de la llista i em tornaria al lloc d'abans, ho podria canviar i després tornaria aquí. Ho veuria encara més intuïtiu si hagués fet les 10 preguntes, ja que un cop les hagués acabat, veuria una llista de 10 temes que son els que he respost i ho entendria.	Sí
<b>Símptomes</b>	
<b>Consideres que saps en quina part de l'aplicació et trobes en aquests moments? O sents confusió al respecte?</b> Aquí segueixo a símptomes, crec. No em sento confús, soc a dins de símptomes, a l'apartat d'eines.	Sí
<b>Com tornaries a fer aquest formulari? Intenta-ho i surt directament sense contestar les preguntes.</b> Faria <i>scroll</i> i aniria a tornar a avaluar.	Sí



<b>Quines interaccions faries en aquesta pantalla?</b> Entenc que puc clicar en aquests requadres o anar directament a eines.	Sí
<b>Que esperes trobar-te en clicar en un apartat?</b> Potser, en aquest cas, trobaria com definicions o descripcions de què és sentir aquests símptomes. Així si no n'estic segur podria comprovar-ho o saber amb quin em relaciono més i quin estic patint. Potser també un enllaç directe a les eines que anessin bé: si sents auto aïllament, quines eines tens per superar-ho.	Sí
<b>Eines</b>	
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Clicar directament a un dels 3 rectangles d'aquí.	Sí
<b>Lliurement, intenta dur a terme l'exercici anomenat "atenció plena".</b>	Sí
<b>Clica a següent. Ha passat el que t'esperaves?</b> No sabia si canviaria completament la pantalla, però tampoc m'ha sobtat que només canviés una part. Entenc que si torno a fer clic, sortirà una altra forma amb un altra opció d'aquest exercici.	Sí
<b>Intenta anar a un altre exercici, però no hi cliquis a sobre.</b>	Sí

<b>4. RECURSOS</b>	
<b>Contactes</b>	<b>L'usuari interactua com s'esperava?</b>
<b>Ves a recursos. Què creus que fa el botó d'emergències?</b> Entenc que truca directament a emergències.	Sí
<b>Accedeix als contactes. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Crec que pots fer <i>scroll</i> , i entenc que quan cliques en aquests botons, truca directament als telèfons que surten.	Sí
<b>Què creus que passa si cliques a sobre d'un dels contactes amb número de telèfon?</b> Que truca directament.	Sí
<b>I un dels que no té número?</b> Suposo que estaria directament relacionat per localització a la zona on hi ha el CAP més proper, o que em conduiria l'app del telèfon on pots marcar; o a la informació de Google. O bé que ho puguis personalitzar tu mateix.	No
<b>Fonts d'informació</b>	
<b>Torna a la pantalla inicial de recursos i ves a fonts d'informació. Clica a articles. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Crec que puc escriure a la barra per buscar un article o tema que m'interessa trobar als articles, filtrar pels temes que hagin escollit els desenvolupadors de l'app, i fer <i>scroll</i> per veure quines novetats hi ha i què és l'últim que s'ha escrit.	Sí

<b>Que esperaries que passés en clicar a "filtrar"?</b> Sortiria un menú desplegable amb les opcions on podria seleccionar per diferents opcions com: número de pàgines, temps de lectura, temes... coses per l'estil.	Sí
<b>I en clicar sobre d'un article?</b> Que s'obre l'article directament dins de l'app o redireccionant-me. Entenc que dins de l'app però no em molestaria que fos fora; ja que entenc que si no l'aplicació pesaria massa.	Sí
<b>Des d'aquí, torna a accedir a l'avaluació de la pestanya d'eines.</b>	Sí

5. AJUSTOS	
	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Com accediries a "l'informe de perfil psicològic" del que es parla? Entens el que és? Pots buscar-lo lliurement per tota la interfície.</b> Entenc que en quin estat psicològic em trobo en el moment en el qual faig l'avaluació. Però no el trobo.	No
<b>Per què creus que serveix l'engranatge de la part superior dreta?</b> Entenc que ajustos.	Sí
<b>Fes-hi clic. Què creus que passaria en fer clic a "obtenir informe de perfil psicològic"?</b> Entenc que se'm descarregaria el pdf directament o potser s'afegiria a alguna altra part de l'app. Però majoritàriament es baixaria el pdf o s'obriria directament.	Sí
<b>Ara, lliurement, intenta editar el teu nom (recorda que no podràs escriure).</b>	Sí
<b>Fins aquí arriba la prova de l'aplicació. Tens algun dubte o suggeriment sobre la usabilitat o aparença d'aquesta?</b> Realment no tinc cap dubte. Penso que la barrera d'entrada d'aquesta app, que és conèixer-la, ja vindria publicitada. Entenc que la gent que entraria aquí ja ho faria saben què està buscant. Si no, ho trobo molt <i>user friendly</i> igualment, molt agradable. Crec que és una app que em podria ajudar a gestionar l'estat de salut mental; especialment si estic en un procés en el qual no estic bé.	

## OBSERVACIONS I CONCLUSIONS DE LA PROVA

1. INTRODUCCIÓ
<p>El color recorda a "La Meva Salut". Troba el disseny amistós i gens hostil, agradable.</p> <p><b>Inici/Benvinguda:</b> L'usuari ha intuït que podria sortir més informació en interactuar amb els quadres de text. Això no obstant, pensava que seria en fer clic i deixar pitjat. És el primer usuari que espera trobar més informació en clicar sobre els quadres de text.</p> <p><b>Inici/Benvinguda:</b> L'usuari considera que aquesta informació és necessària i que podria afectar en la seva experiència dins l'aplicació, ja que d'aquesta manera se sent més informat i l'entén més bé.</p>

## 2. PROCÉS

**Objectius:** L'usuari esperava poder seleccionar els objectius i poder-ne seleccionar més d'un.

**Estat d'ànim:** L'usuari no hauria clicat als gràfics. En demanar-li ho ha considerat, però ha cregut que no. Cal tenir en compte que el testing no es fa en pantalla de mòbil, sinó d'ordinador i els resultats podrien variar. Opina que, si en clicar li aparegués més informació, aleshores sí que seria útil; però que sinó no és necessari.

