



**BENEMÉRITA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA**

FACULTAD CIENCIAS DE LA COMPUTACIÓN

**BIDIMEE
(Bienestar Digital Meeting)**

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIATURA EN CIENCIAS
DE LA COMPUTACIÓN**

PRESENTA

JUDITH ANDREA QUINTANA MENESES

ASESORA DE TESINA

MARIA TERESA TORRIJOS MUÑOZ

PUEBLA, PUEBLA

NOVIEMBRE 2021

AGRADECIMIENTOS

Gracias Dios por darme la familia que tengo y por darme la dicha de llegar hasta donde he llegado.

*A mi madre.
Judith Meneses Vargas.
Gracias madre, por tanto, te admiro y te amo mucho. Este logro es gracias a ti y para ti. Tu mereces todo lo mejor.
TE AMO.*

*A mi padre.
Andrés Quintana Andrade (Q. E. P. D.)
Gracias por darme las fuerzas para llegar hasta donde he llegado. Sé que estás a mi lado y vamos por más.
TE AMO.*

*A mis hermanos.
Andrés Miguel Quintana y
Norma Annet Meneses.
Gracias por estar conmigo en todo momento. Siempre juntos. Los AMO.*

A mi abuelo.

Agustin Meneses Palma (Q. E. P. D.)

Gracias por todo tu apoyo, por tus consejos y por tomar un papel muy importante, ser mi padre.

Siempre te recordaré con mucho cariño.

A mi abuela.

Josefina Vargas Perez.

Gracias por siempre estar a mi lado, por todo tu apoyo. Y por ser una segunda mamá para mí. Gracias por ayudarme a obtener este logro. Eres la mejor abuelita.

A mi tío.

Rodolfo Meneses Vargas (Q. E. P. D.)

Eres una persona admirable en todos los sentidos. Este logro también es gracias a ti. Gracias por TODO.

A mis tíos.

Josefina, Alejandro, Raymundo

Meneses Vargas.

Gracias por todo su apoyo durante mi formación profesional.

A mi asesora.

Dra. María Teresa Torrijos Muñoz.

Dra. muchas gracias por todo el apoyo para lograr la conclusión de este excelente proyecto y por la confianza brindada.

INDICE

INTRODUCCION	6
Capítulo 1 Marco Teórico	7
1.1 Objetivos Generales y Específicos del Proyecto.	7
1.2 Metodología.	7
1.3 Estado del Campo o del Arte.	8
1.3.1 Fragmentación de atención y multitarea	9
1.3.2 Bienestar digital	12
1.3.3 Aplicaciones para bienestar digital	14
1.3.3.1 Mind the Time	14
1.3.3.2 RescueTime	17
1.3.3.3 Unlock Clock, un experimento de bienestar digital	22
1.3.3.4 We Flip, Google te obliga a tener contacto social	23
1.3.3.5 Post Box	23
1.3.3.6 Morph	24
1.3.3.7 Desert Island	25
1.3.3.8 Paper Phone	26
Capitulo 2 Análisis y Diseño	29
2.1 Requerimientos Funcionales	29
2.2 Requerimientos No Funcionales	30
2.3 Diagrama de Casos de Uso	30
2.4 Diagramas de Clases	41
2.5 Diagramas de Secuencia	41
2.6 BPMN (Business Process Model)	47
2.7 Base de Datos	48
2.7.1 Diagrama Entidad – Relación	48
Capítulo 3 Implementación	49
3.1 Pantalla de Inicio de Aplicación	49
3.2 Inicio sesión	50
3.3 Registro	51

3.4	Restaurar contraseña	55
3.5	Usuarios	57
3.6	Perfil	60
3.7	Inicio	64
3.8	Agenda de Trabajo	65
3.9	Menú	66
3.10	Modo de Uso	68
3.11	Estadísticas de Frecuencia de Aplicaciones	70
BIBLIOGRAFÍA		72

INTRODUCCION

A medida que pasa el tiempo, la tecnología se ha vuelto muy indispensable, ya que con ella podemos obtener información de diversos tipos, así como obtener comunicación con gente de diversas partes del mundo.

Conforme la tecnología avanza, la gente suele estar una gran cantidad de horas navegando en Internet pero ¿de ese tiempo cuál es el mejor invertido? Para algunos, la tecnología ha sido de gran ayuda y han logrado tiempo de calidad y para otros ha sido un gran reto.

Algunas personas han llegado a cuestionarse el tiempo que utilizan en redes sociales, leyendo información que consideran importante, en entretenimiento, entre otras actividades que realizan con la tecnología.

Se ha llegado a analizar este evento, el cual se ha llegado a conclusión de que la gente adulta ha estado alrededor de 6 horas al día navegando en Internet. Los jóvenes revisan su celular unas 80 veces al día, por lo que de ahí se genera el "Bienestar Digital".

El Bienestar Digital consiste en crear y mantener una relación saludable con la Tecnología. Esto quiere decir que la gente puede aprender a controlar su tiempo en redes sociales y así poder disfrutar de las ventajas que la Tecnología ofrece.

Muchas personas consideran que se puede ser productivo con un dispositivo, el cual contenga todas aquellas funcionalidades que les facilite realizar diversas tareas pero la realidad es que esto depende de cómo cada persona maneja la Tecnología, ya que algunas veces no se logra tener una buena relación con la misma y los dispositivos se convierten en un distractor y no se presta la atención necesaria en el entorno en el que se encuentran.

Actualmente existen diversas aplicaciones con las que se puede medir el tiempo que se ha pasado en una aplicación en específico pero el primer paso para mejorar los hábitos son fijando un objetivo y considerar cual es valor que añade la Tecnología a su vida.

Lo recomendable es aprender a controlar los hábitos con respecto a la Tecnología y así disfrutar de los beneficios que ofrece, como mejorar las relaciones tanto en el ámbito laboral como en lo personal. Así mismo más adelante se explicará sobre la aplicación que se desarrollará para aprender sobre estos hábitos.

Capítulo 1 Marco Teórico

1.1 Objetivos Generales y Específicos del Proyecto.

Objetivo General: Desarrollar una aplicación para bienestar digital que pueda ser usada por personal de una organización mientras se llevan a cabo reuniones de trabajo. El desarrollo se llevará a cabo haciendo uso del Proceso Unificado que es una metodología de desarrollo de software orientado a objetos que establece las bases, plantillas, y ejemplos para los aspectos y fases de desarrollo del software.

Objetivos Específicos:

Con el fin de conocer las características así como las posturas que hay en torno a las aplicaciones para bienestar digital investigar este tema en fuentes impresas y electrónicas.

Haciendo uso de la nomenclatura estándar para modelado de procesos de negocio, modelar los procesos sustantivos en los que se pretende incorporar el uso de la aplicación para bienestar digital denominada BiDiMee.

Ayudado en el uso de plantillas y mediante entrevistas elaborar los requerimientos funcionales y no funcionales de la aplicación BiDiMee.

Soportado en UML elaborar el análisis y diseño de la aplicación BiDiMee.

Considerando el paradigma orientado a objetos y sobre una base de datos relacional construir y probar la aplicación BiDiMee.

1.2 Metodología.

El Proceso Unificado (UP) es una metodología de desarrollo de software orientado a objetos que establece las bases, plantillas, y ejemplos para los aspectos y fases de desarrollo del software.

UP establece cuatro fases de desarrollo y seis disciplinas. Cada una de las fases está organizada en varias iteraciones separadas que deben trabajar en las 6 disciplinas.

Fases: Conceptualización, Elaboración, Construcción y Transición.

Disciplinas: Modelado de Negocio, Requerimientos, Análisis y Diseño, Implementación, Pruebas y Liberación.

El proceso de software propuesto tiene tres características esenciales: está dirigido por los Casos de Uso, está centrado en la arquitectura y es iterativo e incremental.

1.3 Estado del Campo o del Arte.

La historia de la tecnología es una historia que ha sido contada y contada nuevamente. Pero hay una trama secundaria persé, lo que significa que por cada paso tecnológico hacia adelante siempre se han presentado advertencias importantes sobre los efectos adversos que esta nueva invención tendría en los seres humanos y en la humanidad en conjunto.

De acuerdo con el informe *How's Life in the Digital Age ?- Oportunities and risks of the digital transformation for people's well-being*, preparado en el contexto del proyecto *Going Digital* de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2019) existe evidencia sobre las oportunidades y riesgos asociados con la transformación digital basada en 33 indicadores. En este informe se muestra que las tecnologías digitales amplían los límites de la información disponible para las personas y mejoran la productividad humana, pero también puede implicar riesgos para el bienestar de las personas, que van desde la pérdida de empleos y el acoso cibernético hasta la inseguridad en línea y la vulnerabilidad de la privacidad.

El advenimiento de las tecnologías digitales (la computadora personal, Internet y el teléfono inteligente, entre otros) no es caso diferente; ya que junto con estas tecnologías, algunas voces han protestado contra sus efectos adversos en nuestro bienestar individual y colectivo; pero en los últimos años y meses, esta conversación ha adquirido un nuevo tono. Cada vez más, nuestra comprensión de la Psicología y la Neurología arroja luz sobre lo que estas tecnologías ahora omnipresentes le están haciendo a nuestras mentes y nuestra experiencia subjetiva y así también, cada vez más personas, impulsadas quizás por observar tanto su propia experiencia consciente en línea como las patologías sociales que parecen vinculadas a nuestro uso de la tecnología, se preguntan en voz alta si podríamos estar en el camino equivocado (Gluckman S. P. and Allen K., 2018)

De manera reveladora, un número creciente de estas voces proviene de personas que trabajan, o han trabajado, en grandes empresas tecnológicas, y ahora tienen serias dudas sobre el impacto de sus creaciones.

A partir de 2018, las grandes compañías tecnológicas comenzaron a abordar abierta y activamente las preguntas sobre el "bienestar digital" (digital wellbeing); parece que hemos llegado a un punto de reflexión colectiva, donde debemos decidir cómo queremos que sea nuestra relación con la tecnología digital. La imagen pintada hasta hoy, en la que se esbozan algunos de los problemas y patologías, es bastante sombría. Cuando consideramos todas las formas en que

la tecnología digital está forzando nuestros cerebros, nuestros valores y nuestro tejido social, es tentador tomar una actitud dura y concluir que debemos ir en reversa y comenzar a descubrir las muchas formas en que el mundo se ha convertido en un mundo digitalizado (Mason, B., 2018).

Si bien debemos identificar y minimizar ciertos rasgos patológicos en la tecnología digital y en nuestro propio comportamiento, no debemos engañarnos para pensar que simplemente debemos reducir nuestro uso de la tecnología y nuestro acceso a la información. En el mejor de los casos, esto abordaría los síntomas más superficiales al no reconocer la causa subyacente, es decir, la naturaleza cambiante del mundo en que vivimos (Gui, M., Gerosa, T., Garavaglia, A., Petti, L. & Fasoli, M., 2018).

En el lugar de trabajo como en el exterior, nuestras experiencias ahora están mediadas a menudo a través de nuestros dispositivos digitales. Esto ha transformado no solo las actividades que emprendemos, sino también el tejido de nuestra experiencia consciente: es decir, cómo nos sentimos al emprenderlas. Las herramientas digitales como las usamos actualmente tienden a conducir a ciertos tipos de comportamiento y, por lo tanto, a la experiencia (Vukelic, M. & Cizmic, S., 2019).

1.3.1 Fragmentación de atención y multitarea

La fragmentación de atención y multitarea se aborda desde la perspectiva de Mason Ben (2018) en su publicación *Digital wellbeing in the twenty-first century*.

Una característica es la fragmentación de la atención y la multitarea. Cuando se tiene enfrente una computadora portátil, cualquier tarea concebible está a solo un clic de distancia. La computadora es más que capaz de mantener diferentes procesos ejecutándose a la vez, por lo que las pestañas del navegador se acumulan con innumerables tareas en proceso. Todo esto deja al usuario en un estado descrito por Linda Stone, de "atención parcial continua".

Una tendencia relacionada es el cambio hacia la comunicación instantánea. Este es un caso en el que la tecnología dirige el comportamiento social y las expectativas siguen. Comenzando con el correo electrónico y agravado por la adopción de herramientas de mensajería instantánea dentro de las organizaciones, el hecho de que los mensajes se entreguen instantáneamente ha creado una presión adicional para leer y responder de inmediato. Este es un elemento del problema de fragmentación / multitarea que se describe a continuación, cuando las personas mantienen su bandeja de entrada o herramienta de mensajería abierta en segundo plano, lo que como consecuencia,

para muchas personas que el trabajo invada sus tardes y fines de semana; así mismo, la función de notificación integrada en la mayoría de las aplicaciones también tiene el efecto de interrumpir nuestra atención.

La adopción de estas nuevas herramientas y tecnologías ha superado con creces la comprensión de los efectos completos. Incluso ahora, nuestro conocimiento de cómo estas prácticas afectan nuestra experiencia subjetiva y el bienestar general es limitado. Pero los psicólogos y neurólogos están comenzando a analizar lo que este estado distraído le está haciendo a nuestros cerebros.

El neurocientífico Daniel Levitin ha expresado serias preocupaciones sobre la tendencia hacia la fragmentación, argumentando que la multitarea de la mente organizada es un mito. Según Levitin, la atención concentrada opera a través de una red neuronal llamada "función ejecutiva central", que solo puede manejar una cosa a la vez; lo que nos parece mantener varios elementos en nuestra mente a la vez, es de hecho un cambio rápido entre elementos. Los experimentos demuestran que es extremadamente ineficiente: hacemos menos, pero nuestros cerebros se mueven en un estado altamente activado y cargado de dopamina, lo que significa que nos cansamos antes. Esto puede llevarnos a sentir que hemos hecho mucho trabajo, incluso si hemos logrado poco.

Aún más preocupante, la "plasticidad" de nuestros cerebros significa que cuanto más tiempo pasamos en un estado tan distraído, más socavamos nuestra capacidad de concentración y aprendizaje en el nivel de cableado de nuestro cerebro. En una encuesta de la literatura científica, Daniel Coyle describe el papel de un tejido cerebral llamado mielina, que nos ayuda a aprender nuevas habilidades al aislar los circuitos neuronales específicos involucrados. Como escribe el científico informático y autor Cal Newport: "por qué es importante concentrarse intensamente en la tarea en cuestión mientras se evita la distracción es porque esta es la única forma de aislar el circuito neuronal relevante lo suficiente como para desencadenar mielinización útil. Por el contrario, si está tratando de aprender una nueva habilidad compleja en un estado de baja concentración (tal vez también tenga abierta su fuente de Facebook), está disparando demasiados circuitos simultáneamente y de manera casual para aislar el grupo de neuronas que realmente quieres fortalecer".

Este tipo de uso distraído y fragmentado de la tecnología también se ha demostrado, en un estudio realizado en 2012 en estudiantes, que se correlaciona con la depresión, aunque debemos tener cuidado al inferir causa y efecto.

Las formas en que las herramientas digitales están socavando nuestro bienestar van más allá del comportamiento y la experiencia de cada individuo. También estamos presenciando patrones emergentes problemáticos a nivel de grupos,

comunidades y sociedades enteras, muchos de los cuales parecen estar relacionados con la forma en que se construye y utiliza el software.

Este es un tema sociológico enorme por derecho propio, y aquí solo es posible darle una mirada superficial, destacando dos de los fenómenos más ampliamente discutidos.

En primer lugar, las plataformas de redes sociales han acogido una explosión de discurso de odio, comunicación agresivamente hostil dirigida a una gran cantidad de personas, incluidas figuras públicas así como activistas.

En segundo lugar, dado que las personas tienen una probabilidad desproporcionada de estar conectadas con personas que comparten su perspectiva política y social, pueden terminar en "cámaras de eco" que se refuerzan a sí mismas, que reflejan sus propios prejuicios en lugar de desafiarlas.

Es una especie de cliché, especialmente cuando se escribe sobre tendencias tecnológicas, afirmar que el mundo en el que vivimos se está volviendo cada vez más complejo. Tomemos un momento para desentrañar lo que esto podría significar y si es cierto. Esta cuestión de complejidad tiene una clara relación con el tema del bienestar digital.

La versión optimista de esto es ofrecida por Kevin Kelly en su libro de 2017 *The Inevitable: Nuestras vidas ya son significativamente más complejas que incluso hace cinco años*. Necesitamos prestar atención a muchas más fuentes para hacer nuestro trabajo, aprender, ser padres, incluso para entretenernos. El número de factores y posibilidades a los que tenemos que atender aumenta cada año de manera casi exponencial. Por lo tanto, nuestro estado aparentemente distraído permanentemente y nuestro movimiento interminable de una cosa a otra no es una señal de desastre, sino una adaptación necesaria a este entorno actual.

Sin embargo, existe una versión alternativa y pesimista de la evaluación optimista de Kelly. El uso problemático de la tecnología puede verse como una consecuencia de que las personas se sientan abrumadas. Si llevas a una persona atrapada en un agujero negro de videos de YouTube o te mueves angustiosamente entre actualizar su bandeja de entrada y la fuente de noticias de Facebook, está claro que esta no es una elección racional entre todas las opciones posibles sobre cómo podrían pasar ese tiempo mejor. Más bien, sugiero que este tipo de comportamiento compulsivo tiene más que ver con tratar de alejarse y evitar las emociones negativas, específicamente incluyendo la sensación de estar abrumado por el diluvio de información y complejidad.

