P R O Y E C T O

PINVOZ

Qué es, por qué existe, cómo funciona
y cómo se documenta el experimento.

Análisis y documentación del proyecto

Octubre de 2026

1. Qué es Pinvoz

Pinvoz es una aplicación de bienestar emocional social (social emotional wellness). Su centro no es una pantalla: es la voz real — la que une a dos personas, y también la que una persona se dice a sí misma: decir lo que pesa, guardar lo que importa, volver a escucharse.

En Pinvoz nada es pregrabado: todo se graba en vivo, dentro de la app. Dos personas se hablan de verdad — se escuchan, se responden, se acompañan — y esa constancia diaria construye una cercanía que el texto no construye. Y en solitario pasa lo mismo con otra voz: la propia — soltar, anotar, reflexionar, con Pinvoz guiando, sin fingir que responde.

Posicionamiento: Pinvoz aspira a ser la aplicación número uno de social emotional wellness en el mundo. No promete terapia ni trata ninguna condición: es conexión humana, sostenida por la voz.

2. El problema

La desconexión ya no es una sensación: es un dato.

- 1 de cada 6 personas en el mundo se siente sola. (OMS, Informe de la Comisión sobre Conexión Social, 2025)
- La soledad se vincula a un estimado de 871.000 muertes al año en el mundo: unas 100 cada hora. (OMS, 2025)
- 3 de cada 10 adolescentes en Estados Unidos hablan todos los días con una inteligencia artificial; el 64 % ya ha usado chatbots. (Pew Research Center, 2025)

Cada año hablamos más con máquinas y menos entre nosotros. La era artificial no solo cambió la tecnología: está cambiando el contacto humano — el beso, el abrazo, el te quiero, el te extraño dichos por una voz real.

3. La tesis: la voz no es un detalle, es el mecanismo

Pinvoz no elige la voz por nostalgia. La elige porque la evidencia dice que el

cuerpo responde a la voz de otra manera:

— Las personas con vínculos fuertes tienen un 50 % más de probabilidades de vivir más. (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010 — metaanálisis de 148 estudios, 308.849 personas)
— Cuando el consuelo llegó por mensaje escrito, el cuerpo no respondió: el estrés quedó tan alto como si no hubiera habido contacto. La voz sí lo calmó. (Seltzer et al., 2012 — las niñas que oyeron la voz de su madre liberaron oxitocina; las que recibieron mensajes escritos, no)
— Escucharnos la voz crea vínculos más fuertes que escribirnos. (Kumar & Epley, 2021 — la voz superó al texto y al correo en cercanía, sin mayor incomodidad)

Un mensaje de texto informa. Una voz acompaña.

4. El experimento social

Pinvoz es también un experimento social documentado:

> En una era artificial, ¿qué pasa cuando dos personas se hablan con su voz real, todos los días?

— La hipótesis: la cercanía entre dos personas crece cuando el contacto es voz viva y constante — no texto, no contenido pregrabado, no máquinas.
— El método: parejas reales usan la app en su vida real. Se documenta el proceso y lo que cambia entre ellos: la constancia, lo que completan juntos, lo que cuentan después.
— La documentación: el camino del proyecto y las historias de los dúos se documentan y se comparten solo con el permiso de quienes participan. Ninguna voz y ninguna historia se publica sin consentimiento.
— La medida que importa: dúos que completan y vuelven. No descargas: personas que se quedan hablándose.
— El medidor público: el website mostrará la participación en tiempo real — personas en el experimento, dúos, misiones completadas, voces grabadas — siempre cifras agregadas, jamás datos de una persona. El

experimento se documenta también con sus números, creciendo desde el día uno.

