Mindset

CEET

Servicio Nacional de aprendizaje (SENA)

Sebastian Molina

Bryan Muñoz

Santiago rachen

Karen Leal

Contenido

[Planteamiento del problema 3](#_gjdgxs)

[Objetivo general. 3](#_30j0zll)

[Objetivos Específicos. 3](#_1fob9te)

[Alcance del proyecto. 4](#_3znysh7)

[Limitaciones del proyecto. 4](#_2et92p0)

[Justificación del proyecto. 4](#_tyjcwt)

[Bibliografías y Referencias. 15](#_1t3h5sf)

Planteamiento del problema.

En el entorno actual, tanto personas como trabajadores de entidades enfrentan niveles crecientes de estrés y sedentarismo esto incrementa problemas como el cansancio crónico, ansiedad, sobrepeso y el deterioro general del bienestar, Además, este impacto negativo repercute directamente en la productividad y desempeño en el ámbito laboral, generando mayores dificultades para mantener un equilibrio entre vida personal y profesional. asimismo, su productividad se ve afectada por bajo índice de energía.

Por otro lado, la falta de tiempo, motivación y acceso a recursos adecuados impide que muchas personas adopten hábitos saludables de forma consistente. Largas jornadas de trabajo, sumadas a estilos de vida sedentarios, reducen las oportunidades de realizar ejercicio físico, mantener una alimentación equilibrada o incluir pausas activas durante el día. Como resultado, la ausencia de estrategias efectivas para gestionar el estrés y mejorar el bienestar integral agrava la situación y su salud.

# Objetivo general.

Desarrollar un aplicativo que integre módulos destinados a fomentar hábitos saludables mediante el seguimiento de rutinas de ejercicio, recordatorios para realizar pausas activas, y herramientas para la gestión y control del estrés, con el fin de facilitar la autogestión del bienestar físico y mental de los usuarios

# Objetivos Específicos.

* Diseñar un módulo para el seguimiento de rutinas de ejercicio
* Implementar recordatorios automáticos para pausas activas
* Diseñar un módulo para la gestión del estrés
* Incorporar un sistema de seguimiento y análisis del progreso
* Asegurar la integración de funcionalidades en una interfaz intuitiva
* proporcionar información de alta calidad, confiable y de utilidad para el usuario.
* Implementar un sistema de retroalimentación del usuario
* Incorporar un sistema de notificaciones motivacionales

# Alcance del proyecto.

Este aplicativo podrá recomendar rutinas de ejercicio basadas en el nivel de condición física y los objetivos del usuario. Además, podrá sugerir hábitos saludables como meditación, técnicas de respiración, y tiempo al aire libre. Todo basado en los objetivos del usuario.

Como tener un entrenador personal y un nutricionista siempre disponibles. Esto va a cambiar el rumbo del cómo las personas cuidan su salud física y mental.

# Limitaciones del proyecto.

* No se proporcionarán consultas médicas.
* No se proporcionarán servicios de coaching.
* No vamos a dar recomendaciones sobre proteínas ni suplementos.
* La sinceridad es parte importante, para brindarle información asertiva.

# Justificación del proyecto.

El ritmo de vida actual ha generado que una gran parte de la población enfrente dificultades para mantener hábitos saludables. La falta de actividad física, el estrés, y la carencia de espacios para el bienestar mental han contribuido al aumento de problemas como la obesidad, hipertensión, diabetes y trastornos emocionales. Cerca del 60% de las enfermedades no transmisibles podrían prevenirse mediante la adopción de estilos de vida saludables.

* **Planes de ejercicio personalizados**: adaptados a las capacidades físicas y metas individuales.
* **Seguimiento del bienestar emocional**: mediante herramientas como meditaciones guiadas, control del estrés y monitoreo del sueño.
* **Consejos para la creación de hábitos saludables**: con notificaciones que fomentan la constancia y el autocuidado.