1.3.2 Bienestar digital

El tema de bienestar digital se aborda desde los artículos Cultura Digital, Why Leaders Have A Duty Of Care To Set Digital Boundaries (Healy, A., 2018); New Work needs Inner Work (Breidenbach, J. & Rollow, B., 2019), Wellbeing goes digital (Rossi, G.,2018); Vivir es un asunto urgente (Alonso P., M., 2018), Advancing Global Wellbeing (Ampofo, L., 2019) y Digital wellbeing in the twenty-first century (Mason, B.,2018).

Se espera que en los próximos seis años, el número de personas en el mundo con acceso a Internet escale hasta los 6.000 millones, quienes, con la llegada de la tecnología de conectividad 5G, podrán navegar a velocidades hasta 10 veces mayores que la experiencia más rápida actual.

Con dos décadas conectados e internet avanzando en los aspectos más diversos de nuestra vida, la incidencia de su impacto en nuestra salud y costumbres es el centro de un cuerpo creciente de investigaciones que advierten sobre la necesidad de reflexionar y generar un entorno más sano e intencional en esa conectividad. Lo que se busca es una tecnología más humana enfocada en el bienestar digital de las personas.

Tristan Harris es quien lidera esta corriente en el mundo, y lo hace con el convencimiento de la conversión. Exdiseñador especializado en ética de aplicaciones de Google, es el fundador del movimiento Time Well Spent y de la organización The Humane Tech Center, focalizados en la evangelización y el desarrollo de una tecnología más humana. Según Harris, lo que estamos viviendo es una cacofonía de tecnologías extractivas que generan una degradación humana (human downgrading), y es ahora el momento de refundar la manera como mediamos con ellas, a través de la modificación de su diseño.

En este mundo en el que cada vez pasamos más tiempo online, es fundamental asegurarnos de que la tecnología mejora nuestras vidas en lugar de distraernos de lo que es importante.

La tecnología está en todas partes y evoluciona rápidamente. Nos da un acceso increíble a la información y a distintas formas de colaborar, y nos permite mantenernos en contacto con los demás.

Ese pequeño dispositivo que todos tenemos, el smartphone, podría considerarse el símbolo de la revolución tecnológica que vivimos. En Estados Unidos, un adulto medio consume contenido online durante aproximadamente 6 horas y mira su móvil aproximadamente 50 veces al día. Los jóvenes lo hacen mucho más, hasta 80 veces.

En este sentido ¿Qué es el Bienestar Digital?

El Bienestar Digital consiste en crear y mantener una relación saludable con la tecnología. Se trata de usarla para que ayude en la vida de las personas y les acerque a sus objetivos en lugar de distraerlos, interrumpirlos o convertirse en un obstáculo. Tener el control de cómo se usa la tecnología permite aprovechar todo su potencial y sus ventajas; Así, controlar mejor los hábitos tecnológicos también permite disfrutar de las ventajas que ofrece la tecnología sin distraer de lo que es importante.

Tener una relación saludable y equilibrada con la tecnología implica una serie de ventajas. En el trabajo, nos puede ayudar a centrarnos más en nuestras tareas. Cuando no nos distraemos, somos más productivos y eficaces.

A veces creemos que podemos hacer varias tareas simultáneamente con nuestros dispositivos, pero lo cierto es que no se puede. Hay innumerables estudios que demuestran que hacerlo afecta considerablemente nuestras capacidades cognitivas de forma negativa. Cuando pasamos de una pantalla a otra, realmente no estamos prestando atención.

Pensemos en la cantidad de notificaciones que recibimos constantemente y lo fácil que resulta distraernos con ellas. De hecho, está comprobado que nuestros niveles de dopamina aumentan cuando revisamos las notificaciones o nuestra bandeja de entrada de correos electrónicos.

Los estudios concluyen que la recepción descontrolada de notificaciones de correo electrónico distrae a los trabajadores y, cada vez que esto ocurre, tardan hasta 25 minutos en volver a centrarse en la tarea que estaban haciendo.

Asignarle a la tecnología el tiempo y espacio adecuados puede ayudarnos a relacionarnos mejor con las personas que nos rodean, tanto en el plano personal como en el profesional.

Hay estudios que demuestran que cuando las personas están conversando y los móviles interrumpen, sienten que esas conversaciones no son de calidad y que, en algunas de esas ocasiones, sus interlocutores no están demostrando empatía. El mejor regalo que puedes hacerle a otra persona es prestarle toda tu atención. Dejar los dispositivos de lado es fundamental para retomar el contacto con nuestro cuerpo y nuestras emociones. Además, nos ayuda a dormir mejor, a reducir nuestro estrés y ansiedad y a sentirnos con mejor ánimo.

1.3.3 Aplicaciones para bienestar digital

Vale la pena señalar que existen algunas herramientas digitales que tienen como objetivo ayudar a las personas con la tarea de identificar y articular sus valores personales. Por ahora, estos parecen estar limitados al ámbito de los consultores y entrenadores que ofrecen servicios a clientes corporativos, con ejemplos que incluyen Valores en Acción con sede en Suecia y ValueMatch con sede en los Países Bajos.

En el nivel de los usuarios individuales, existen algunas herramientas e innovaciones sociales y digitales (DSI) que ayudan a las personas a gestionar y mejorar su bienestar digital.

En primer lugar, hay aplicaciones que brindan transparencia a las personas sobre cuánto tiempo pasan en sus dispositivos o en varios sitios web. Algunas de las primeras iniciativas de este tipo fueron desarrolladas por la comunidad de código abierto, como los complementos del navegador Mind The Time y RescueTime, o por activistas para el bienestar digital, como la herramienta Momento de Common Sense. Curiosamente, en los últimos meses, Apple y Google han lanzado su propio conjunto de herramientas para ofrecer este tipo de transparencia.

1.3.3.1 Mind the Time

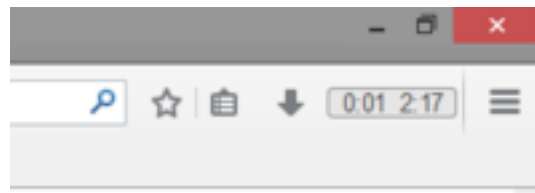
<https://www.ecured.cu/Archivo:Mindtime.png>

Mind the time. Complemento firefox que indica la cantidad de tiempo que pasa el usuario en cada sitio durante el día, así como la duración total del tiempo que pasó en la web ese día.

Características

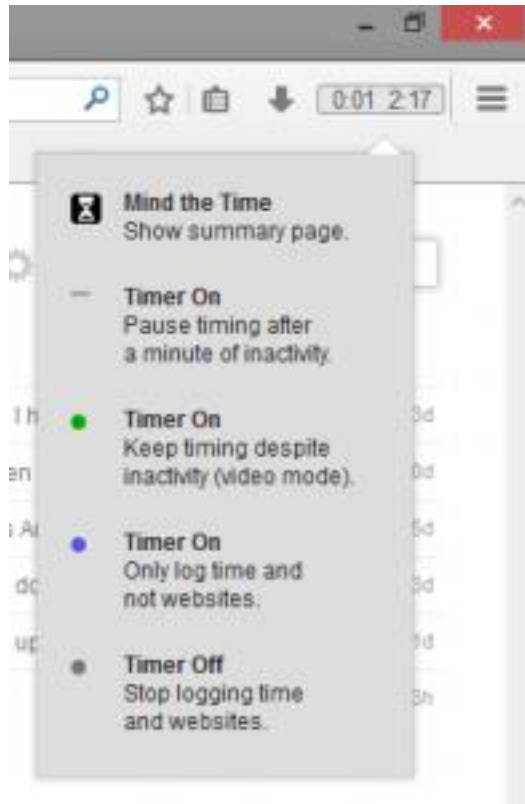
Al instalar Mind The Time, aparecen dos relojes en la barra de complementos, aunque con la opción de personalización de Firefox se podrán poner donde se deseen. El primero muestra el tiempo que se lleva en la página actual, y el segundo, el tiempo total que se lleva navegando. Estos relojes van acumulando el tiempo a lo largo del día, aunque se cierre y vuelva a abrir el navegador, y a las cuatro de la madrugada se ponen a cero de nuevo.





Relojes en la barra de complementos.

Si se hace clic en los relojes aparece un menú con varias opciones. La primera lleva a la página de estadísticas, donde se pueden ver qué páginas se han visitado y el tiempo que se ha pasado en ellas, clasificado por días, semanas y meses. Las demás opciones son para determinar cómo se va a contar el tiempo:



Menú que se visualiza a partir de los relojes anteriores.

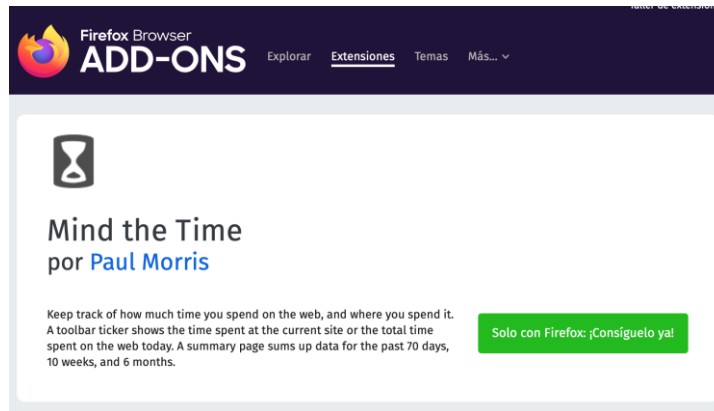
Modo por defecto (sin punto): los relojes se paran si no hay actividad en el navegador durante más de un minuto, ya sea porque no se está haciendo nada con el ordenador o porque se está utilizando otro programa.

Modo del punto verde: los relojes siguen contando el tiempo aunque no se detecte actividad. Esto es útil si está viendo sitios con vídeos, ya que es una situación en la que se suele pasar varios minutos sin teclear ni mover el ratón, y si se usa el modo por defecto sólo se contaría el primer minuto de cada vídeo.

Modo del punto gris: los relojes se paran y no se guardan estadísticas de las páginas que se visitan.

Mind The Time también ofrece la posibilidad de hacer que aparezca un aviso cuando se lleva un tiempo determinado navegando. Estos avisos y la frecuencia con la que aparecen pueden activarse en la configuración de la extensión. En la pantalla de configuración también se pueden añadir sitios web a una lista blanca para que no se tenga en cuenta el tiempo que se pasa en ellos. Es recomendable hacer esto con páginas que se visitan para hacer algo productivo: blogs propios, la Wikipedia, diccionarios y otros.

En resumen, se trata de un complemento muy sencillo de configurar y de usar.



1.3.3.2 RescueTime

RescueTime es una solución gratuita para administrar el tiempo que permite a las personas preocupadas por su productividad comprender exactamente cómo utilizan el tiempo cuando trabajan en la computadora.

RescueTime funciona sobre web aunque tiene que bajar e instalar una aplicación que le permite rastrear y llevar la cuenta de su actividad. Es justamente esa aplicación que tiene que instalar la que junta los datos automáticamente, si no existiera, usted tendría que entrar los datos manualmente, lo que sería una gran molestia y una pérdida de tiempo.

Si es como yo que tengo abiertos 4 o 5 programas a la vez y varios sites, es importante que sepa que este programa va a recolectar los datos de las aplicaciones que estén activas, no las que estén abiertas.

Por otro lado si la aplicación no percibe actividad en el teclado o en el mouse durante más de 2 minutos, no registra el tiempo.

En otras palabras, RescueTime está pensado para monitorear la actividad que usted está realmente haciendo.

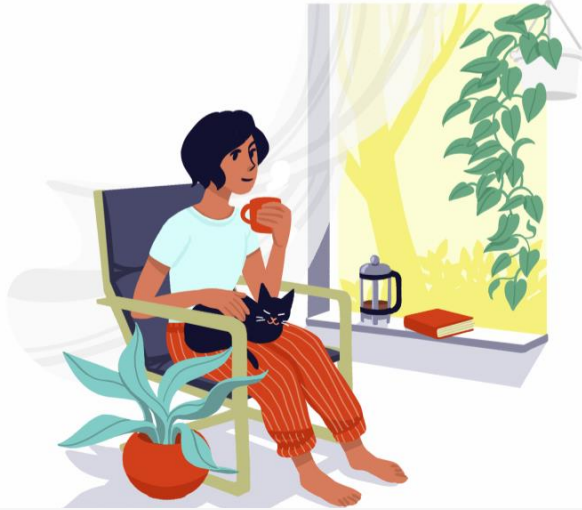
The screenshot shows the RescueTime dashboard in a Mozilla Firefox browser window. The dashboard displays various charts and data points for the week of January 27, 2008. Annotations with yellow lines point to specific features:

- Goals:** A callout box on the left explains that users can set goals (e.g., "More than 6 hours of work per weekday") and receive alerts via email or SMS.
- Tag Graph:** A callout box explains that the interactive tag graph breaks down time expenditure by task type.
- Time Spend:** A callout box explains that the total time spent is reported here, and users can "slice" the data by tag (e.g., "work" and "personal").
- Calendar:** A callout box on the right notes that the calendar controls allow users to view time expenditures by day, week, month, or year.
- Long Tail:** A callout box explains that RescueTime breaks down the "long tail" of time spend, showing that 40% of users' time is spent on their top 10 apps and sites.
- Feedback:** A callout box points to the "Tell us what you think" section, which includes a "Send Feedback" button.

You didn't sign up for **constant interruptions**

RescueTime helps you understand where your time goes each day. Optimize your energy. And take back control of your day.

[Get Started](#)



More time for what matters most

Get more out of your daily 24 hours with RescueTime.

[Get started for free](#)



Automatic time, website, and app tracking (No manual entry required)

RescueTime tracks exactly how you spend your time on your digital devices. Everything you do is automatically categorized so you can quickly see the time you spend on specific apps, websites, and projects and gauge your daily productivity.

[Help](#)

Additional Benefits



Unlimited historical data (Lite users can only see 3 months)



Productivity Pulse to quickly see how focused you are today



Integrations for your favorite apps to be even more productive



Total control over what apps and sites get tracked and when



Works across MacOS, Windows, Linux, iOS, Android, and ChromeOS



Team-level insights to make your company more productive

Why choose RescueTime?

[Help](#)

Why choose RescueTime?

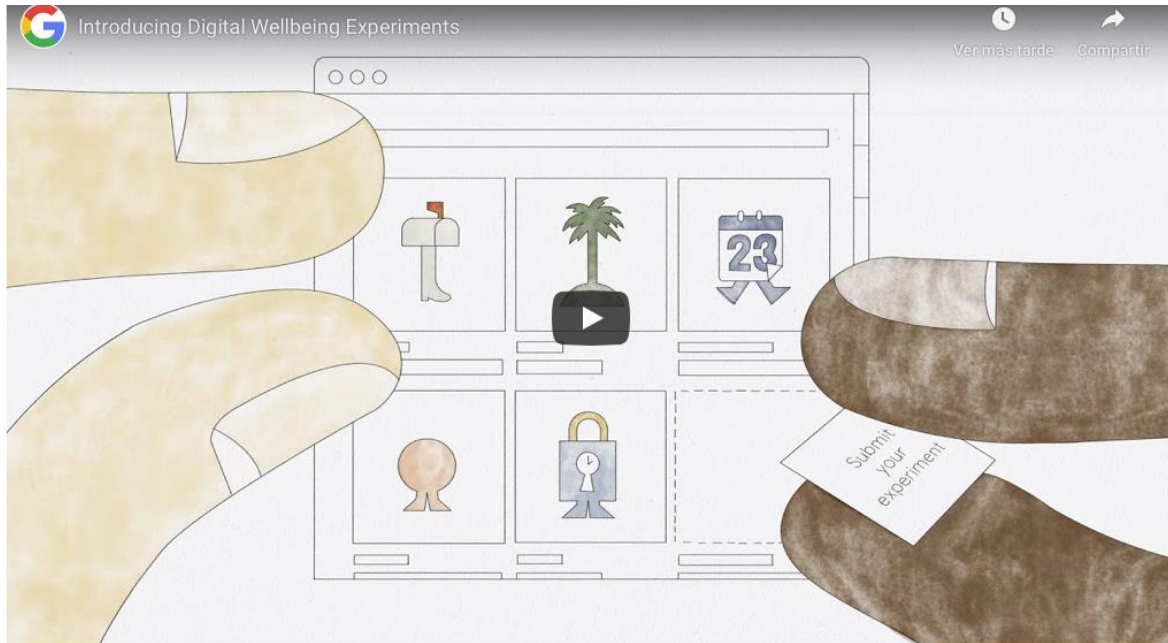
RescueTime takes the guesswork out of how you spend your days so you can rebuild your focus and spend more time on what matters most to you.