— Lo que se espera de este estudio: demostrar con personas reales —no con encuestas sobre intenciones— que hablarnos con la voz, a diario, sostiene la cercanía de una manera que el texto no logra: dúos que se sienten más escuchados y más cerca, contactos que se recuperan y, en solitario, personas que al decir en voz alta lo que les pesa se sienten más ligeras y más claras —dicho por ellas, en sus propias palabras. Si el estudio lo confirma, Pinvoz no será solo una aplicación: será la evidencia viva de que el bienestar emocional también se construye hablando, y un referente de cómo la tecnología puede devolvernos lo humano en vez de quitárnoslo.

5. Cómo funciona la app

Pinvoz tiene tres puertas — tres formas de cuidar la voz:

5.1 Con tus personas

Misiones de voz entre dos personas. Cada día, ambos graban en vivo; el día solo se completa si los dos envían su audio el mismo día. Rige una regla de oro: simetría — los dos hacen lo mismo, los dos graban, los dos comparten. Incluye retos, historias con voz en vivo sobre foto o video, y el juego Adivina, donde uno graba una respuesta secreta y una pista, y el otro la descubre con su voz.

5.2 Solo contigo

Un espacio personal, con la misma dignidad que el resto de la app:

— Let Go — una misión guiada de 7 días para soltar lo que pesa: lo que no me atrevo a decir, el perdón no expresado, la carta que no se envía. Privada por defecto.

— Notes — un diario de voz libre: ideas antes de que se olviden, el proceso de un proyecto, una lucha.

— Reflexiones — un momento (una foto, un video) con tu voz encima, para volver a escucharte.

5.3 Con un desconocido (fase 2)

La posibilidad de hacer una misión con una persona real fuera de tu entorno: participación voluntaria explícita, emparejamiento al azar solo por idioma, solo adultos, con aceptar/rechazar antes de empezar y reportar/bloquear siempre a un toque.

El pingüino

Cada persona tiene un pingüino que vive por su voz: se alimenta de las misiones y de los posts, y es quien abraza cada audio. Hacer cosas con la voz gana pescaditos, la forma en que la app celebra y sostiene esa vida. El pingüino no habla con palabras: es compañía, memoria viva de lo que dos personas construyen hablando.

Lo esencial

— Todo en vivo: nada pregrabado, ni siquiera las marcas de la app.
— El Baúl: los audios que importan quedan guardados como recuerdos con voz.
— Gratis: Pinvoz no cobra suscripciones; crece con el alcance de las voces reales de su comunidad.
— 9 idiomas.

6. El impacto de las misiones

En pareja

Una misión convierte una intención —«deberíamos hablar más»— en un acuerdo con ritmo: cada día, los dos se regalan un momento de voz en vivo, y el día solo se completa si los dos estuvieron. Ese diseño busca tres cosas:

— Constancia: la cercanía no crece con un gran gesto; crece con la repetición diaria de uno pequeño. Es la constancia, y no la intensidad, lo que la evidencia asocia con vínculos más fuertes.
— Escucha real: responder con la voz obliga a escuchar de verdad. No hay lectura en diagonal: hay una persona esperando tu voz, hoy.
— Memoria compartida: lo que se dicen no se pierde en un chat infinito:

queda guardado como recuerdo con voz. El experimento documenta este impacto en dúos reales: lo que cambia entre dos personas cuando se hablan así, día tras día.

En solitario

El impacto de lo que se hace en solo es hacia adentro, con la misma voz:

— Let Go le da un cauce guiado a lo que pesa: decirlo en voz alta, un tema por día, en privado. Hay cosas que es necesario hacer solo —lo que no me atrevo a decir, el perdón que no he podido expresar— y decirlas también es presencia.

— Notes guarda la voz antes de que la idea se pierda: el proceso de un proyecto, una lucha, un momento que merece quedar dicho.

— Reflexiones permite volver a escucharse: la propia voz, sobre un momento propio, se vuelve espejo.

Sin promesas clínicas: es una práctica de presencia consigo mismo, y el experimento la documenta con la misma seriedad que la de pareja.