**Meditació:** L'usuari creu que les rodonetes serveixen per seleccionar cap a on es vol orientar la meditació. Definitivament, les rodonetes confonen i fan que l'usuari hagi d'intuir o inventar-se les possibles utilitats que pugui tenir; així com distreuen de l'acció principal a realitzar: dur a terme les sessions de meditació.

**Meditació:** No obstant això, l'usuari ha entrat correctament i a la primera a dins de la sessió fent clic al requadre.

## 3. EINES

**Síntomes:** L'usuari esperaria trobar eines a dins de cada símptoma per gestionar-los; però també proposa trobar una breu descripció de com són aquests símptomes per poder confirmar si és el que s'està sentint. És una aportació molt interessant i a considerar afegir, ja que seria informació de valor.

## 4. RECURSOS

**Contactes:** L'usuari ha entès que el botó d'emergències truca directament a emergències.

### Contactes:

L'usuari esperava que, en fer clic a sobre dels requadres sense número, l'aplicació detectés sola el cap més proper o truqués. També ha comentat que podria ser que poguessis configurar-ho primer i es guardés directament. Aquesta també seria una opció a considerar: que en un primer moment permetés programar quin és el CAP de l'usuari perquè després ja truqués directament. Això no obstant, llavors s'hauria d'afegir en algun lloc l'opció de "canviar el CAP preferent" per si aquesta interacció es fa necessària en algun moment.

**Fonts d'informació:** L'usuari proposa no només filtrar els articles per temes, sinó també per aspectes pràctics; com seria el temps de lectura. Seria una opció a considerar, ja que seria útil per l'usuari; però caldria buscar una manera de fer-ho sense que hi hagués saturació d'informació o opcions.

**Fonts d'informació:** No li molestaria que els articles sortissin en una pàgina exterior a l'app. De fet, s'ho esperava.

## 5. AJUSTOS

L'usuari ha entès directament el que és l'informe. Això no obstant, buscaria l'informe a eines; no ha pensat en buscar-lo a ajustos.

L'usuari esperaria que l'informe es descarregués directament.

**TEST # 5: GISELA FRANCH, 20 ANYS**  
**2n d'educació**

<b>1. INTRODUCCIÓ</b>	
<b>Inici/ Benvinguda</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Quines són les diferents interaccions que creus que es poden realitzar?</b> Crec que puc clicar a continuar. Potser triar una d'aquestes opcions.	No
<b>Si no ho has fet, si us plau, fes clic a sobre d'un dels requadres de text. Hi hauries fet clic si no t'ho hagués dit?</b> Home, crec que és prou rellevant, ja que em dona detalls sobre què trobaré en aquesta aplicació. Crec que sí que hi hauria clicat, ja que estan una mica ressaltats. Però crec que seguidament hauria clicat a continuar.	Sí
<b>Creus que aquesta informació és necessària o es podria ometre?</b> Clicant a la creueta.	Sí
<b>Què faries per passar a la pantalla següent? Fes-ho.</b>	Sí
<b>"Tutorial"</b>	
<b>Llegeix-te el text d'aquesta pantalla. Et surgeix algun dubte en aquesta pantalla?</b> No	Sí
<b>Com en sortiries? No ho facis.</b> Clicant a la creueta	Sí
<b>Com passaries a la següent? Pots fer-ho.</b>	Sí
<b>I en aquesta pantalla, tens algun dubte?</b> No	Sí
<b>Ara pots continuar mirant el "tutorial" de manera lliure.</b>	Sí

<b>2. PROCÉS</b>	
<b>Objectius</b>	L'usuari interactua com s'esperava
<b>Què és el primer que faries en aquesta pantalla?</b> Clicar sobre l'opció que m'agrada, ja que com que he vist prèviament que si cliques en els requadres surt informació, voldria saber més informació sobre aquest objectiu.	No
<b>Què creus que passarà si cliques algun dels objectius? Pots fer-ho en el primer.</b> Que s'obriria un requadre com en la pantalla anterior. Val, al clicar se m'ha seleccionat.	No
<b>Ara, passa a la següent pantalla. Creus que en aquest moment entens l'estructura de l'app o et surgeix algun dubte?</b> Estic una mica perduda, ja que en un inici m'ha ensenyat els apartats de "procés", "eines" i "recursos", però ara... no és ben bé perduda, però crec que m'està recol·lectant informació sobre el que vull. No obstant, aquestes pantalles no sé d'on surten. Mirant al menú, entenc que estic a procés.	No