# Requisitos funcionales.

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQ1 |
| Nombre del requisito | Registrarse |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

# 

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQ2 |
| Nombre del requisito | iniciar sesión |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQ3 |
| Nombre del requisito | Sistema de autenticación seguro |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQ4 |
| Nombre del requisito | Ingreso de datos físicos iniciales |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQ5 |
| Nombre del requisito | página de inicio |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQ6 |
| Nombre del requisito | Recomendaciones de ejercicio personalizadas |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQ7 |
| Nombre del requisito | Recomendaciones de pausas activas |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQ9 |
| Nombre del requisito | Seguimiento del progreso del usuario (en cuanto a sus metas de salud) |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQ10 |
| Nombre del requisito | Notificaciones / recordatorios |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQ11 |
| Nombre del requisito | Interfaz del usuario |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

# Requisitos no funcionales

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQN1 |
| Nombre del requisito | Soporte de ayuda |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQN2 |
| Nombre del requisito | Protección de datos personales |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQN3 |
| Nombre del requisito | Cumplimiento de normativas |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQN4 |
| Nombre del requisito | Rendimiento |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQN5 |
| Nombre del requisito | Escalabilidad |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

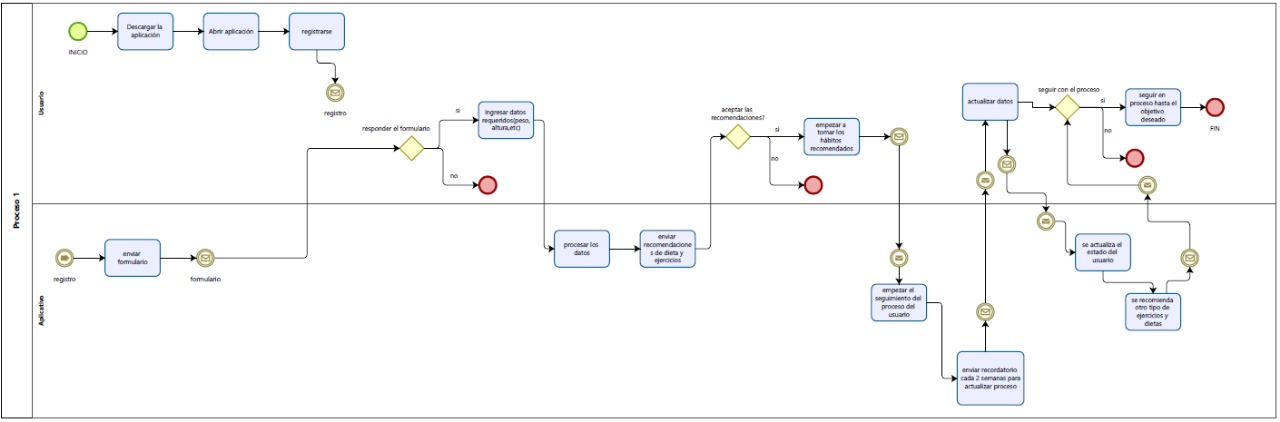
|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQN6 |
| Nombre del requisito | Usabilidad |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQN7 |
| Nombre del requisito | Mantenimiento |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☒media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQN8 |
| Nombre del requisito | Compatibilidad |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

|  |  |
| --- | --- |
| Número del requisito | REQN9 |
| Nombre del requisito | Fiabilidad |
| Tipo | ☒Requisito☐ restricción |
| Fuente del requisito | Investigación documental |
| Prioridad del requisito | ☒Alta/esencial ☐media/deseado ☐ baja/opcional |