7. El creador

Pinvoz es un proyecto creado por Andres Quevedo. Este es su texto:

El día a día, como individuos, es afectado por nuestro entorno social: por quienes nos rodean y por las personas con quienes nos relacionamos. El bienestar emocional no sucede dentro de una persona sola: sucede entre nosotros.

Una sola palabra puede crear — o puede destruir. Por eso importa tanto cómo hablamos, lo que escuchamos, lo que pensamos y lo que sentimos.

El núcleo familiar es el primer entorno: el que nos forma, el que nos sostiene. Y hoy se está desconectando en silencio: todos en la misma sala, pero cada quien en su mundo. Nunca estuvimos tan “conectados” — y esa conexión nos abre una gran puerta a la desconexión.

Nada puede reemplazar el abrazo de una madre, el te amo de un hijo, el beso cálido de quien amas, el te quiero de un hermano o el te extraño de un

gran amigo. Es tan hermoso y tan valioso — pero tan común olvidarlo.

Necesitamos recordar que lo irremplazable también es temporal, y aprovecharlo debe ser nuestra misión cada día. De ahí nace el Proyecto Pinvoz: Pinvoz se lanza como plataforma digital para lograr alcanzar muchas más personas y motivarlas a la expresión en alta voz. La dinámica funciona entre dos personas participando de misiones cortas durante 7 días. No porque no existan herramientas hoy en día — hay muchas —, pero la función de Pinvoz es recordarte el poder que tienen tus palabras. Es la motivación para que en estos tiempos no perdamos lo esencial. En una era artificial, no pierdas tu voz.

Este proyecto busca evaluar el poder de la conexión y del acuerdo entre dos personas: las palabras como antídoto para los días pesados y la elevación del estado de ánimo. El impacto emocional de un audio de voz de un minuto, durante siete días seguidos — para, al final, poder evaluar el resultado a nivel individual y social.

Esperamos que, junto con Pinvoz y tu voz, logremos crear relaciones más fuertes — o, ¿por qué no?, salvar o recuperar relaciones. También es un lugar donde puedes decir lo que aún no te atreves, donde puedes hablar cuando no quieres que te escuchen, donde puedes dejar dicho lo que te gustaría que se escuche cuando ya no estés — y donde cada minuto de tu voz se convierte en un recuerdo que dura para siempre.

Gracias

Y gracias — de mi parte — por estar aquí y por participar: por prestarte a hablar y a escuchar de verdad. Cada voz que se suma hace posible este proyecto.

Espero que disfrutes Pinvoz, porque fue hecho para ti. ¡Arriba la vida, arriba la voz!

Andres Quevedo

8. Análisis

Qué no es Pinvoz: no es una app de meditación en solitario, no es una red

social de texto y fotos, no es un chatbot, no es terapia.

Qué lo hace distinto: casi todo el wellness digital es una persona sola frente a una pantalla. Pinvoz pone en el centro lo más humano que tenemos, la voz: entre dos personas que se hablan de verdad — y también en el espacio de cada quien consigo mismo. Donde la industria pone inteligencia artificial, Pinvoz pone presencia real.

El momento: la conversación pública sobre soledad ya existe (la OMS la mide; el Cirujano General de EE. UU. la declaró epidemia en 2023). Pinvoz llega con una respuesta práctica y pequeña: dos personas, su voz, cada día.

Riesgos y cuidados declarados:

— Ninguna afirmación clínica: Pinvoz habla de conexión y bienestar, nunca de tratamiento.

— La seguridad es parte del diseño, no un añadido: consentimiento para compartir, control de privacidad, reporte y bloqueo.

— Los datos que usa el proyecto se citan de fuentes primarias y con su alcance exacto (banco de datos del proyecto).

Pinvoz — En una era artificial, no pierdas tu voz.

Todas las cifras de este documento provienen de fuentes primarias verificadas (OMS 2025; Pew Research Center 2025; Holt-Lunstad et al. 2010; Seltzer et al. 2012; Kumar & Epley 2021) — detalle completo en el banco de datos del proyecto.