<b>Quines interaccions creus que podràs fer en aquesta pantalla?</b> Crec que podré seleccionar un dels quadrats. A estat d'ànim, m'imagino que hi haurà un paràmetre de nivells i hauré de seleccionar entre si estic més trista o contenta. A diari, potser tindrè com... m'imagino que tindrè interacció per escriure. I a reflexions.	Sí
<b>Com canviaries els objectius que has escollit? Fes-ho i torna a escollir el primer.</b> Tornaria a "tornar a escollir objectius".	Sí
<b>Estat d'ànim</b>	
<b>Clica a "estat d'ànim". En aquest apartat la interacció és lliure. Pots fer el que creguis que permet fer l'aplicació (menys clicar a una altra categoria del menú o a l'engrenatge).</b> Val, em surten els resultats de l'última setmana i de l'últim mes.	Sí
<b>T'ha sorgit algun dubte?</b> Hauria clicat a sobre de les gràfiques. Al clicar a l'estat d'ànim, m'ha passat ràpidament a la gràfica. Ha passat molt ràpid i m'ha deixat una mica confusa.	No
<b>Diari</b>	
<b>Dirigeix-te a "diari". Sense a clicar enlloc, quines interaccions creus que permet aquesta pantalla?</b> Perdó, he fet <i>scroll</i> intuïtivament. Crec que podia fer <i>scroll</i> i escriure si clico al requadre blanc.	Sí
<b>Faries <i>scroll down</i> intuïtivament?</b> Sí	Sí
<b>Ara, de manera lliure, intenta escriure i guardar en el teu diari. (El teclat no funcionarà, ja que és una versió de prova, simula que escrius i segueix endavant).</b>	Sí
<b>Ara, de manera lliure, obre una de les entrades antigues del teu diari.</b>	Sí
<b>Com tornaries a l'inici de l'apartat procés? Fes-ho.</b> Crec que clicaria a l'apartat procés.	Sí
<b>Reflexions</b>	
<b>Clica a l'apartat reflexions i, com abans, intenta escriure una entrada en aquest apartat i guardar-la.</b>	Sí
<b>Ara, ves a buscar una entrada anterior.</b>	Sí
<b>Com tornaries a la llista d'entrades? Fes-ho.</b>	Sí
<b>No cliquis a cap entrada i torna directament a l'inici de l'apartat procés.</b>	Sí
<b>Meditació</b>	
<b>Clica a l'apartat meditació. Quines interaccions creus que es poden fer en aquest apartat?</b> Altre cop <i>scroll</i> , i crec que puc clicar a les rodonetes.	Sí

<b>Què creus que es pot fer amb les rodonetes? Clica a la primera.</b> Crec que ho selecciono; però no m'imagino què pot venir següent, ja que és la primera vegada que he obert l'aplicació.	Sí
<b>Entens el que has fet?</b> Seleccionar-ho. Crec que és com una llista on puc marcar en quina fase estic, o en què estic treballant.	Sí
<b>Ara, lliurement, intenta entrar a una de les sessions de meditació.</b>	Sí
<b>Per què creus que serveix cada icona sobre de la barra?</b> Per retrocedir 15 segons, per fer <i>play</i> o parar-ho quan estigui en reproducció i avançar 15 segons. La barra, per anar al punt on vulgui anar.	
<b>Ara, torna a la llista de sessions de meditació i marca la primera com a feta. Entens per què serveix la rodoneta? Ho intuiries ara?</b> Sí, ara veig que és per recordar que ja l'havia fet abans. Crec que sí que ho hauria intuït. Si, per exemple, volgués fer un exercici em marcara cada dia el que he fet: dilluns faig el primer i el marco, dimarts el segon... i així anar fent. M'ho aniria marcant per recordar que ho he fet.	Sí

3. EINES	
<b>Avaluació</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Crec que això són els símptomes, i crec que puc clicar a començar. L'apartat d'eines, crec que puc clicar; però no entenc molt bé... això és l'apartat de símptomes, aquesta avaluació; i puc clicar a començar i llavors em farà l'avaluació. Llavors, tinc l'apartat d'eines que suposo que em donarà recursos en base als meus símptomes.	Sí
<b>Ara, de manera lliure, realitza l'avaluació que s'explica en pantalla. En aquest cas, hauràs de pitjar la primera opció tota en totes les pantalles i no et sortiran totes les preguntes per agilitzar el procés. Comenta en veu alta els dubtes que et puguin sorgir.</b>	Sí
<b>Com canviaries alguna de les respostes? No ho facis i envia el formulari. Després, clica a continuar.</b> Clicaria a la pregunta que vull canviar de la llista.	Sí
<b>Símptomes</b>	
<b>Consideres que saps en quina part de l'aplicació et trobes en aquests moments? O sents confusió al respecte?</b> Estic a eines, i crec que sí. He entès a quina part de l'aplicació estem; però segueixo a l'apartat de símptomes i no hem passat a l'apartat d'eines. Això és el que no acabo d'entendre.	Sí
<b>Com tornaries a fer aquest formulari? Intenta-ho i surt directament sense contestar les preguntes.</b> Fent clic a la creu	Sí
<b>Quines interaccions faries en aquesta pantalla?</b> Si haguessin passat uns dies tornaria a avaluar; i clicar algun requadre d'aquests segons el que m'interessi a mi. Per exemple, si em	Sí

desconnectés de la realitat clicaria aquí, ja que suposo que se m'obriria algun requadre o alguna informació per veure algun text amb alguns consells.	
<b>Que esperes trobar-te en clicar en un apartat?</b> Crec que consells sobre com gestionar el símptoma.	Sí
<b>Eines</b>	
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Entrar a qualsevol dels tres requadres que veig.	Sí
<b>Lliurement, intenta dur a terme l'exercici anomenat "atenció plena".</b>	Sí
<b>Clica a següent. Ha passat el que t'esperaves?</b> M'esperava el que ha passat.	Sí
<b>Intenta anar a un altre exercici, però no hi cliquis a sobre.</b>	Sí