Understand	Optimize your
Where you're spending your time across all your devices	Daily schedule for deep work and productivity
What apps and websites are most distracting	Focus to get more done in less time and fight burnout
How much time you spend in meetings, answering emails, and on social media	Work Hours to follow your natural high and lows of energy
When you're most (and least) productive each day	Digital habits to stop multitasking and hit your long-term goals

[Help](#)

Finalmente, Google ha lanzado 6 aplicaciones de bienestar digital y carácter experimental.

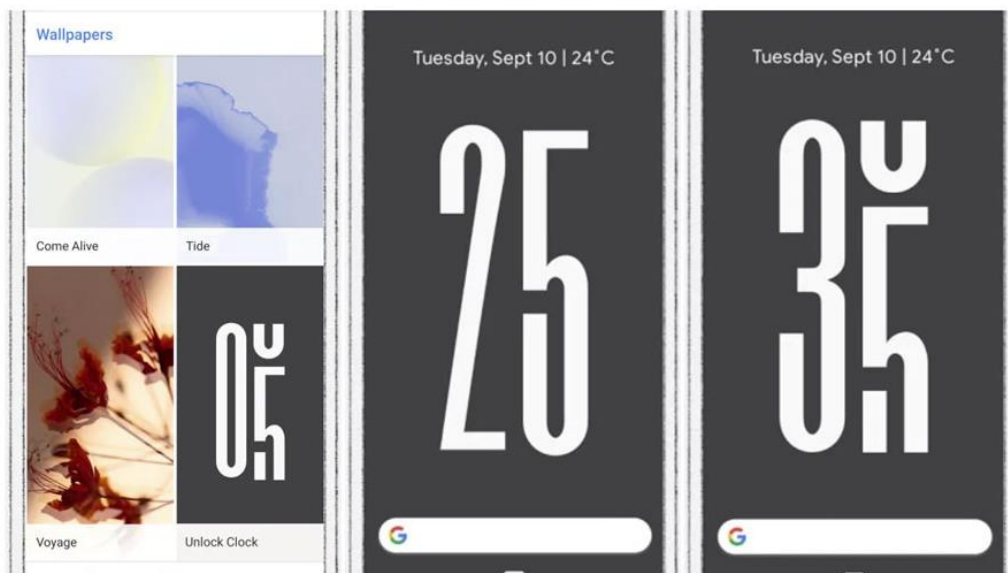
Desde la llegada de Android 10, Google ha empezado a poner especial énfasis en el bienestar digital, tratando de ayudar a sus usuarios a encontrar un balance perfecto entre el uso del teléfono y sus actividades en la vida real. Pero el esfuerzo no se detiene aquí, dado que en el último trimestre de 2019 la compañía puso a la disposición de los usuarios de la Play Store 6 aplicaciones diseñadas para este mismo fin, las cuales han sido desarrolladas y publicadas por Google Creative Lab.



1.3.3.3 Unlock Clock, un experimento de bienestar digital

Unlock Clock es una app que busca hacer al usuario consciente (o sentirse culpable) de su uso del móvil, para ello muestra la cuenta de ocasiones en las que el usuario ha desbloqueado su móvil durante el día. Este contador se añadirá como un fondo de pantalla animado a la interfaz de Android.

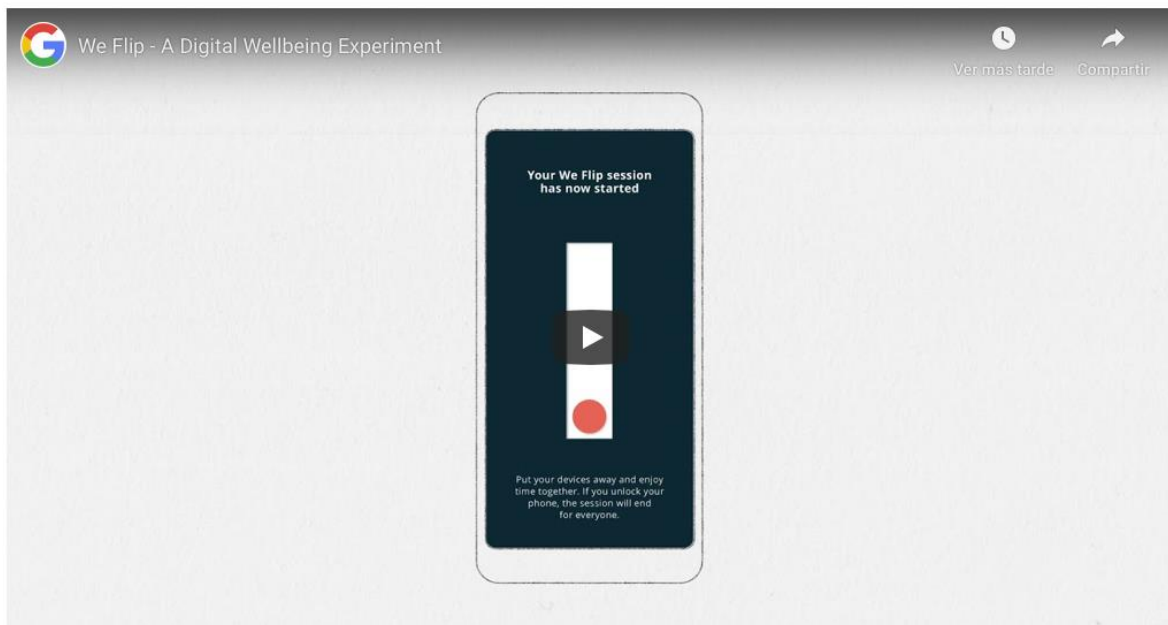
[interfaz de Android.](#)



Según Google, el objetivo es ayudar a encontrar el balance perfecto con la tecnología, y la app es parte de un experimento de bienestar digital que abarca todas las apps que verás a continuación:

1.3.3.4 We Flip, Google te obliga a tener contacto social

We Flip es una app que pretende desconectar al usuario de la tecnología por un momento, pero en grupo. Esta app controla automáticamente el modo de no molestar y requiere que todos en el grupo se unan. Una vez presionado el interruptor, comenzará la sesión. Si alguien del grupo desbloquea su smartphone, la sesión terminará y se mostrarán los resultados.



1.3.3.5 Post Box

Se trata de una especie de buzón de entrada para tus notificaciones, el cual las demora hasta una hora que te convenga. En teoría, esto debería ayudar al usuario a distraerse menos con las notificaciones del móvil y así concentrarse mejor. La app permite configurar qué tan a menudo se entregarán las notificaciones e incluso demorar las alarmas y llamadas telefónicas.



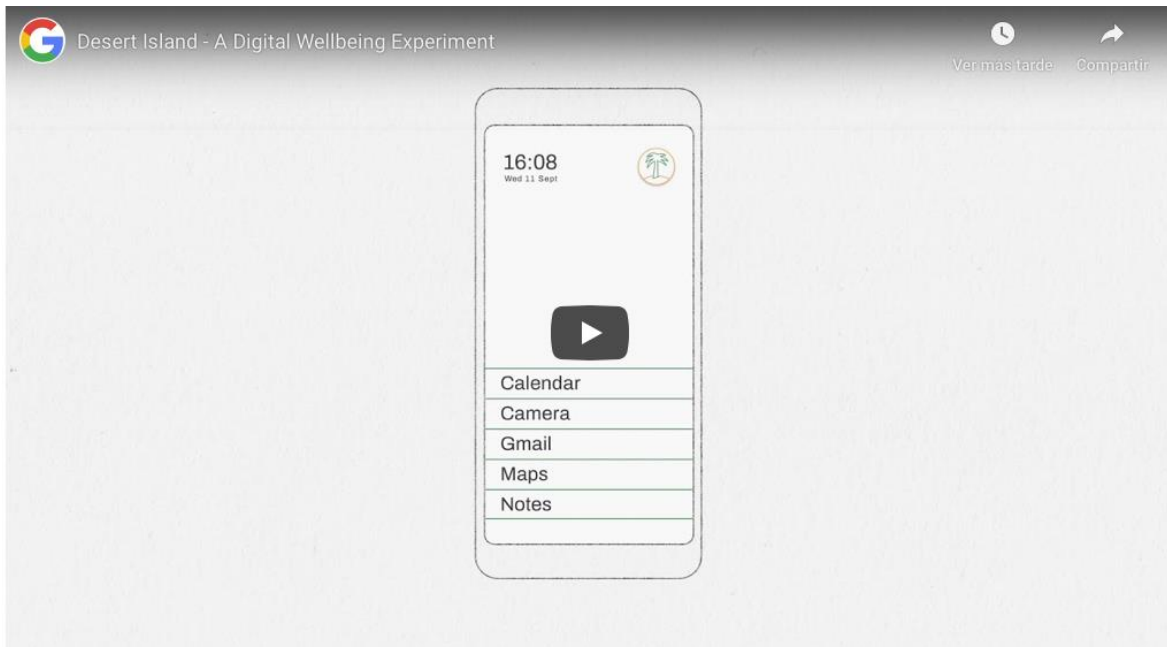
1.3.3.6 Morph

Morph es otra aplicación de bienestar digital que busca ayudar al usuario a permanecer enfocado. Básicamente limita el número de aplicaciones a las más importantes para el usuario en un momento específico. El móvil se adapta con cada modo en función del tiempo y lugar, dándole al usuario las aplicaciones esenciales en el momento correcto.



1.3.3.7 Desert Island

Desert Island más que una app, se trata de un reto de sobrevivir 24 horas solo con un puñado de aplicaciones que son esenciales para ti (más fácil decirlo que hacerlo).



1.3.3.8 Paper Phone

Paper Phone es una app que lleva todo al extremo, y que te propone reemplazar tu móvil por uno de papel. Así es, la idea tras esta aplicación es seleccionar tus contactos favoritos, mapas, agenda y otros datos para imprimirlos directamente a una hoja de papel plegable que luego deberás llevar contigo. Google tiene la esperanza de que esta app ayude a los usuarios a “desintoxicarse de la tecnología” en esta era digital.



Una segunda categoría media la información que reciben los usuarios para evitar que su atención se fragmente. Isolator es un programa que bloquea todas las ventanas excepto la en la que el usuario está trabajando actualmente, evitando que vean otras actividades, como notificaciones por correo electrónico. En líneas similares, algunas herramientas de software existentes, como la herramienta de procesamiento de texto Scrivener, han desarrollado modos de pantalla completa sin distracciones.

La tercera categoría de DSI para el bienestar digital deshabilita estratégicamente la funcionalidad dentro de los dispositivos, basándose en la lógica de "salvar" a los usuarios de ellos mismos, reduciendo las opciones. El complemento de navegador LeechBlock, por ejemplo, permite a los usuarios bloquear selectivamente el acceso a sitios web que ponen en riesgo su bienestar o

eficiencia. Adoptando un enfoque más general, Freedom bloquea el acceso a Internet por completo durante un período específico de enfoque. La aplicación Bandeja de entrada cuando está lista no solo oculta la bandeja de entrada de un usuario y atrae notificaciones de correo electrónico, sino que también le permite programar un "bloqueo" de la bandeja de entrada. Abordando el problema desde una perspectiva de hardware, Pause ha construido un cargador de teléfono inalámbrico que solo funciona cuando el teléfono coloca la pantalla hacia abajo, lo que obliga al usuario a tomar un descanso prolongado.

Como señala Yuval Noah Harari (2017), en una época en la que los dispositivos digitales recopilan cada vez más información sobre nosotros, desde lo que leemos hasta nuestros ritmos cardíacos, tenemos que hacer nuestro trabajo para comprender nuestra conciencia mejor que la tecnología.

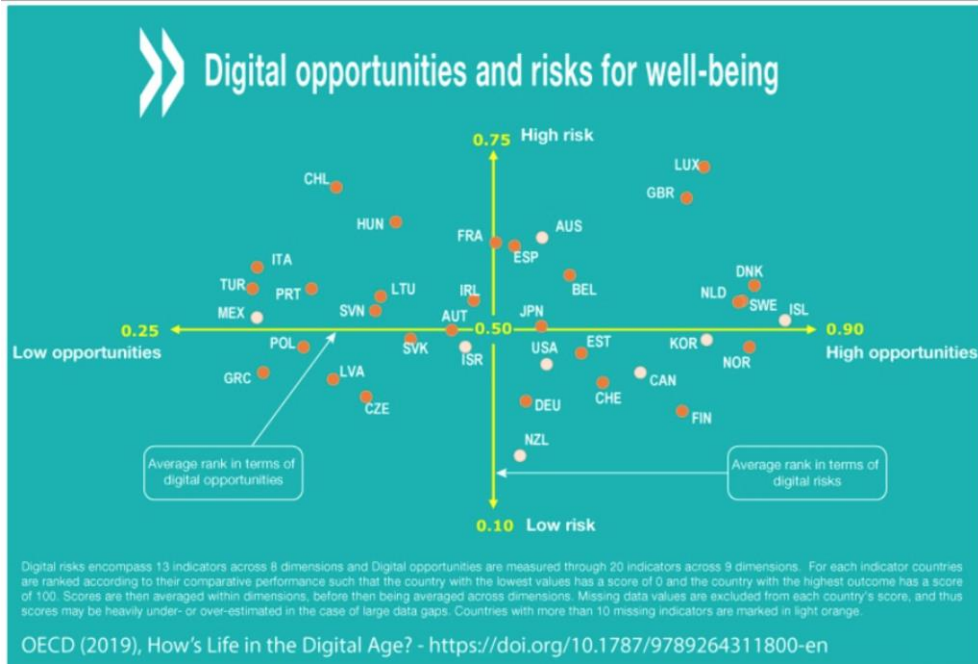
Por lo tanto, nuestro desafío colectivo se vuelve aún más complejo. Ahora necesitamos reflexionar no solo sobre nuestro comportamiento real con las herramientas digitales, y qué partes de nuestra composición neuropsicológica se activa, sino también sobre las estructuras más amplias en las que estamos participando a través de la actividad digital. Además, debemos reflexionar sobre qué tan bien coinciden con nuestros valores personales.

Resolver estos problemas es un desafío trascendental para expertos de diversos campos científicos con la premisa de que la tecnología podría volver a la función de mejorar el rendimiento laboral en una manera que mejoraría el bienestar humano y haría que los empleados se entusiasmen con su futuro en la era digital.

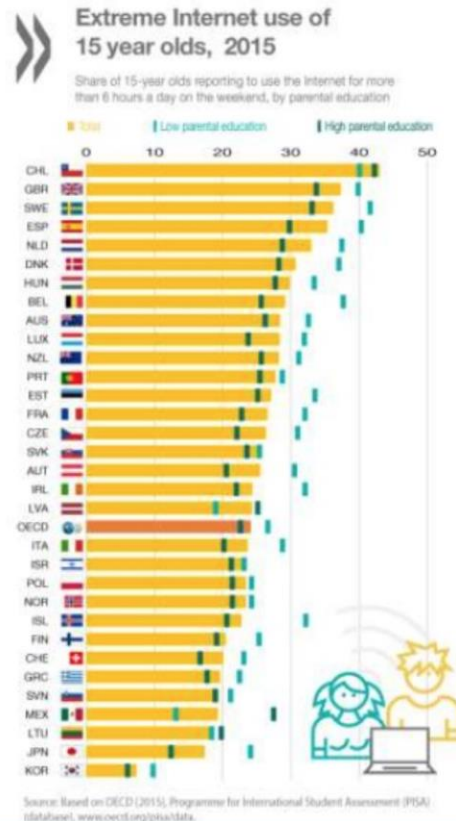
En este sentido se muestra el lugar que México ocupa en el comparativo de riesgos y oportunidades lo que motiva y fundamenta este trabajo de tesis.



Comparing countries' performance



Extreme use of digital tools may also create mental health risks



Capítulo 2 Análisis y Diseño

2.1 Requerimientos Funcionales

Los requisitos funcionales son declaraciones de los servicios que prestará el sistema, en la forma en que reaccionará a determinados insumos.

- Generar reportes de la frecuencia de uso de cada una de las aplicaciones.
- Reporte del uso de todas las aplicaciones.

- El sistema permitirá a los usuarios ver estadísticas de algunos participantes (Administrador).
- El sistema mostrará una agenda de trabajo para cada uno de los participantes.
- El sistema permitirá administrar los tiempos que se usa alguna de las aplicaciones.
- Se generará una alerta de mensaje cuando el usuario cumpla con el tiempo definido para cada aplicación.
- El sistema mostrará un resumen de las aplicaciones que se usan por día.
- El sistema mostrará algunos Modos de Uso.
- El sistema permitirá modificar los Modos de Uso.

2.2 Requerimientos No Funcionales

Se trata de requisitos que no se refieren directamente a las funciones específicas suministradas por el sistema (características de usuario), sino a las propiedades del sistema: rendimiento, seguridad, disponibilidad.

- El sistema controlará el acceso y lo permitirá solamente a usuarios autorizados para poder ver estadísticas.
- La aplicación funcionará para dispositivos con Sistema Operativo Android y iOS.
- El sistema trabajará en tiempo real.
- Proporcionará su acceso todo el tiempo.
- El sistema dará acceso a usuarios permitidos para ver ciertas opciones (Administrador).

2.3 Diagrama de Casos de Uso

El diagrama de casos de uso es el diagrama más conocido y es utilizado para representar los actores externos que interactúan con el sistema de información y a través de que funcionalidades (casos de uso o requisitos funcionales) se relacionan. Dicho de otra manera, muestra de manera visual las distintas funciones que puede realizar un usuario (más bien un tipo de usuario) de un Sistema de Información.