# Diagrama de BPMN



# Casos de uso

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Caso de uso** | Crear pausas activas | |
| **Fecha** | 19-11-2024 | |
| **Autores** | Karen Daniela Leal Poveda  Brayan Santiago Rachen  Juan Sebastián Molina Cifuentes  Bryan Muñoz Rodriguez | |
| **Actores** | desarrolladores | |
| **Descripción** | Incorporar pausas activas para mejorar la productividad y el bienestar. | |
| **Precondición** | El usuario debe haber ingresado previamente la disponibilidad de tiempo. | |
| **Secuencia**  **Normal** | **Paso** | **Acción** |
| 1 | El usuario ingresa a la aplicación y selecciona la opción "Pausas activas y bienestar". |
| 2 | El usuario elige el tipo de pausa activa que desea realizar (ej. "meditación, estiramientos, respiración profunda"). |
| 3 | La aplicación proporciona instrucciones y guía para realizar la pausa activa. |
| 4 | El usuario realiza la pausa activa siguiendo las instrucciones proporcionadas. |
| 5 | La aplicación registra el progreso de la pausa activa realizada por el usuario. |
| 6 | El usuario finaliza la pausa activa. |
|
| **Escenario Alternativo** |  | Si el usuario no elige un tipo de pausa activa, la aplicación muestra un mensaje de advertencia indicando que debe seleccionar un tipo de pausa. El usuario debe volver a seleccionar la opción de pausa activa también si la aplicación presenta un error técnico en la carga de instrucciones, el sistema muestra un mensaje de error y el usuario puede intentar de nuevo o contactar con el soporte. |
| **Postcondición** | El usuario ha completado la pausa activa, reduciendo estrés y mejorando su bienestar y productividad. | |
| Excepciones | **Paso** | **Acción** |
| 1 | Si el usuario no tiene suficiente tiempo disponible para realizar la pausa activa, la aplicación muestra una advertencia. El usuario puede optar por posponer o cancelar la pausa activa. |
| 2 | Si la aplicación no responde debido a un error técnico, el sistema se cierra y el usuario es redirigido a la pantalla principal o se muestra un mensaje de error. |
| 3 |  |
| **Rendimiento** | **Paso** | **Cota de tiempo** |
|  | 1 | 5 segundos (Tiempo para ingresar y seleccionar la opción de pausas activas). |
|  | 2 | 10 segundos (Tiempo para elegir el tipo de pausa activa y cargar las instrucciones). |
|  | 3 | 1 a 5 minutos (Duración de la pausa activa, dependiendo de la selección). |
| **Frecuencia esperada** | 3 veces/día (Promedio de pausas activas por usuario). | |
| **Importancia** | Importante | |
| **Urgencia** | Puede esperar, pero se recomienda realizarla dentro de la jornada laboral para obtener beneficios óptimos. | |
| **Comentarios** | Las pausas activas deben ser personalizables para ajustarse a las necesidades de los usuarios y fomentar la adherencia a la rutina de bienestar. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Caso de uso** | Evaluación y seguimiento del estado emocional | |
| **Fecha** | 19-11-2024 | |
| **Autores** | Karen Daniela Leal Poveda  Brayan Santiago Rachen  Juan Sebastián Molina Cifuentes  Bryan Muñoz Rodriguez | |
| **Actores** | desarrolladores | |
| **Descripción** | Registrar y evaluar el estado de ánimo de los usuarios para mejorar su bienestar mental con el test de Likert. | |
| **Precondición** | El usuario ha instalado la aplicación.  El usuario ha creado una cuenta.  El usuario ha iniciado sesión. | |
| **Secuencia**  **Normal** | **Paso** | **Acción** |
| 1 | El usuario abre la aplicación y selecciona la opción "Estado emocional". |
| 2 | El usuario selecciona su nivel de estado de ánimo en una escala del 1 al 10, donde 1 representa el estado de ánimo más bajo y 10 el más alto. |
| 3 | Opcionalmente, el usuario puede añadir comentarios o etiquetas relacionadas con su estado de ánimo (ej. “ansiedad”, “cansancio”). |
| 4 | La aplicación guarda el registro del estado emocional del día en su base de datos. |
| 5 | La aplicación proporciona un seguimiento de los registros, permitiendo al usuario ver su evolución a lo largo del tiempo. |
| 6 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | El usuario puede visualizar sus registros en un gráfico de evolución para observar tendencias y cambios en su estado emocional. | |
|
| **Escenario Alternativo** |  | Si el usuario olvida registrar su estado emocional en el día, la aplicación le enviará una notificación recordatoria al final del día.  Si el usuario selecciona una opción incorrecta en la escala (por ejemplo, elige un valor fuera del rango de 1 a 10), el sistema muestra un mensaje de advertencia para que el usuario rectifique. |
| **Postcondición** | El estado emocional del usuario ha sido registrado con éxito y guardado para su seguimiento a lo largo del tiempo. El usuario puede hacer un análisis de su evolución emocional. | |
| Excepciones | **Paso** | **Acción** |