<b>4. RECURSOS</b>	
<b>Contactes</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Ves a recursos. Què creus que fa el botó d'emergències?</b> Crec que truca al 061, al 112 o algun telèfon d'emergència perquè potser estàs en un moment de desesperació i pots demanar ajuda directament. Trobo que està molt bé.	Sí
<b>Accedeix als contactes. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Faria <i>scroll</i> , i si necessités trucar.	Sí
<b>Què creus que passa si cliques a sobre d'un dels contactes amb número de telèfon?</b> Crec que, en aquests, truca directament.	Sí
<b>I un dels que no té número?</b> Suposo que et deu redirigir a un link a internet per contactar amb el teu CAP o amb l'espai Covid de Vall d'Hebron	Sí
<b>Fonts d'informació</b>	
<b>Torna a la pantalla inicial de recursos i ves a fonts d'informació. Clica a articles. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Crec que, altre cop, puc fer <i>scroll</i> (que és el primer que faria). Puc fer alguna cerca sobre el tema que m'interessi; per exemple "ansietat", i em sortirien articles. A filtres, crec que puc filtrar de més nou a més vell, per exemple.	Sí
<b>Que esperaries que passés en clicar a "filtrar"?</b> Que m'apareguessin filtres de més nou a més antic amb una petita pestanyeta, com un desplegable.	Sí
<b>I en clicar sobre d'un article?</b> Que se m'obriria l'article i el podria llegir. A dins de l'app. No em molestaria que em redirigís a fora de l'app.	Sí
<b>Des d'aquí, torna a accedir a l'avaluació de la pestanya d'eines.</b>	Sí

5. AJUSTOS	
	L'usuari interactua com s'esperava?
<p><b>Com accediries a "l'informe de perfil psicològic" del que es parla? Entens el que és? Pots buscar-lo lliurement per tota la interfície.</b> Penso que poden ser una sèrie de preguntes però més enfocades a llarg termini. Un informe no és només de com estàs al dia a dia; sinó durant un llarg període de temps. Crec que són els resultats d'unes preguntes que prèviament se m'hauran fet. Clar, les preguntes de l'avaluació potser són per generar l'informe.</p>	Sí
<p><b>Per què creus que serveix l'engranatge de la part superior dreta?</b> Se m'obrirà un desplegable on hi posaria opcions per canviar el llenguatge, ajustos del so, la política de condicions d'ús...</p>	Sí
<p><b>Fes-hi clic. Què creus que passaria en fer clic a "obtenir informe de perfil psicològic"?</b> Doncs que em sortiria el que estava buscant anteriorment. Crec que ho veuria a la pantalla.</p>	No
<p><b>Ara, lliurement, intenta editar el teu nom (recorda que no podràs escriure).</b></p>	Sí
<p><b>Fins aquí arriba la prova de l'aplicació. Tens algun dubte o suggeriment sobre la usabilitat o aparença d'aquesta?</b> No. L'apartat de procés crec que al final l'he acabat entenent perfectament; i que és molt intuïtiu. L'apartat d'eines és el que m'ha creat més confusió; sobretot pel tema del perfil psicològic i perquè no he acabat de llegir bé que només es fa l'avaluació les últimes setmanes i no diàriament. Crec que la confusió i ha estat per això. Que símptomes i eines són dos apartats dins d'eines també m'ha semblat intuïtiu. Al final sempre sorgeixen dubtes al primer cop que obres una aplicació; però crec que amb l'explicació que m'has donat i a base d'utilitzar-la és prou entenedora i accessible.</p>	

## OBSERVACIONS I CONCLUSIONS DE LA PROVA

<p><b>1. INTRODUCCIÓ</b></p>
<p><b>Inici/ Benvinguda:</b> L'usuari creu que ha de triar entre una de les opcions. Això no obstant, ho ha dit abans de llegir; i per això pot ser que en llegir-ho no hagués intuït el mateix. Així doncs, no es tindrà en compte.</p> <p><b>Inici/Benvinguda:</b> L'usuari sí que hauria fet clic a sobre dels requadres; per la qual cosa, en aquest cas, sí que ha intuït que s'hi podia interaccionar. Pot ser que la brillantor de la pantalla afecti a si l'usuari veu o no el color blau clar (com havia passat en altres casos). En aquest cas, s'hauria de preveure per tal de buscar una manera de destacar-ho més adient.</p>
<p><b>2. PROCÉS</b></p>
<p><b>Objectius:</b> L'usuari espera que s'obri més informació en seleccionar un objectiu. Afirma que, com que anteriorment ha passat això en altres requadres, ara espera que torni a passar. Caldria marcar més la diferenciació entre els diferents tipus de requadres que hi ha dins de l'aplicació en funció de les accions que desencadenen.</p> <p><b>Objectius:</b> L'usuari s'ha sentit una mica confús en acabar d'escollir objectius, ja que no ha ubicat aquesta pantalla dins de "procés". Això no obstant, en seguir utilitzant l'aplicació, ho ha entès de seguida; pel que no és un problema a tenir en compte. A més, ja està indicat; ja</p>



que el menú es mostra mentre s'escullen els objectius i l'apartat de "procés" està seleccionat.

**Estat d'ànim:** En la versió real, caldria fer la transició de la primera pantalla a la segona una mica més lenta i suau perquè l'usuari no es confongui.

**Estat d'ànim:** Altra vegada, l'usuari hauria clicat a sobre de les gràfiques.

**Inici:** L'usuari tornaria a l'inici de "procés" clicant directament a la barra de menú. La majoria d'usuaris ho han mostrat així, pel que sembla que la navegació del menú és intuïtiva.

**Meditació:** En aquest cas, l'usuari ha entès les rodonetes com a marcadors per entendre's i saber a on està. No obstant, més que marcar com a fet, creu que és per saber "en quin estat es troba". Es podria considerar que són sinònims, ja que les meditacions es poden realitzar per ordre; pel que aquest usuari sembla que ha entès més o menys el propòsit de les caselles.

### 3. EINES

**Síntomes:** L'usuari espera que eines surti directament després de símptomes. No obstant, en la navegació lliure ja hi clicaria; i per això no és un problema a contemplar.