A continuación se muestran los Casos de Uso de lo que un usuario puede realizar en la aplicación:

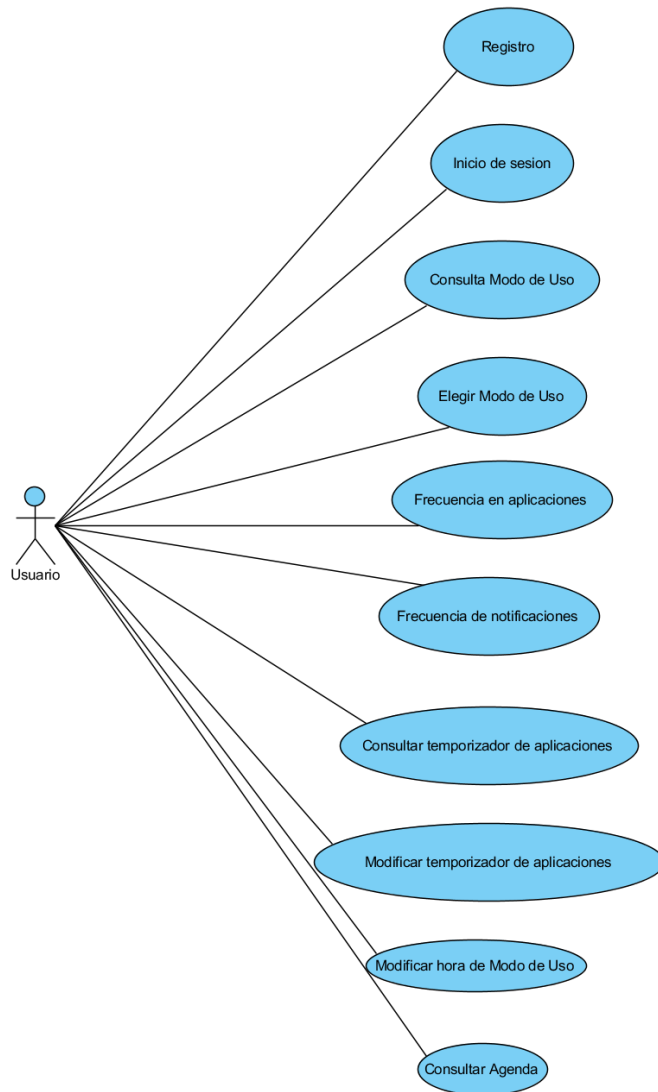


Ilustración 1- Diagrama de caso para Usuarios

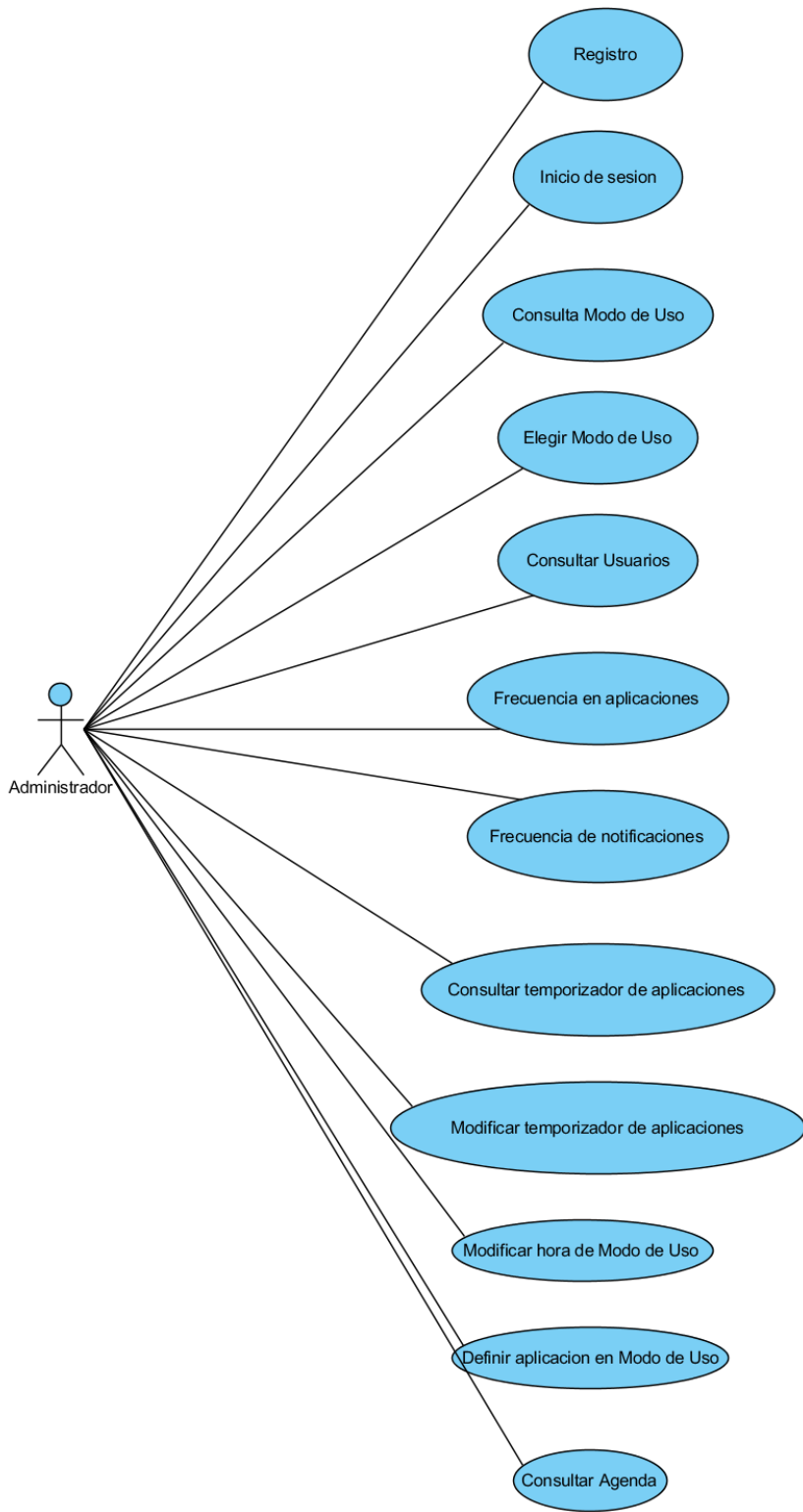


Ilustración 2- Diagrama de caso para Administrador

Nombre	Registro
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses
Fecha	22/03/2020
Descripción	Un usuario accede a la aplicación móvil “BiDiMee” y se registra para tener acceso a la aplicación
Actores	Usuarios
Flujo Básico	Buscar aplicación móvil “BiDiMee”. El sistema solicita información del usuario.
Flujo alternativo	1. La aplicación “BiDiMee” se cierra. 2. La aplicación “BiDiMee” no guarda los datos.
Precondiciones	1. La aplicación “BiDiMee” está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se registró la información del usuario de manera exitosa.
Puntos de Extensión	1. La aplicación no se encuentra instalada. 2. La aplicación no muestra la pantalla de Registro. 3. La aplicación no registra los datos enviados

Nombre	Iniciar Sesión
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses
Fecha	22/03/2020
Descripción	Un usuario accede a la aplicación móvil “BiDiMee” con su usuario y contraseña registrados en la aplicación.
Actores	Usuarios
Flujo Básico	Buscar aplicación móvil “BiDiMee”. El sistema solicita usuario y contraseña.

Flujo alterno	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación “BiDiMee” se cierra. 2. La aplicación “BiDiMee” no muestra los datos requeridos para acceder a la aplicación
Precondiciones	1. La aplicación “BiDiMee” está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se mostró la información de manera exitosa.
Puntos de Extensión	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación no se encuentra instalada. 2. La aplicación no muestra el Inicio de Sesión.

Nombre	Consultar Modos de Uso
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses
Fecha	22/03/2020
Descripción	Un usuario visualiza los modos de uso que puede seleccionar mientras se encuentre en el trabajo, en casa o los que haya definido.
Actores	Usuarios
Flujo Básico	<p>Buscar aplicación móvil “BiDiMee”.</p> <p>El sistema muestra los modos de uso creados.</p>
Flujo alterno	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación “BiDiMee” se cierra. 2. La aplicación “BiDiMee” no muestra los modos de uso. 3. La aplicación “BiDiMee” no puede seleccionar un modo.
Precondiciones	1. La aplicación “BiDiMee” está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se mostró la información de manera exitosa.

Puntos de Extensión	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación no se encuentra instalada 2. La aplicación no muestra los modos de uso.
---------------------	---

Nombre	Elegir Modo de Uso
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses
Fecha	22/03/2020
Descripción	Los usuarios visualizan los modos de uso: "Trabajo y Libre", y eligen el que deseen.
Actores	Usuarios
Flujo Básico	Buscar aplicación móvil "BiDiMee". El sistema establece el Modo de Uso elegido por el usuario.
Flujo alterno	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación "BiDiMee" se cierra. 2. La aplicación "BiDiMee" no muestra Modos de Uso. 3. La aplicación "BiDiMee" no guarda el modo de uso establecido por el usuario.
Precondiciones	1. La aplicación "BiDiMee" está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se estableció el Modo de Uso elegido por el usuario de manera exitosa.
Puntos de Extensión	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación no se encuentra instalada 2. La aplicación no guarda el Modo de Uso elegido.

Nombre	Consultar Usuarios
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses

Fecha	22/03/2020
Descripción	El Administrador de las cuentas visualiza los usuarios registrados y su información.
Actores	Administrador (usuario)
Flujo Básico	Buscar aplicación móvil "BiDiMee". El sistema muestra la información como Agenda, datos de los usuarios, aplicaciones frecuentemente usadas por usuarios.
Flujo alternativo	1. La aplicación "BiDiMee" se cierra. 2. La aplicación "BiDiMee" no muestra la información.
Precondiciones	1. La aplicación "BiDiMee" está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se mostró la información de manera exitosa.
Puntos de Extensión	1. La aplicación no se encuentra instalada

Nombre	Frecuencia de Uso de aplicaciones
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses
Fecha	22/03/2020
Descripción	Un usuario accede a la aplicación móvil "BiDiMee" y revisa el tiempo que ha pasado en las aplicaciones desde su teléfono móvil, así como las veces que se ha abierto cada una de las aplicaciones.
Actores	Usuarios
Flujo Básico	Buscar aplicación móvil "BiDiMee". El sistema muestra la aplicación con la información de las aplicaciones que se han usado.

Flujo alterno	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación "BiDiMee" se cierra. 2. La aplicación "BiDiMee" no muestra la frecuencia de uso. 3. La aplicación no muestra la cantidad de veces abierta en cada aplicación.
Precondiciones	1. La aplicación "BiDiMee" está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se mostró la información de manera exitosa.
Puntos de Extensión	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación no se encuentra instalada 2. La aplicación no muestra la información de las aplicaciones.

Nombre	Frecuencia de Notificaciones
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses
Fecha	22/03/2020
Descripción	Muestra cuantas notificaciones se han recibido por cada aplicación.
Actores	Usuarios
Flujo Básico	Buscar aplicación móvil "BiDiMee". El sistema muestra el total de notificaciones por cada aplicación.
Flujo alterno	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación "BiDiMee" se cierra. 2. La aplicación "BiDiMee" no muestra la frecuencia de uso. 3. La aplicación no muestra la cantidad de notificaciones.
Precondiciones	1. La aplicación "BiDiMee" está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se mostró la información de manera exitosa.

Puntos de Extensión	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación no se encuentra instalada 2. La aplicación no muestra la cantidad de notificaciones.
---------------------	--

Nombre	Consultar temporizador de aplicaciones
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses
Fecha	22/03/2020
Descripción	Un usuario visualiza el temporizador que tiene asignado una aplicación para poder ser usada.
Actores	Usuarios
Flujo Básico	<p>Buscar aplicación móvil “BiDiMee”.</p> <p>El sistema muestra el tiempo que tiene asignada cada aplicación para poder ser usada.</p>
Flujo alterno	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación “BiDiMee” se cierra. 2. La aplicación “BiDiMee” no muestra el tiempo de uso que tiene asignado cada aplicación.
Precondiciones	1. La aplicación “BiDiMee” está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se mostró la información de manera exitosa.
Puntos de Extensión	<ol style="list-style-type: none"> 1. La aplicación no se encuentra instalada 2. La aplicación no mostró la información del tiempo de uso.

Nombre	Modificar hora de los modos
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses
Fecha	22/03/2020

Descripción	Un usuario asigna o cambia la hora en que alguno de los Modos de Uso se activará y/o desactivará.
Actores	Usuarios
Flujo Básico	Buscar aplicación móvil “BiDiMee”. El sistema muestra el horario que tienen asignados los Modos y se puede modificar.
Flujo alterno	1. La aplicación “BiDiMee” se cierra. 2. La aplicación “BiDiMee” no muestra los Modos de Uso o información de ellos.
Precondiciones	1. La aplicación “BiDiMee” está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se mostró la información de manera exitosa.
Puntos de Extensión	1. La aplicación no se encuentra instalada 2. La aplicación no muestra la información de los Modos de Uso.

Nombre	Definir aplicaciones en los modos
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses
Fecha	22/03/2020
Descripción	El administrador define que aplicaciones se podrán usar en el Modo de Trabajo.
Actores	Usuarios
Flujo Básico	Buscar aplicación móvil “BiDiMee”. El sistema muestra las aplicaciones definidas por el Administrador.
Flujo alterno	1. La aplicación “BiDiMee” se cierra. 2. La aplicación “BiDiMee” no muestra las aplicaciones. 3. La aplicación no guarda las elecciones del Administrador.

Precondiciones	1. La aplicación “BiDiMee” está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se mostró la información de manera exitosa.
Puntos de Extensión	1. La aplicación no se encuentra instalada 2. La aplicación no muestra la información seleccionada por el Administrador.

Nombre	Consultar agenda de trabajo
Autor	Judith Andrea Quintana Meneses
Fecha	22/03/2020
Descripción	Un usuario visualiza su agenda de trabajo y el Administrador puede visualizar las agendas de trabajo de todos los usuarios.
Actores	Usuarios
Flujo Básico	Buscar aplicación móvil “BiDiMee”. El sistema muestra la agenda de trabajo.
Flujo alterno	1. La aplicación “BiDiMee” se cierra. 2. La aplicación “BiDiMee” no muestra los datos de las agendas.
Precondiciones	1. La aplicación “BiDiMee” está instalada en el teléfono móvil.
Poscondiciones	1. Se mostró la información de manera exitosa.
Puntos de Extensión	1. La aplicación no se encuentra instalada 2. La aplicación no muestra información de la agenda de trabajo.

2.4 Diagramas de Clases

Es un diagrama puramente orientado al modelo de Programación Orientado a Objetos, ya que define las clases que se utilizarán cuando se pase a la fase de construcción y la manera en que se relacionan las mismas.

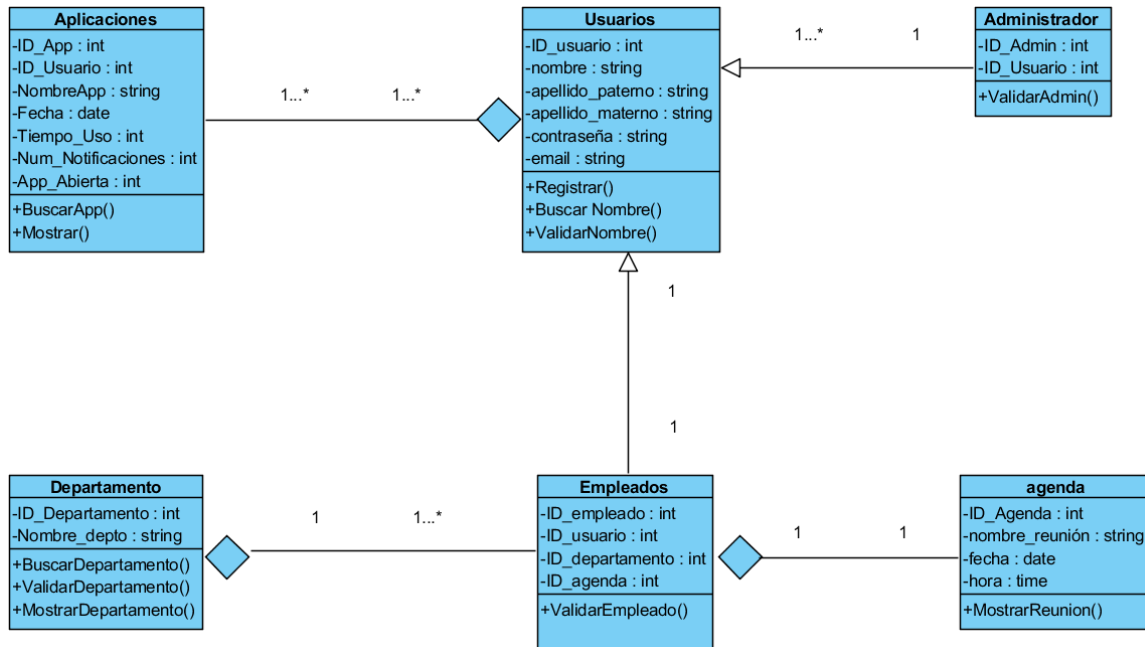


Ilustración 3- Diagrama de Clases

2.5 Diagramas de Secuencia

Normalmente es utilizado para definir como se realiza un caso de uso por lo que es comúnmente utilizado junto al diagrama de casos de uso.