**Síntomes:** L'usuari esperaria trobar consells sobre com gestionar els símptomes; la qual cosa s'ajusta als objectius que se li volien atorgar inicialment a aquesta interacció.

### 4. RECURSOS

**Contactes:** L'usuari intueix que el botó d'emergències trucaria directament al 112. També que els contactes sense número de telèfon redirigeixen a pàgines web. En aquest cas, la interacció sembla clarament intuïtiva; per la qual cosa pot ser que aquest problema no requereixi cap solució, sinó de deixar que els usuaris realitzin la prova.

### 5. AJUSTOS

**Informe de perfil psicològic:** L'usuari busca l'informe a l'apartat d'eines, en acabar l'avaluació; on apareix el resultat. Primer, voldria veure el resultat de l'avaluació i després l'opció de realitzar l'informe.

**Informe de perfil psicològic:** Segons l'usuari, l'informe hauria de ser una cosa més a llarg termini; i les preguntes de l'avaluació són molt "eventuals". Creu que l'informe es generaria a força d'anar fent l'avaluació diverses vegades. Tanmateix, no ha pogut fer l'avaluació completa ni veure l'informe; per la qual cosa no és un resultat massa conclouent.

**Informe de perfil psicològic:** L'usuari espera poder veure l'informe de perfil psicològic en lloc de descarregar-se automàticament. Caldria considerar incorporar-hi aquesta

**TEST # 6: NÚRIA CAPDEVILA, 21 ANYS**  
**3r Traducció i Interpretació**

<b>1. INTRODUCCIÓ</b>	
<b>Inici/ Benvinguda</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Quines són les diferents interaccions que creus que es poden realitzar?</b> Clicaria a continuar.	Sí
<b>Si no ho has fet, si us plau, fes clic a sobre d'un dels requadres de text. Hi hauries fet clic si no t'ho hagués dit?</b> La veritat és que no.	No
<b>Creus que aquesta informació és necessària o es podria ometre?</b> Jo crec que no hi hagués fet clic perquè potser visualment m'ha cridar més l'atenció el requadre de continuar; però sí que crec que la informació és rellevant.	No
<b>Què faries per passar a la pantalla següent? Fes-ho.</b>	Sí
<b>"Tutorial"</b>	
<b>Llegeix-te el text d'aquesta pantalla. Et surgeix algun dubte en aquesta pantalla?</b> No.	Sí
<b>Com en sortiries? No ho facis.</b> Clicant a la creu de la part superior esquerra.	Sí
<b>Com passaries a la següent? Pots fer-ho.</b>	Sí
<b>I en aquesta pantalla, tens algun dubte?</b> No.	Sí
<b>Ara pots continuar mirant el "tutorial" de manera lliure.</b>	Sí

<b>2. PROCÉS</b>	
<b>Objectius</b>	L'usuari interactua com s'esperava
<b>Què és el primer que faries en aquesta pantalla?</b> Crec que he d'escollir un objectiu. Seleccionaria el primer.	Sí
<b>Què creus que passarà si cliques algun dels objectius? Pots fer-ho en el primer.</b> Que em surti més informació com ha passat abans. En clicar, crec que l'he seleccionat. Un cop clicat ho he entès.	No
<b>Ara, passa a la següent pantalla. Creus que en aquest moment entens l'estructura de l'app o et surgeix algun dubte?</b> Entenc que tinc diferents opcions: un diari per apuntar-me els estats emocionals, una manera de portar el compte setmanalment o mensualment de com està el meu estat d'ànim, reflexions per si vols escriure-les i algunes tècniques de meditació.	Sí

Quines interaccions creus que podràs fer en aquesta pantalla?	
Com canviaries els objectius que has escollit? Fes-ho i torna a escollir el primer. Clicaria a “tornar a escollir objectius”.	Sí
<b>Estat d'ànim</b>	
Clica a “estat d'ànim”. En aquest apartat la interacció és lliure. Pots fer el que creguis que permet fer l'aplicació (menys clicar a una altra categoria del menú o a l'engranatge).	Sí
T'ha sorgit algun dubte? He de clicar sobre d'un gràfic? Crec que clicaria per veure-ho amb més detall o fer zoom.	No
<b>Diari</b>	
Dirigeix-te a “diari”. Sense a clicar enlloc, quines interaccions creus que permet aquesta pantalla? Entenc que serveix per escriure. Clicaria al requadre blanc i escriuria, baixaria avall i podria clicar a guardar.	Sí
Faries <i>scroll down</i> intuïtivament? Sí.	Sí
Ara, de manera lliure, intenta escriure i guardar en el teu diari. (El teclat no funcionarà, ja que és una versió de prova, simula que escrius i segueix endavant).	Sí
Ara, de manera lliure, obre una de les entrades antigues del teu diari.	Sí
Com tornaries a l'inici de l'apartat procés? Fes-ho. Amb les fletxes, aniria tirant endarrere.	Sí
<b>Reflexions</b>	
Clica a l'apartat reflexions i, com abans, intenta escriure una entrada en aquest apartat i guardar-la.	Sí
Ara, ves a buscar una entrada anterior.	Sí
Com tornaries a la llista d'entrades? Fes-ho.	Sí
No cliquis a cap entrada i torna directament a l'inici de l'apartat procés. Clicant a procés al dibuix de les fustes.	Sí
<b>Meditació</b>	
Clica a l'apartat meditació. Quines interaccions creus que es poden fer en aquest apartat? Crec que puc seleccionar els botons de la dreta, no sé si també seleccionar els requadres de les lletres i fer <i>scroll</i> cap avall.	No
Què creus que es pot fer amb les rodonetes? Clica a la primera. Seleccionar el que vull per després rebre una informació sobre el que acabo de seleccionar.	No

Entens el que has fet? No	No
Ara, lliurement, intenta entrar a una de les sessions de meditació.	Sí
Per què creus que serveix cada icona sobre de la barra? El del triangle per fer <i>play</i> , el de la dreta per avançar 15 segons, el de l'esquerra per retrocedir-los i la barra per moure'm manualment.	Sí
Ara, torna a la llista de sessions de meditació i marca la primera com a feta. Entens per què serveix la rodoneta? Ho intuiries ara? Ah, val! Ara marcaria les rodones, entenc que són per marcar el que ja he fet.	Sí

3. EINES	
<b>Avaluació</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Entenc que puc fer clic a començar, que estic a símptomes i puc fer clic a eines, no crec que pugui fer <i>scroll</i> , i ja està.	Sí
<b>Ara, de manera lliure, realitza l'avaluació que s'explica en pantalla. En aquest cas, hauràs de pitjar la primera opció tota en totes les pantalles i no et sortiran totes les preguntes per agilitzar el procés. Comenta en veu alta els dubtes que et puguin sorgir.</b>	Sí
<b>Com canviaries alguna de les respostes? No ho facis i envia el formulari. Després, clica a continuar.</b> Aquestes són les preguntes? Val. Sí. Llavors, clicaria a sobre de la llista, ho canviaria i clicaria a enviar.	Sí
<b>Símptomes</b>	
<b>Consideres que saps en quina part de l'aplicació et trobes en aquests moments? O sents confusió al respecte?</b> Crec que m'he perdut una mica ara mateix. Com que hi ha hagut varies pàgines, m'he oblidat una mica d'on estic. Intueixo per la barra que a eines. Ara que ho dius, seguint el tutorial estic a eines, no?	Sí
<b>Com tornaries a fer aquest formulari? Intenta-ho i surt directament sense contestar les preguntes.</b> Clicant a "tornar a realitzar avaluació".	Sí
<b>Quines interaccions faries en aquesta pantalla?</b> Clicar als quadradets i fer <i>scroll</i>	Sí
<b>Que esperes trobar-te en clicar en un apartat?</b> Crec que em trobaria eines per gestionar cada símptoma.	Sí
<b>Eines</b>	
<b>Dirigeix-te a la pestanya d'eines. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Clicar a un dels tres apartats. No veig la diferència... val no, perquè l'altre eren símptomes. Potser a l'altre apartat també buscaria una explicació dels símptomes que tinc, ja que he vist que els exercicis estan aquí.	Sí

<b>Lliurement, intenta dur a terme l'exercici anomenat "atenció plena".</b>	Sí
<b>Clica a següent. Ha passat el que t'esperaves?</b> M'esperava potser sentir algun so, però al tornar-ho a llegir té sentit.	Sí
<b>Intenta anar a un altre exercici, però no hi cliquis a sobre.</b>	Sí

<b>4. RECURSOS</b>	
<b>Contactes</b>	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Ves a recursos. Què creus que fa el botó d'emergències?</b> Crec que m'apareixerà... potser consells o algunes explicacions? Ah no! Puc trucar a alguna atenció personalitzada o suport. Crec que s'entendria millor si hi possessis un telèfon.	Sí
<b>Accedeix als contactes. Quines interaccions creus que es poden fer en aquesta pantalla?</b> Entenc que puc clicar a cada requadre i fer <i>scroll</i> .	
<b>Què creus que passa si cliques a sobre d'un dels contactes amb número de telèfon?</b> Que immediatament trucaries al número.	Sí
<b>I un dels que no té número?</b> Crec que és per rebre algun contacte escrit d'alguna manera.	Sí
<b>Fonts d'informació</b>	
<b>Torna a la pantalla inicial de recursos i ves a fonts d'informació. Clica a articles. Quines interaccions creus que es poden dur a terme en aquesta pantalla?</b> Puc clicar als requadres, fer una cerca amb el teclat, clicar a filtrar, i fer <i>scroll</i> .	Sí
<b>Que esperaries que passés en clicar a "filtrar"?</b> Que se m'obrirà una pestanya i podré filtrar per alguns ordres.	Sí
<b>I en clicar sobre d'un article?</b> Que se m'obrirà l'article amb un requadre blanc dins de l'aplicació. Em molestaria que se m'obris en una web.	Sí
<b>Des d'aquí, torna a accedir a l'avaluació de la pestanya d'eines.</b>	

<b>5. AJUSTOS</b>	
	L'usuari interactua com s'esperava?
<b>Com accediries a "l'informe de perfil psicològic" del que es parla? Entens el que és? Pots buscar-lo lliurement per tota la interfície.</b> Potser un test? O una mena de document que jo hagi d'emplenar diverses preguntes. El buscaria a avaluació o a ajustos.	Sí
<b>Per què creus que serveix l'engranatge de la part superior dreta?</b>	Sí

Per fer canvis dels ajustos potser?	
<b>Fes-hi clic. Què creus que passaria en fer clic a "obtenir informe de perfil psicològic"?</b> Que se'm descarregaria.	
<b>Ara, lliurement, intenta editar el teu nom (recorda que no podràs escriure).</b>	Sí
<b>Fins aquí arriba la prova de l'aplicació. Tens algun dubte o suggeriment sobre la usabilitat o aparença d'aquesta?</b> És molt xula. La veritat és que m'ha agradat molt, la trobo molt treballada i súper útil. El fet que et doni tantes opcions, hi ha moltíssims recursos diferents pel que prefereixis. La trobo molt completa i crec que me'n sortiria. Al principi és com qualsevol app, t'hi has de familiaritzar; però no ho he trobat gens complicat ni molt menys.	