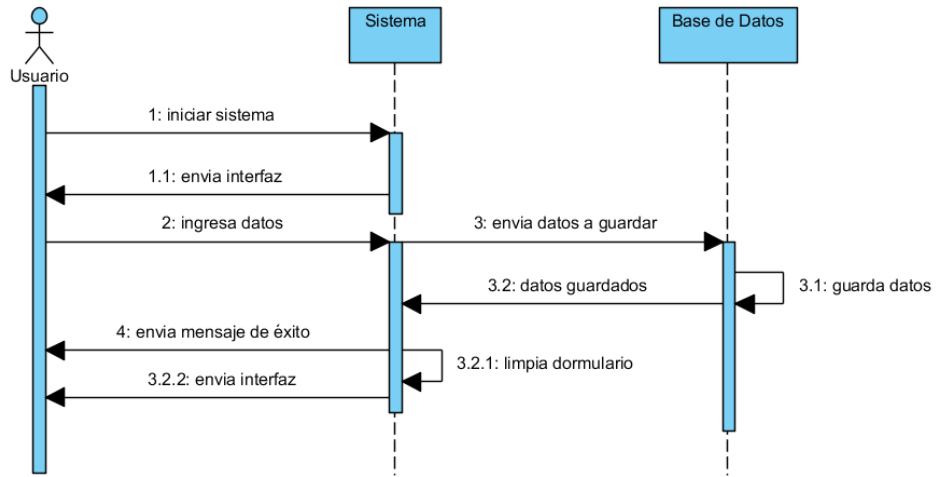


Ilustración 4- Diagrama de Secuencia para Registro

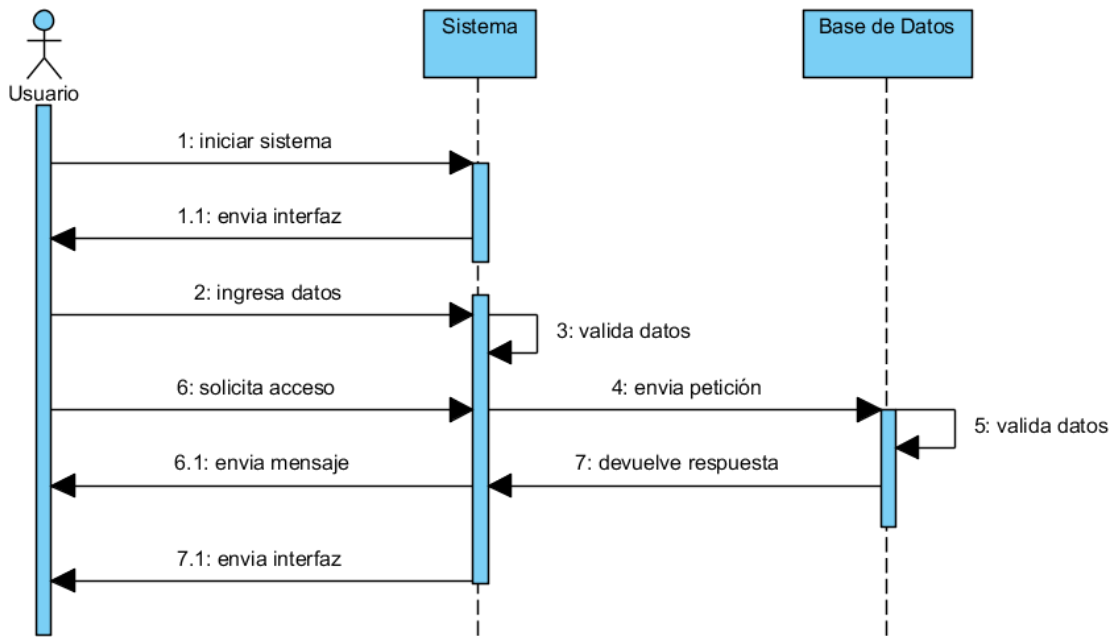


Ilustración 5- Diagrama de Secuencia para Inicio de sesión

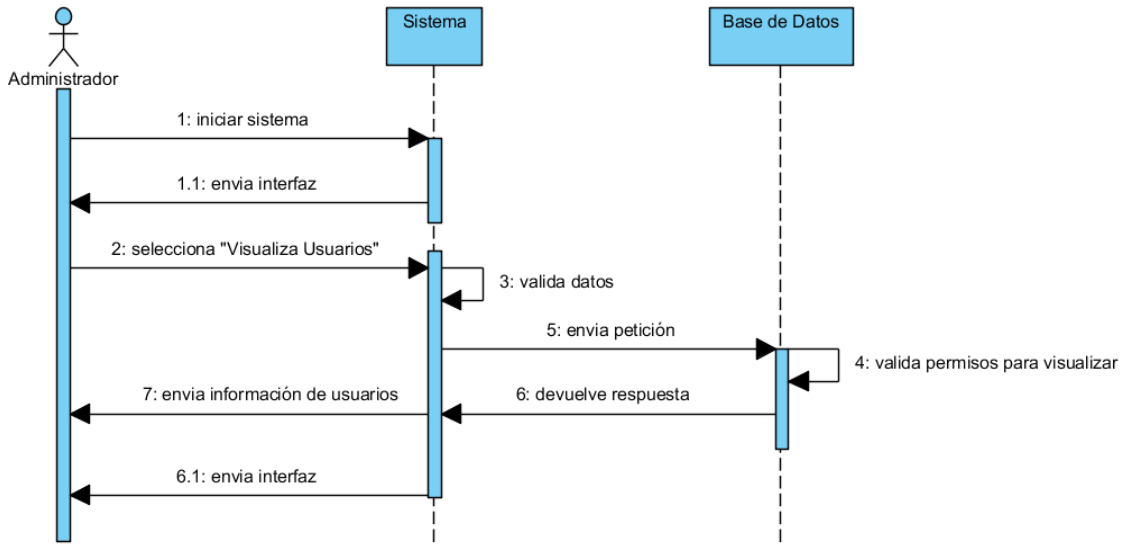


Ilustración 6- Diagrama de Secuencia para Consultar Usuarios

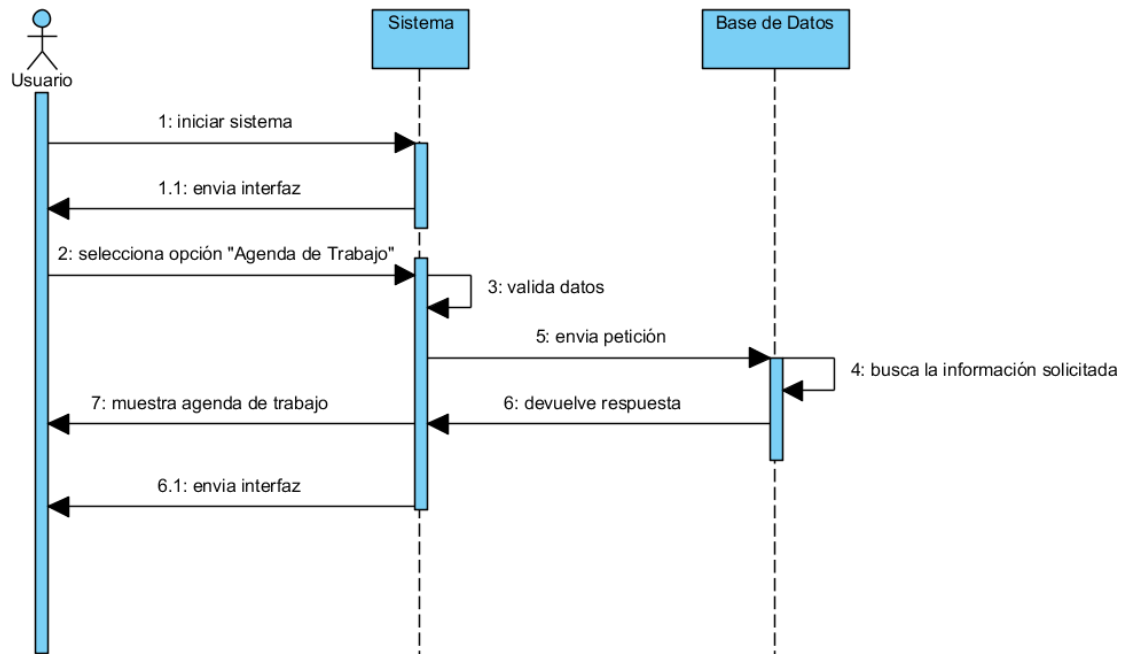


Ilustración 7- Diagrama de Secuencia para Consultar Agenda de Trabajo

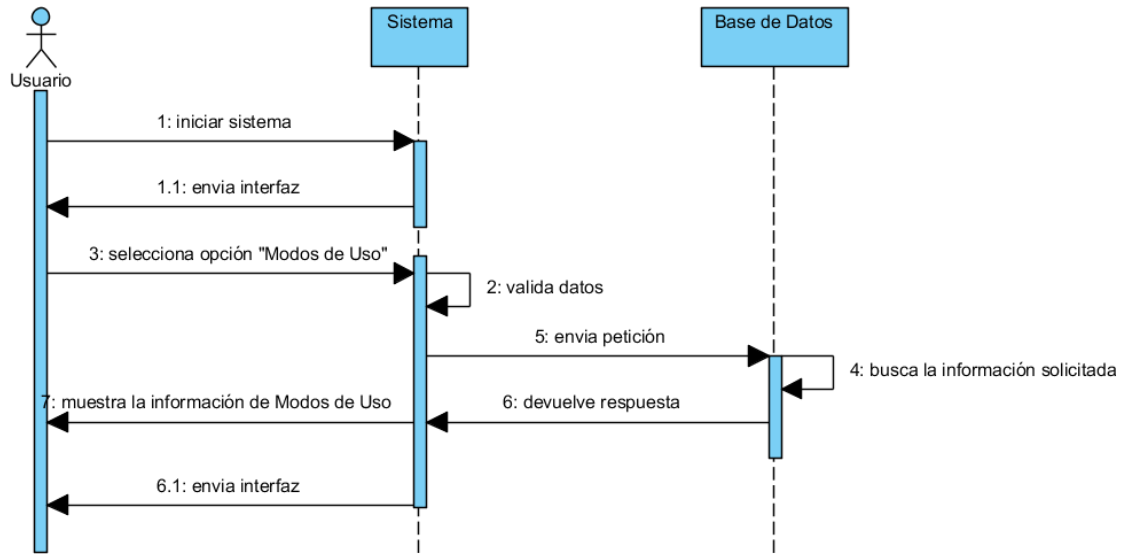


Ilustración 8- Diagrama de Secuencia para Consultar Modos de Uso

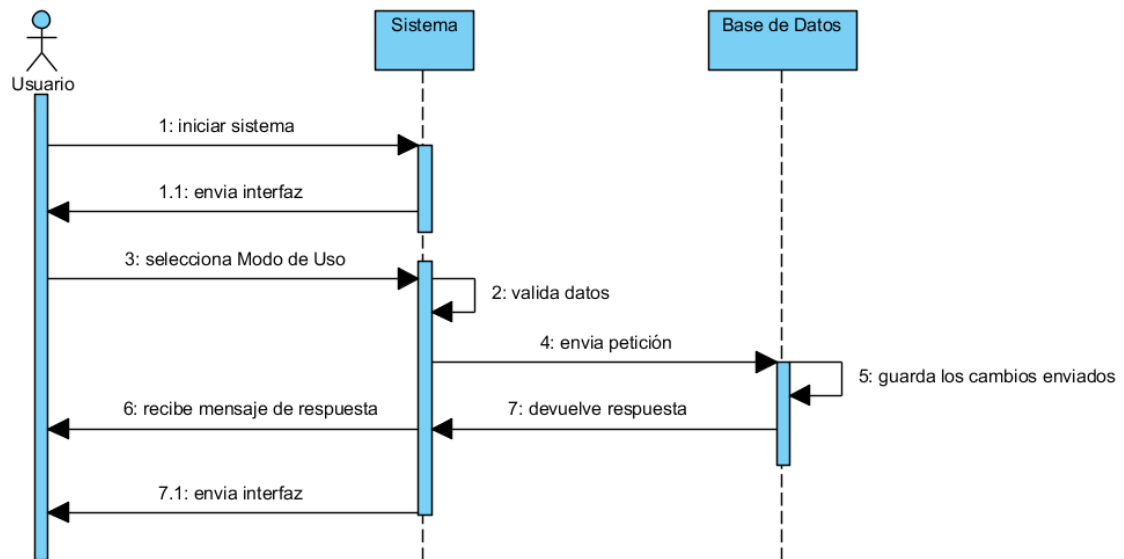


Ilustración 9- Diagrama de Secuencia para Elegir Modos de Uso

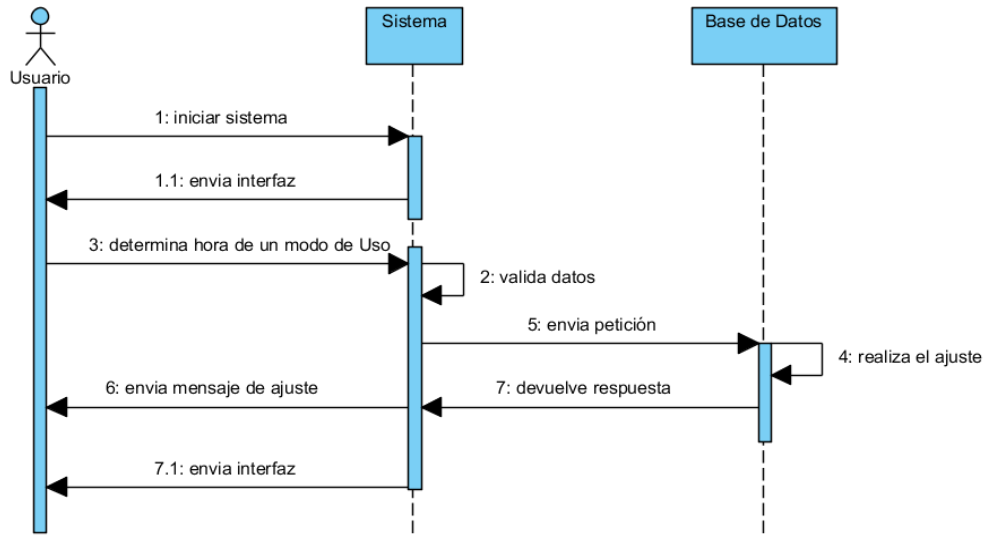


Ilustración 10- Diagrama de Secuencia para Modificar hora en Modo de Uso

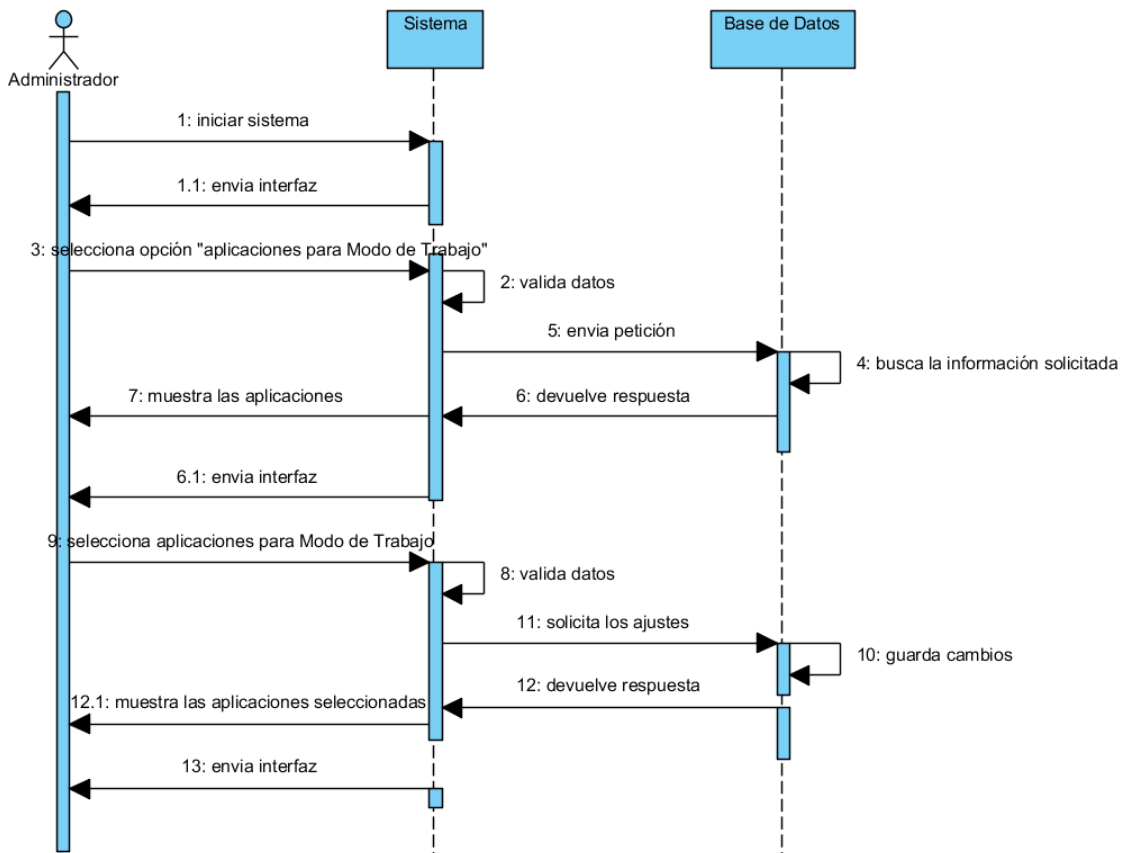


Ilustración 11- Diagrama de Secuencia para Definir aplicaciones en Modo de Uso

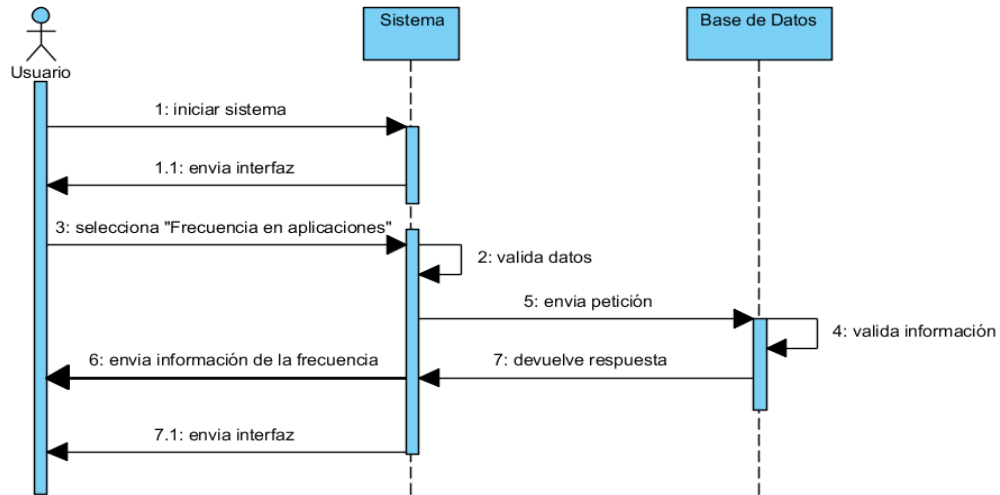


Ilustración 12- Diagrama de Secuencia de Frecuencia de aplicaciones

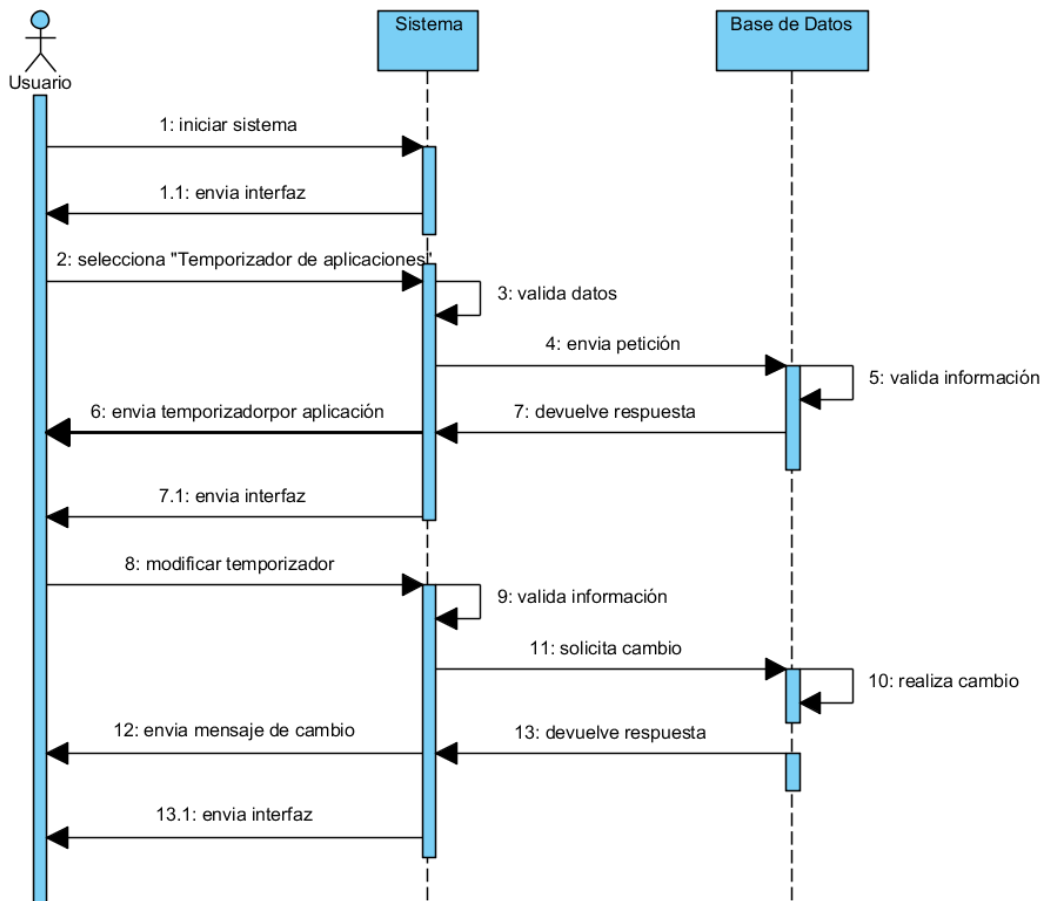


Ilustración 13- Diagrama de Secuencia de Consultar temporizador de aplicaciones

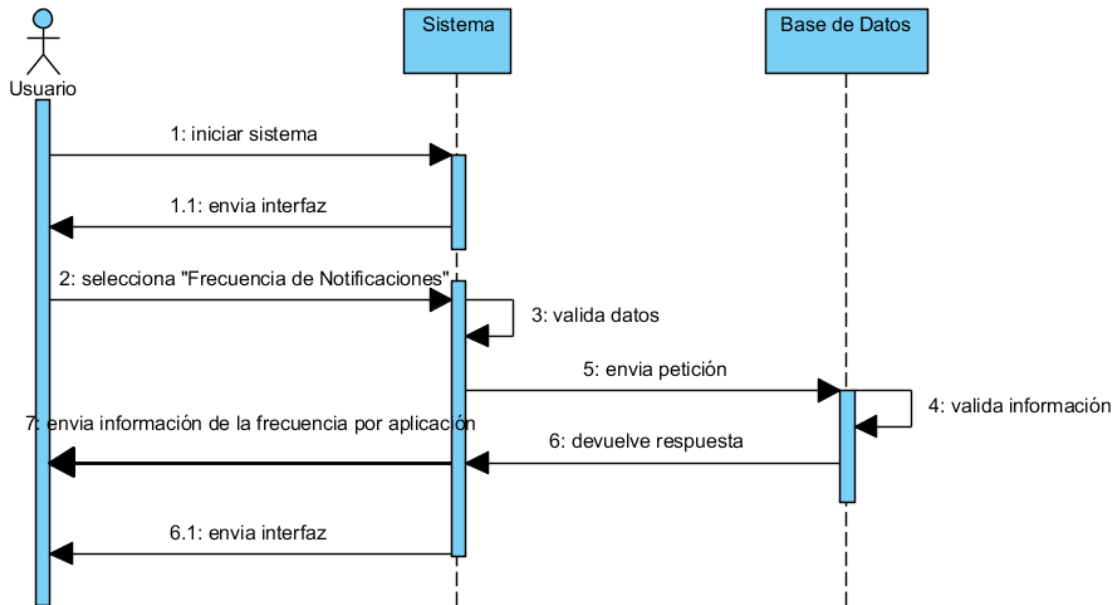


Ilustración 14- Diagrama de Secuencia de Frecuencia de Notificaciones

2.6 BPMN (Business Process Model)

Business Process Model es una notación gráfica que se utiliza para el análisis y diseño de un proceso de Negocio.

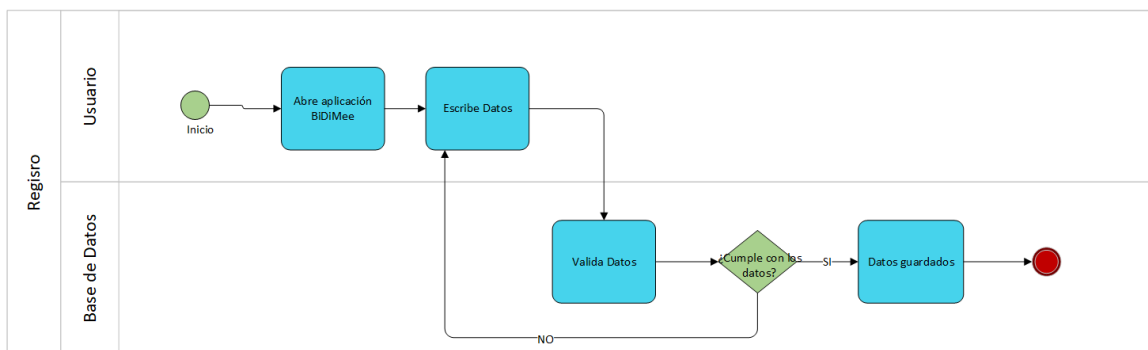


Ilustración 15- Modelo de Proceso de Negocio Registro

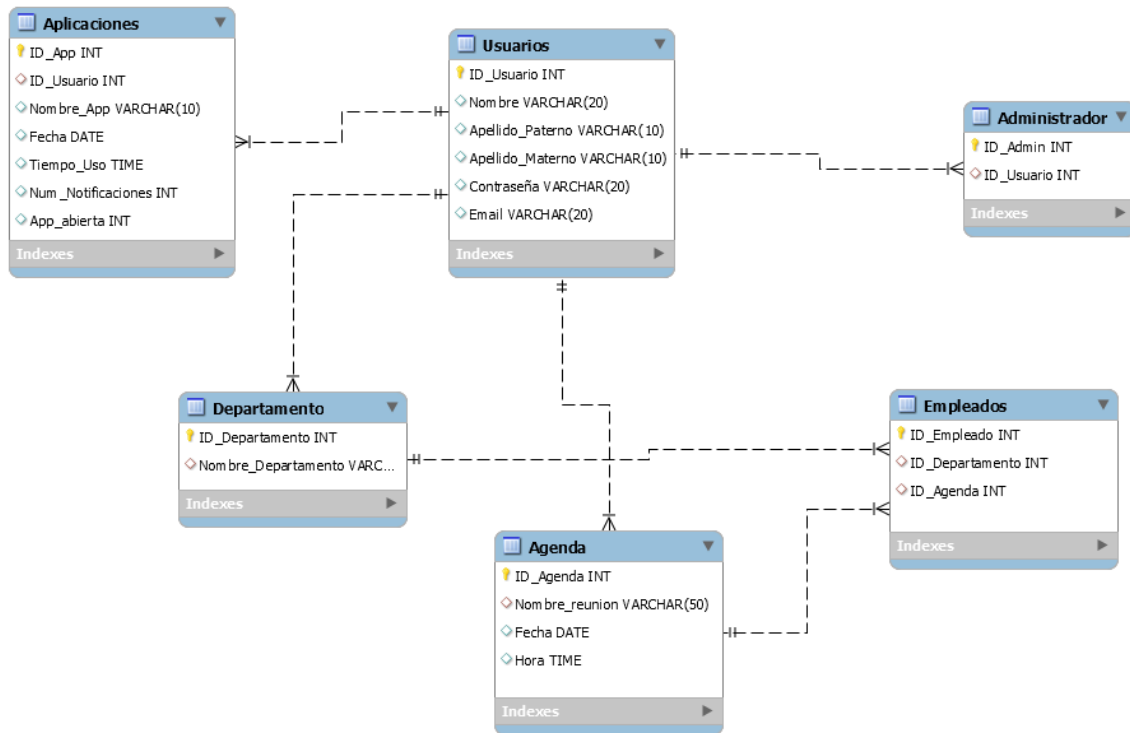


Ilustración 18- Diagrama Entidad Relación

Capítulo 3 Implementación

A continuación se mostrará el prototipo realizado para la aplicación móvil BiDiMee.

3.1 Pantalla de Inicio de Aplicación

Esta pantalla se mostrará una vez que se haya instalado la aplicación y el usuario desee registrarse o Iniciar sesión, en caso de que ya cuenta con una cuenta registrada.

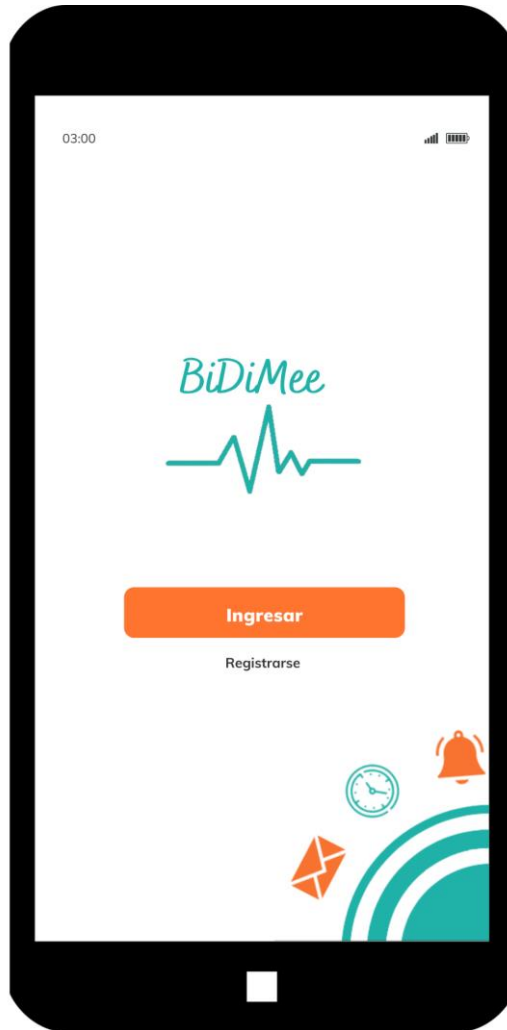


Ilustración 19- Inicio de aplicación

3.2 Inicio sesión

Pantalla donde se introducirán los datos del Usuario para iniciar sesión. Una vez que ya se encuentre registrado.

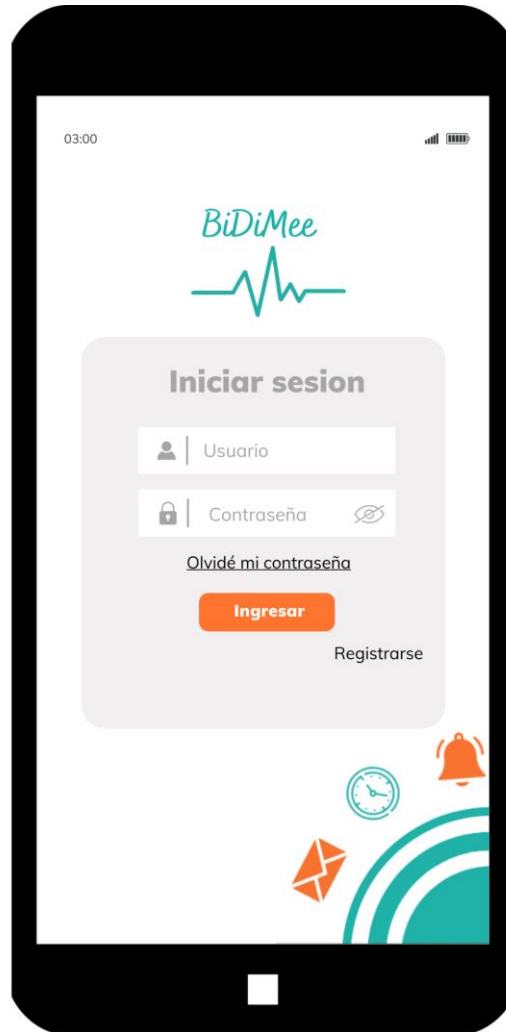


Ilustración 20- Inicio de session

3.3 Registro

Usuario nuevo se registrará con sus datos personales de la empresa, para solicitar su acceso.

Si el usuario es Administrador, elegirá la opción de SI () para que la aplicación le proporcione un código y esto lo identifique como Administrador. Así como ese código lo compartirá con su equipo de trabajo, para que ellos puedan ser registrados a este mismo grupo.

Si el usuario no es Administrador elegirá la opción de NO (X) y la aplicación le pedirá un código. Código que el administrador debería proporcionarles para que ese usuario sea registrado en el mismo grupo del Administrador.