## OBSERVACIONS I CONCLUSIONS DE LA PROVA

<b>1. INTRODUCCIÓ</b>
<b>Inici/Benvinguda:</b> L'usuari no hauria fet clic a sobre dels quadres de text. L'usuari afirma que el botó de "continuar" l'hi ha cridat més l'atenció i no ha parat tanta atenció a la resta de la pantalla. Queda evidenciat que caldria recalcar més aquesta funcionalitat.
<b>2. PROCÉS</b>
<b>Objectius:</b> Caldria recalcar que es pot seleccionar més d'un objectiu, ja que l'usuari pensava que només se'n pot seleccionar un. No obstant això, un cop clicat, segurament podria provar de clicar-ne més si volgués.
<b>Objectius:</b> L'usuari esperava que sortís més informació en clicar als objectius. Com que s'ha vist en més d'un cas, caldria diferenciar més entre els requadres de text anteriors i aquests, que serveixen per seleccionar.
<b>Estat d'ànim:</b> L'usuari volia fer clic als gràfics per poder fer zoom.
<b>Meditació:</b> Altra vegada, els botons confonen a l'usuari i distorsionen la intuïció de les interaccions d'aquesta pantalla.
<b>3. EINES</b>
<b>Síntomes:</b> En aquest cas, l'usuari esperava trobar-se eines per a gestionar cada símptoma; just el que estava previst per aquesta interacció. Així doncs, es podria mantenir aquesta funció incorporant-hi l'altra informació de valor que s'ha detectat com a esperada en els altres casos.
<b>4. RECURSOS</b>
<b>Contactes:</b> L'usuari suggereix posar una icona d'un telèfon al botó d'emergències. Vist que hi ha hagut aquesta confusió de manera reiterada i que s'ha aconsellat més d'un cop, seria convenient realitzar aquest canvi.
<b>Fonts d'informació:</b> L'usuari diu que li molestaria que els recursos s'obrissin en una web externa. Malgrat això, és l'únic que ho ha expressat, i per això no sembla un problema greu.

## 5. AJUSTOS

**Informe de perfil psicològic:** L'usuari no entén què és un informe de perfil psicològic. Queda evidenciat que caldria explicar més bé què és.

**Informe de perfil psicològic:** L'usuari ha trobat l'informe, però primer l'ha buscat avaluació.

## ANNEX 6: ENTREVISTA A HELENA GONZÁLEZ CASALS

### **1. És cert que es distingeix entre la població clínica i no clínica? Quina és la terminologia correcta i on està el límit entre una i l'altra?**

1. És cert que es distingeix entre la població clínica i no clínica? Quina és la terminologia correcta i on està el límit entre l'una i l'altra?

Això és un concepte molt important. Tu el que vols fer va dirigit al que s'anomena població No General; que és també població no malalta perquè ens entenguem. És a dir, s'entén que la medicina ha posat una línia com un punt de tall per poder diferenciar aquelles persones que tenen problemes de salut mental i les que no. Llavors, la teva aplicació anirà dirigida a Població general que pot tenir sensació de malestar o simplement necessitar eines o recursos. Això ja és un punt clau que caracteritza la teva població.

Llavors, a l'hora de buscar articles, et pot anar molt bé buscar "síntomes subclínic"; és a dir, presència de símptomes que, o bé no es donen amb prou intensitat o no n'hi ha suficients per a considerar-los un trastorn. Això sí que hi ha estudis que diuen que les persones que tenen símptomes subclínic, és a dir, que no es considerin suficientment greus per a tenir un diagnòstic, però sí que tenen algun problema de salut mental; solen tenir perspectives de futur de tenir aquests trastorns. Per això també es necessita atenció preventiva i moltes vegades, com que no arriben a aquest criteri diagnòstic, no poden accedir a l'ajuda que necessiten; la qual cosa també justificaria molt la teva aplicació. Jo crec que buscant amb temes subclínic, quan en parlis ho contextualitzes: la persona que pugui fer ús d'aquesta aplicació no necessàriament ha de tenir aquests símptomes; però que les persones que tenen cert malestar també en poden fer ús; i que no fa falta tenir una depressió o trastorn per poder-te beneficiar d'aquestes eines.

Pel que fa als estudis que parlen de població clínica en el teu grup d'estudi; sí que els pots fer servir contextualitzant en què hi ha una prevalença molt elevada d'aquests trastorns en nens, però han passat un seguit de coses perquè s'acabin desenvolupant aquests trastorns; i des d'un punt de vista preventiu és molt important que puguem agafar-los abans per tal que no s'acabin desenvolupant. Llavors hi pots posar més literatura sobre quines causes hi ha d'aquests trastorns, pots parlar de temes més ideològics, socials i en aquest últim sobretot parlar de falta d'eines i recursos socials; justificant un altre cop la teva aplicació.

### **2. Podries explicar-me la diferència (si és que n'hi ha) entre salut mental, benestar emocional i salut emocional?**

El problema de dir-ne salut mental és que és molt ampli. A mi la paraula benestar m'agrada molt perquè surt de tot això tant clínic i tant mèdic. Llavors al final tu el que vols promoure és aquesta sensació de benestar, no només en la gent que pugui tenir un trastorn, sinó sobretot en la gran majoria de gent que no en té. Pot tenir un problema, conflicte o malestar i tu el que vols promoure és aquesta sensació. Jo n'hi diria de benestar psicològic o emocional.

### **3. Quin terme es faria servir per dirigir-se a totes aquelles sensacions, emocions i processos psicològics que ens causen malestar, però que no necessàriament són trastorns o malalties de la salut mental?**

Pots buscar subclinical symptoms, mood disorders, overall psychological wellbeing... se n'anomenaria així en termes mèdics

### **4. La depressió, la falta de son, l'ansietat... què es consideren? Es poden posar en el mateix lloc que els trastorns com el TOC, TDA, TDH... i els altres que puguin existir? Perquè en molts informes que he trobat els tracten en conjunt.**

L'ansietat, la depressió, la falta de son, els trastorns... són símptomes clínics. No obstant, per arribar-hi hi ha uns passos previs, llavors jo crec que aquí, depenent de l'enfocament que tu li donis, pots parlar de la prevalença d'aquests tipus de salut mental perquè hi són. Però hauries de dir que hem de



poder actuar abans que s'arribi aquest punt i també per totes aquelles persones que potser no arribaran a aquest punt, però sí que poden tenir problemes més lleus que també causen malestar. Jo vaig realitzar un tfm l'any passat relacionat amb aquest àmbit. En aquest explicava que no realitzar suficient activitat física, fer dieta, tenir un Índex de Massa Corporal fora dels cànons de "normalitat", l'addicció a les pantalles, la falta de recursos econòmics, el nivell socioeconòmic real o percebut, el nivell d'estudis en l'àmbit, formar part de minories ètniques... tot això pot afectar molt a potenciar aquest malestar i generar aquests símptomes subclínic que, si no s'atenen a temps, es poden derivar en casos clínics.

### **5. Quines branques o metodologies existeixen per tractar trastorns subclínic? Conec el mindfulness, la teràpia Gestalt, el MDR (?)...**

Et passaré un article bastant breu que fa com un resum dels tipus de teràpies que hi ha en funció de les èpoques que han sortit. Es solen classificar en les teràpies de primera generació, que són molt conductistes. Es feien experiments amb gossos i teories de l'aprenentatge (tipus: si tu poses un reforç després d'una conducta augmentarà la probabilitat que es torni a repetir). Llavors hi ha les teràpies de segona generació, que són molt més cognitives, que són d'estructuració cognitiva, modificació dels pensaments, pensaments racionals... I llavors hi ha les de 3a generació que són molt més noves i que és on s'inclouria el Mindfulness. Llavors, jo si vols et passo aquest article, no perquè te'l miris molt a fons, però perquè aquesta classificació a grans trets sí que et pot servir. Pel que tu vols fer, jo et recomano les teràpies de 3a generació. Són molt completes, tenen bastanta evidència i poden anar molt bé. Si no una teràpia de 2a generació que també va molt bé, ja que tenen moltes eines, són molt estructurades i tenen eines com tasques a l'estil dels "deures"; és la teràpia cognitiva-conductual. Una barreja entra aquesta i les de 3a generació crec que és on trobaràs les eines que et poden anar millor.

6. En termes de salut pública, quins recursos hi ha o saps com podria informar-me'n millor? He trucat ja a molts telèfons i no me'n saben fer cap esquema.

Si són públics i així importants, principalment hi ha:

- El sistema públic/ nacional de salut; que aquí hi entra per metge de capçalera. Si aquest considerat que estàs suficientment greu o tens els criteris diagnòstics d'un problema adaptatiu o de salut mental et deriva al centre de salut mental infantojuvenil si ets salut mental o adult.
- Hi ha les emergències psiquiàtriques
- Hospitals de dia...

Bàsicament o emergències o metge de capçalera és la via d'entrada al sistema públic.

Hi ha també molta diversitat en funció de cada territori. Hi ha municipis que tenen programes de prevenció i que fan activitats als col·legis, hi ha consells comarcals que a vegades fan coses, hi ha l'agència de salut pública de la Catalunya central... hi ha molta diversitat en l'àmbit de territori. Però pel que fa a salut pública general, hi ha aquesta atenció pública que té aquesta limitació d'entrada i llavors ja hi ha els centres privats. D'altra banda, aquests tenen el risc que hi ha molta gent no-homologada, que és una atenció molt diversificada... amb el risc que això comporta. Pot anar molt bé o no i a més no tothom s'ho pot permetre.

El que també pots fer és dir que, tot i que sí que hi hagi a nivell territorial algun tipus de servei, per exemple alguna oficina jove que fa com algunes sessions de psicoeducació o alguna cosa així... que el que a tu t'interessa és fer prevenció universal; i posar una eina a l'abast de tothom, que tingui molt més impacte i que en l'àmbit poblacional, el sistema públic té aquestes limitacions i llavors l'atenció que s'acaba donant a la gent és molt dispersa i no sempre acaba sent la que més es necessita a aquells col·lectius que més la necessiten. Per això la teva eina pot donar solució.

A més, tu no necessites això. El teu objectiu no és complir la funció d'aquests serveis perquè tens un altre target. Per algun motiu tenen aquestes limitacions, per algun motiu la gent està tan malament. Si aquests serveis funcionessin no hi hauria aquesta necessitat. Per tant, que passa? Que potser només el coneixen un cert tipus de persones, potser només hi poden accedir un tipus de persones, potser els serveis que tens disponibles en el teu territori no són els que necessites... es necessita prevenció universal general per a tota la població. No és el teu objectiu descriure aquests "mini serveis" més preventius o de psicoeducació, sinó en l'àmbit nacional o autonòmics quines estructures hi ha: el sistema nacional de salut amb totes les limitacions que té. Perquè a la privada passa el mateix, a saber que et trobes... A més que si tu ho defenses com un dret de l'individu, en el cas de la privada es

descarta; perquè no tothom pot pagar 50€ l'hora per una cosa que hauria de ser accessible a tothom no és manera...

També es pot fer crítica que sembla que dins d'aquest món només es vagi a allò clínic, patològic... i tots aquests malestars s'acaben consideren menys importants. Això també és una crítica que pots fer tu en el teu treball; i que posa en rellevància la necessitat d'una aplicació així.