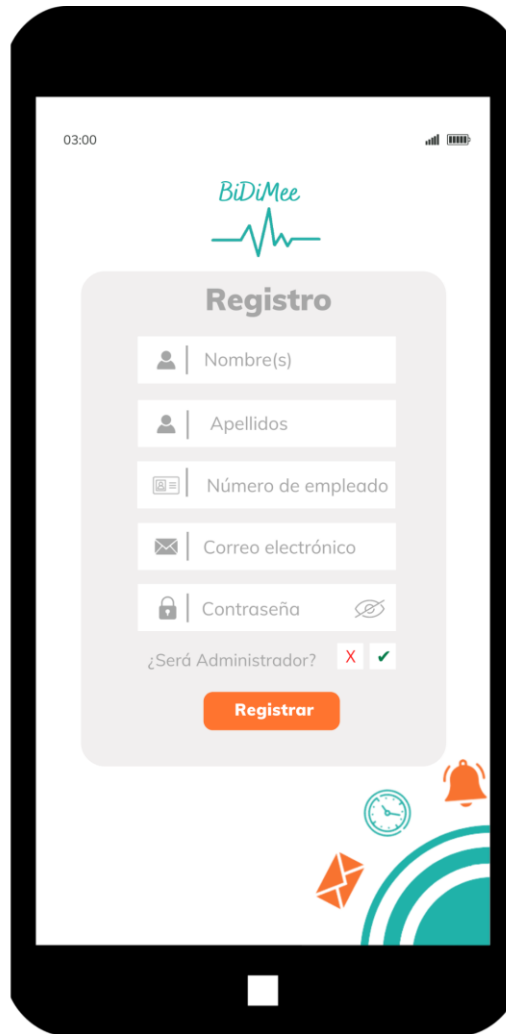


Ilustración 21- Registro

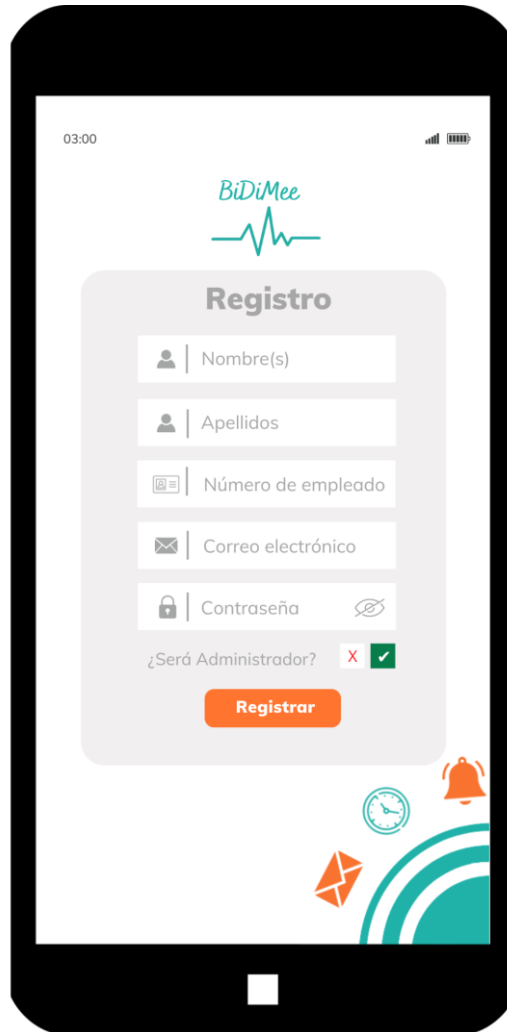


Ilustración 22- Registro Administrador

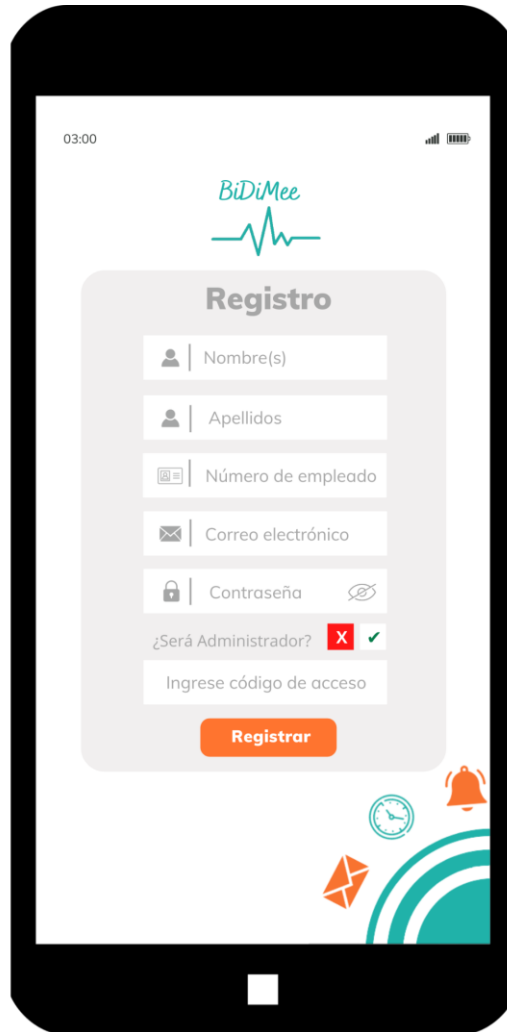


Ilustración 23- Registro Usuario

Una vez que todos los datos han sido correctamente, se realizará el registro y se mostrará una pantalla de “Registro exitoso”.

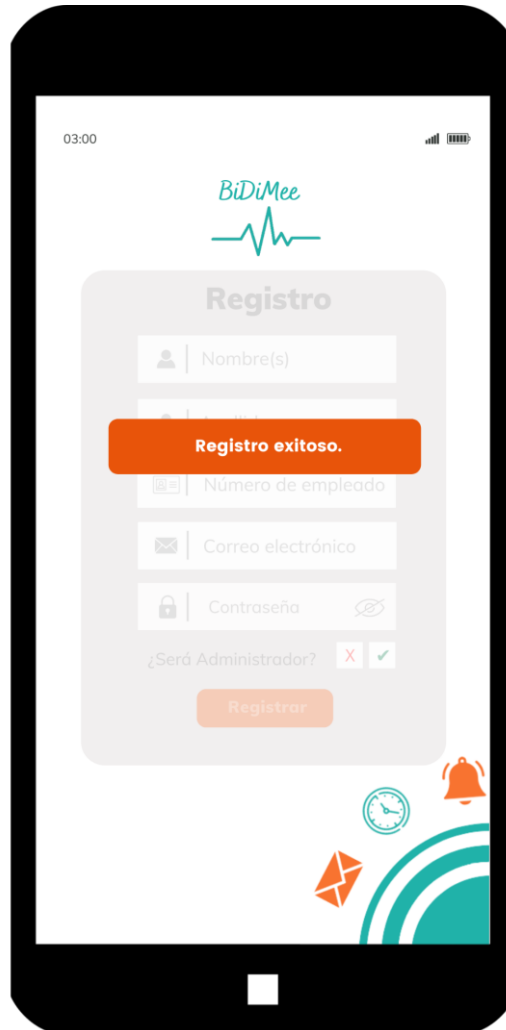


Ilustración 24- Registro exitoso

3.4 Restaurar contraseña

La pantalla para restablecer contraseña se muestra a continuación y está solo mencionará al usuario que por seguridad se requiere de su correo electrónico para que le pueda enviar en link y mediante ese restablezca su contraseña.

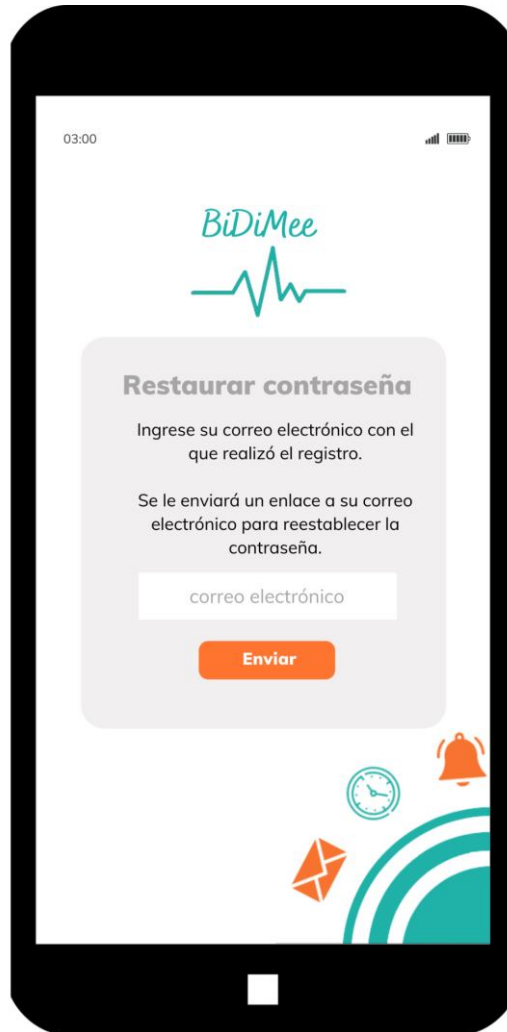


Ilustración 25- Restaurar contraseña

Una vez que la aplicación ha validado el correo electrónico, mostrará un mensaje de confirmación.



Ilustración 26- Correo enviado para restaurar contraseña

3.5 Usuarios

Esta opción únicamente tendrá acceso el Administrador, donde él podrá visualizarlos y consultarlos por número o por nombre de empleado.

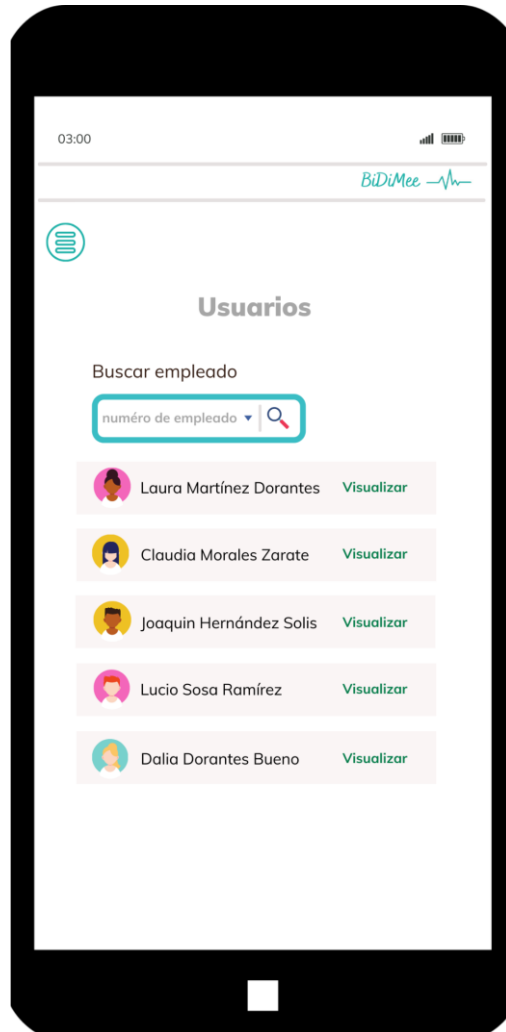


Ilustración 27- Consultar usuarios

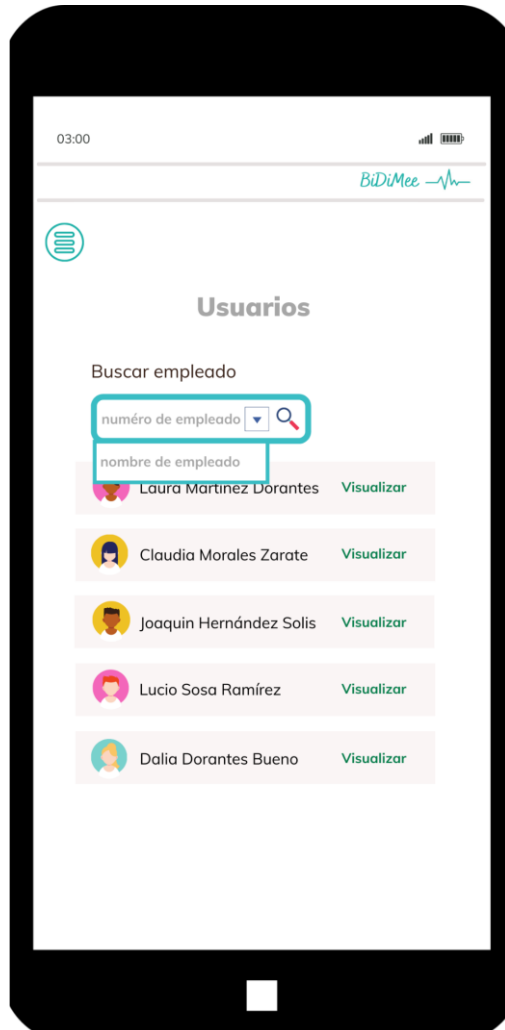


Ilustración 28- Buscar usuarios

Una vez que el Administrador elige un usuario a visualizar, se mostrará de la siguiente manera:

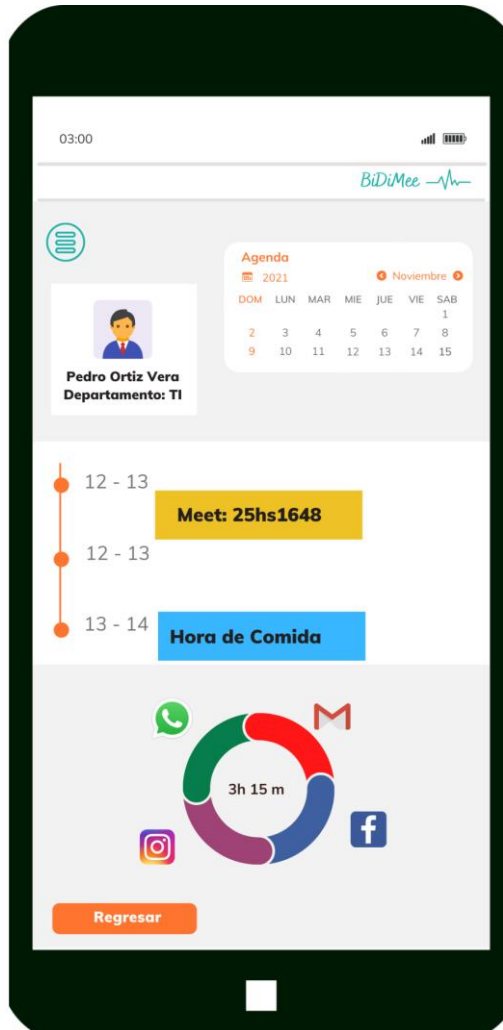


Ilustración 29- Detalles de usuario

3.6 Perfil

En la opción "Perfil" se mostrarán los datos del empleado (Número de empleado, número de teléfono, correo electrónico, departamento al que pertenece y su contraseña). Y dentro de esta misma se podrá elegir la opción de modificar algún dato que desee sea modificado.

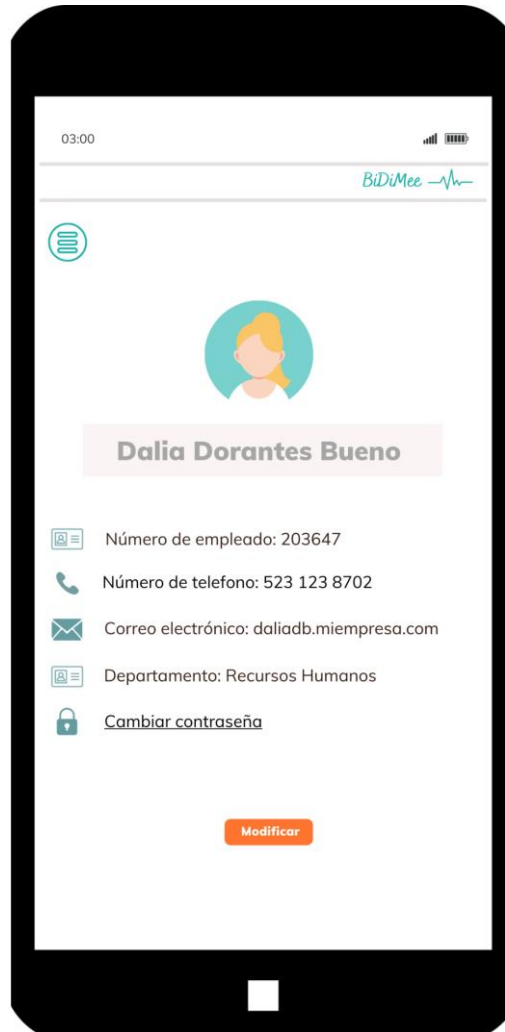


Ilustración 30- Perfil

Pantalla que muestra como se muestran los campos cuando se solicita modificación.

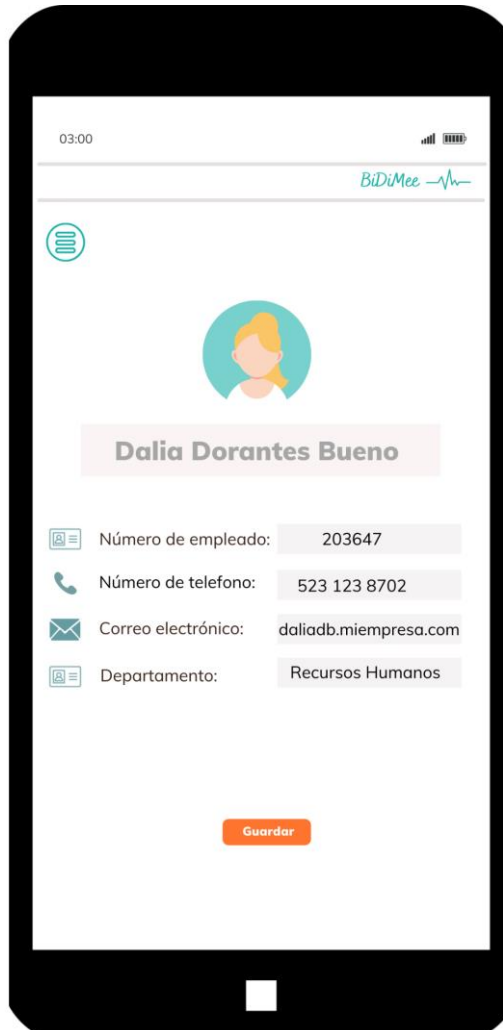


Ilustración 31- Modificación de datos de perfil

Para cambio de contraseña se muestra la siguiente pantalla.

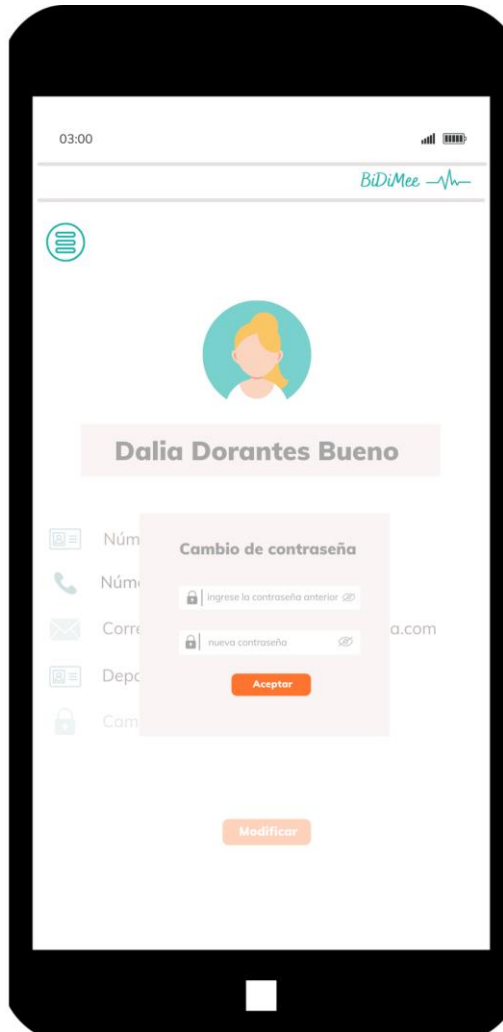


Ilustración 32- Cambio de contraseña

Muestra que el cambio de contraseña ha sido correctamente guardado.

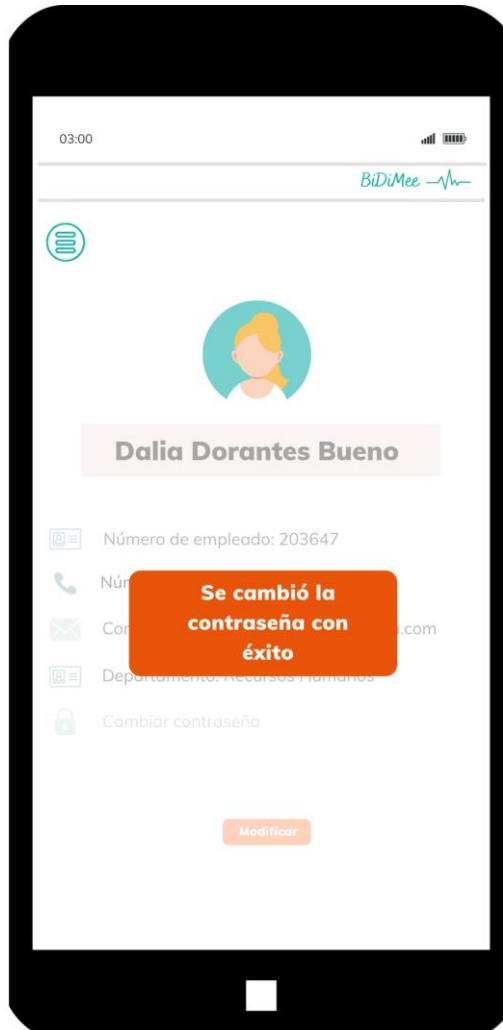


Ilustración 33- Cambio de contraseña exitoso

3.7 Inicio

Muestra la pantalla de Inicio, una vez que se ha ingresado a la cuenta. En ella se puede ver la fecha y hora del día, la gráfica del uso de las aplicaciones y las aplicaciones en específico. Si se selecciona sobre la gráfica o sobre la aplicación en específico, llevará al usuario al detalle de las aplicaciones (Ilustración 40).

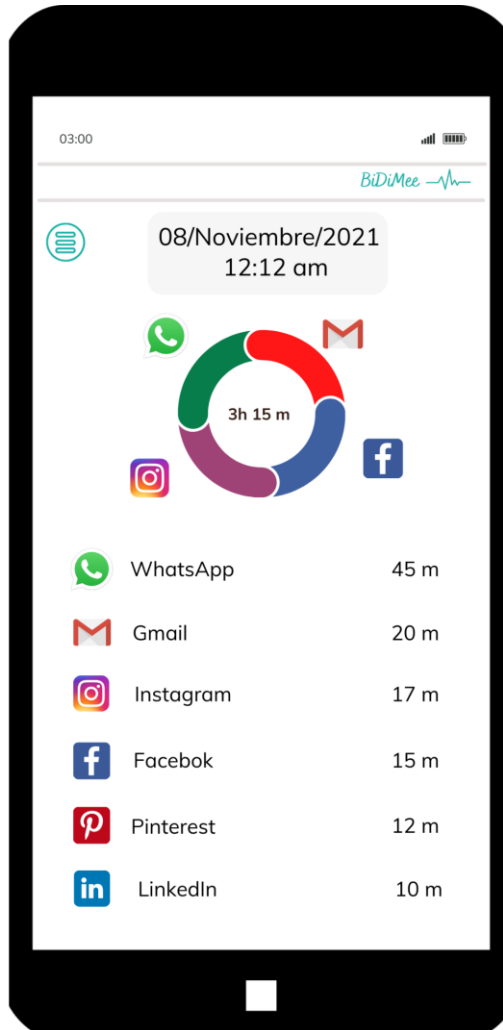


Ilustración 34- Inicio

3.8 Agenda de Trabajo

Muestra la agenda de cada usuario. Las reuniones y/o recordatorios que él mismo ha asignado.

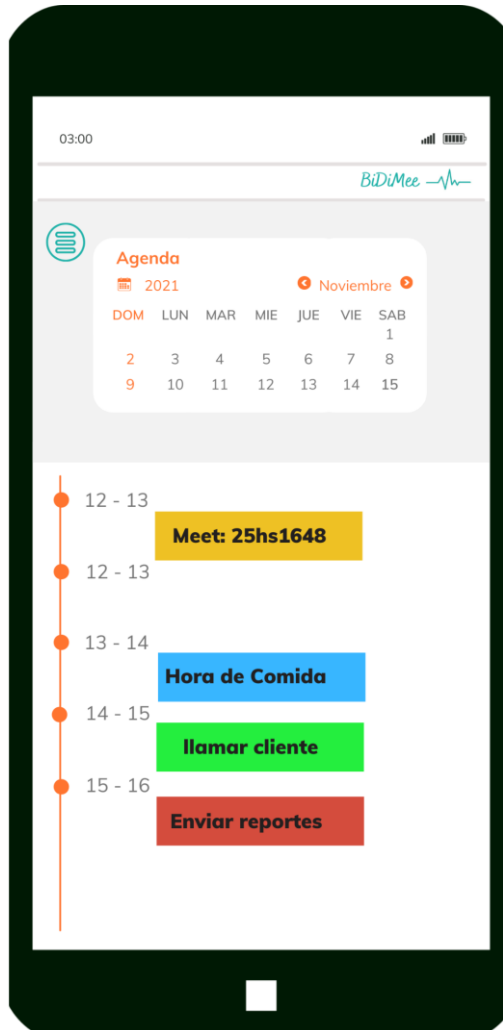


Ilustración 35- Agenda de Trabajo

3.9 Menú

Muestra las opciones que el usuario puede visualizar.



Ilustración 36- Menú

En la siguiente pantalla muestra las opciones que puede ver el Administrador, ya que él tiene acceso a otras opciones.

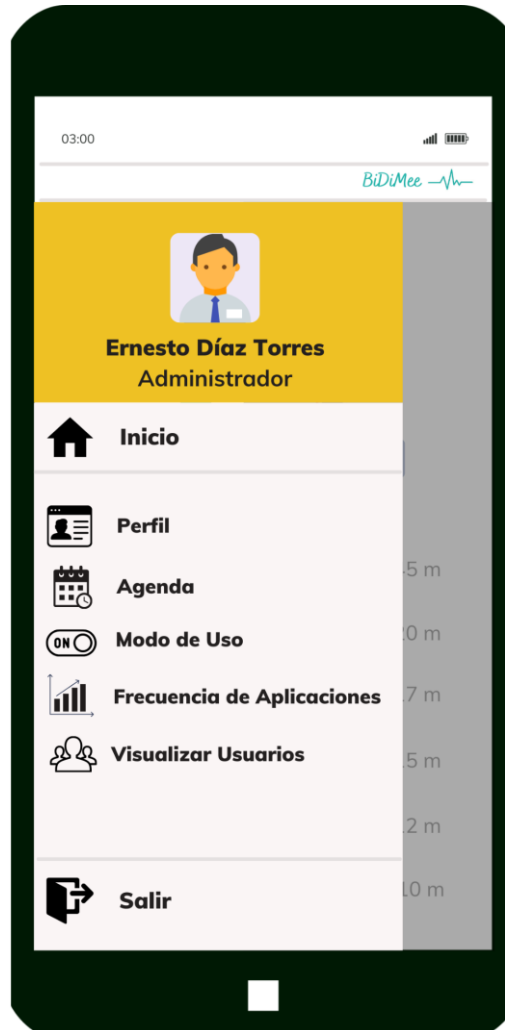


Ilustración 37- Menú Administrador

3.10 Modo de Uso

Aquí se puede ver los Modos de Uso que existen, la hora en la que está establecido se active y desactive el Modo de Uso y las aplicaciones que están asignadas durante ese horario.

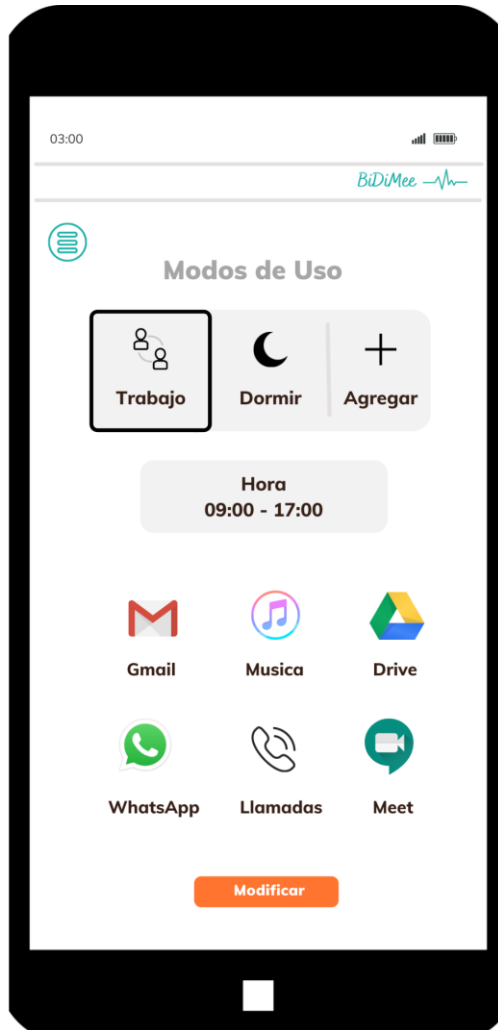


Ilustración 38- Modos de Uso

Modificación de datos del Modo de Uso.

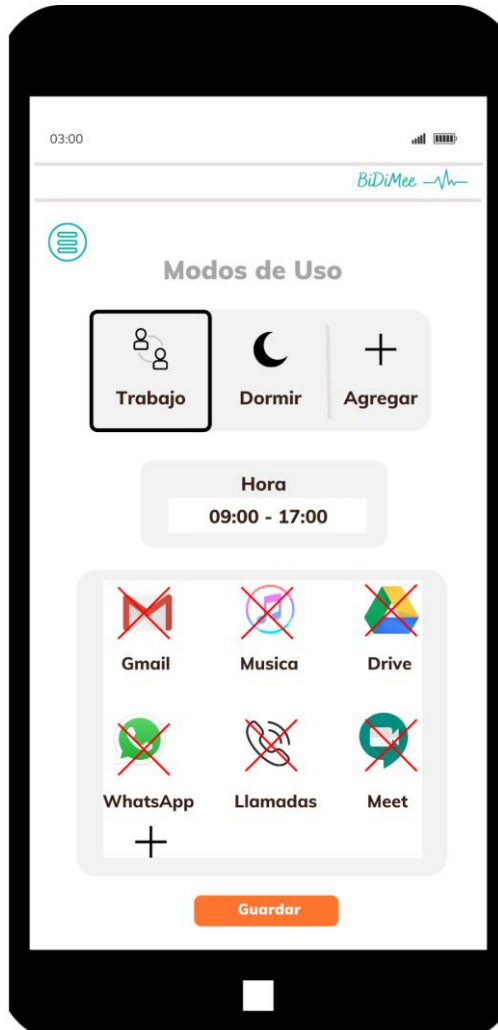


Ilustración 39- Modificar Modos de Uso

3.11 Estadísticas de Frecuencia de Aplicaciones

Estadísticas e información de la frecuencia de uso de una aplicación en específico.

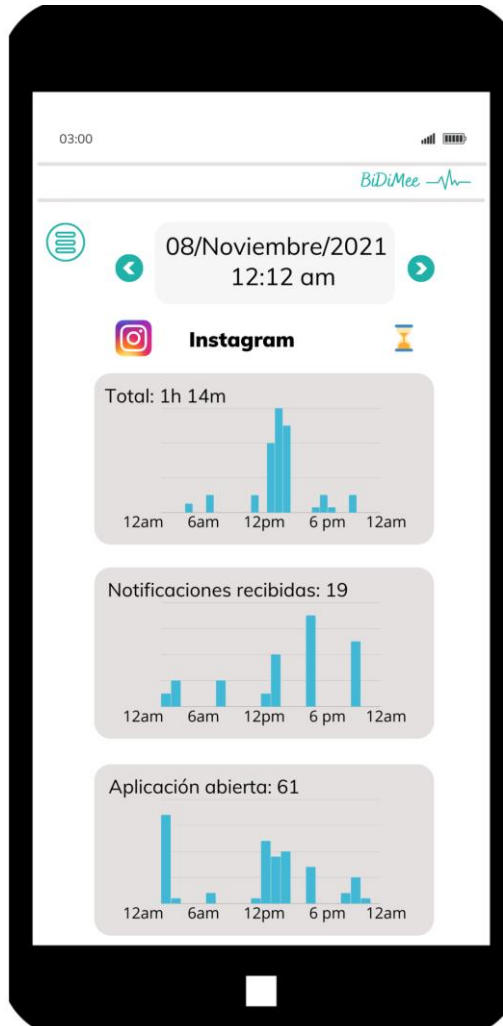


Ilustración 40- Estadísticas de Frecuencia de Aplicaciones

BIBLIOGRAFÍA

Diagrama de casos de uso en <https://diagramasuml.com/casos-de-uso/>

BPMN en <https://bpmn.com.mx/>

Requerimientos Funcionales y No Funcionales, ejemplos y tips en <https://medium.com/@requeridosblog/requerimientos-funcionales-y-no-funcionales-ejemplos-y-tips-aa31cb59b22a>

Diagrama de clases en <https://diagramasuml.com/diagrama-de-clases/>

Diagrama de secuencia en <https://diagramasuml.com/secuencia/>

Modelo Entidad-Relación en <http://cursos.aiu.edu/Base%20de%20Datos/pdf/Tema%203.pdf>

El verdadero significado del “estado de bienestar digital” para los derechos humanos en [El verdadero significado del “estado de bienestar digital” para los derechos humanos](#)

Rescue Time en <https://www.rescuetime.com/>

Mind the Time en https://www.ecured.cu/Mind_the_time

Consigue equilibrar el uso de la tecnología a través del bienestar digital en <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/es-419/futuro-del-marketing/transformacion-digital/consigue-equilibrar-el-uso-de-la-tecnologia-a-traves-del-bienestar-digital/>