| 1 | Si el usuario no puede acceder a la aplicación debido a problemas de inicio de sesión, el sistema muestra un mensaje de error y le permite restablecer su contraseña o contactar con el soporte. |
| 2 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | Si hay un error en la base de datos que impide guardar el registro, la aplicación muestra un mensaje de error y solicita al usuario que intente nuevamente más tarde. | |
| 3 |  |
| **Rendimiento** | **Paso** | **Cota de tiempo** |
|  | 1 | 3 segundos (Tiempo para abrir la aplicación y seleccionar la opción "Estado emocional"). |
|  | 2 | 5 segundos (Tiempo para seleccionar el nivel de estado de ánimo). |
|  | 3 | 3 segundos (Tiempo para agregar comentarios o etiquetas). |
|  | 4 | 1 segundo (Tiempo para guardar el registro). |
|  | 5 | 5 segundos (Tiempo para cargar el gráfico de evolución). |
| **Frecuencia esperada** | 1 vez/día (Registro diario del estado emocional del usuario). | |
| **Importancia** | Alta | |
| **Urgencia** | Puede esperar (El registro se realiza una vez al día, pero debe ser realizado de manera constante para obtener resultados precisos). | |
| **Comentarios** | El seguimiento de los cambios emocionales debe estar integrado con recomendaciones o consejos para mejorar el bienestar, según las tendencias observadas en los registros del usuario. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Caso de uso** | Medición guiada para reducir el estrés | |
| **Fecha** | 19-11-2024 | |
| **Autores** | Karen Daniela Leal Poveda  Brayan Santiago Rachen  Juan Sebastián Molina Cifuentes  Bryan Muñoz Rodriguez | |
| **Actores** | Desarrolladores | |
| **Descripción** | Ayudar a los usuarios a reducir el estrés y mejorar su bienestar mediante meditación guiada. | |
| **Precondición** | El usuario debe haber ingresado previamente el nivel de estrés en la aplicación. | |
| **Secuencia**  **Normal** | **Paso** | **Acción** |
| 1 | El usuario ingresa a la aplicación y selecciona la opción "Meditación". |
| 2 | El usuario ingresa su nivel de estrés en una escala del 1 al 10, donde 1 representa un nivel de estrés bajo y 10 un nivel alto. |
| 3 | La aplicación analiza el nivel de estrés ingresado y proporciona una guía de meditación adaptada a dicho nivel. |
| 4 | El usuario sigue la guía de meditación proporcionada por la aplicación. |
| 5 | La aplicación monitorea y registra el progreso del usuario durante la meditación (puede incluir tiempos de respiración, pausas, etc.). |
| 6 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | El usuario termina la meditación, y la aplicación guarda el registro del proceso realizado. | |
|
| **Escenario Alternativo** |  | Si el usuario no ingresa su nivel de estrés, la aplicación muestra un mensaje de advertencia solicitando que ingrese un valor en la escala.  Si la aplicación no puede proporcionar una guía de meditación adecuada debido a un error en los datos, el sistema muestra un mensaje de error y sugiere intentar de nuevo más tarde. |
| **Postcondición** | El usuario ha completado la meditación guiada y el nivel de estrés ha sido registrado. La aplicación ha proporcionado un plan adecuado para el nivel de estrés identificado. | |
| Excepciones | **Paso** | **Acción** |
| 1 | Si el usuario no puede ingresar el nivel de estrés debido a un error técnico, el sistema muestra un mensaje de error y permite al usuario reintentar. |
| 2 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | Si hay un fallo en el sistema durante la meditación (por ejemplo, se detiene la reproducción de audio o video), la aplicación muestra una notificación de error y ofrece alternativas para continuar la sesión. | |
|  |  |
| **Rendimiento** | **Paso** | **Cota de tiempo** |
|  | 1 | 3 segundos (Tiempo para ingresar y seleccionar la opción de meditación). |
|  | 2 | 5 segundos (Tiempo para ingresar el nivel de estrés y cargar la meditación guiada). |
|  | 3 | 10 a 20 minutos (Duración de la meditación, dependiendo del nivel de estrés y la guía proporcionada). |
|  | 4 | 3 segundos (Tiempo para registrar el progreso y guardar los resultados de la meditación). |
| **Frecuencia esperada** | 1 vez/día (El usuario puede realizar la meditación guiada una vez al día según lo necesite). | |
| **Importancia** | Vital | |
| **Urgencia** | Inmediatamente (El usuario puede realizar la meditación en cualquier momento que sienta la necesidad de reducir su nivel de estrés). | |
| **Comentarios** | La aplicación debería ofrecer recomendaciones personalizadas basadas en los registros de estrés del usuario y sugerir meditaciones o técnicas adicionales para mejorar su bienestar a largo plazo. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Caso de uso** | Establecer recordatorios y notificaciones | |
| **Fecha** | 19-11-2024 | |
| **Autores** | Karen Daniela Leal Poveda  Brayan Santiago Rachen  Juan Sebastián Molina Cifuentes  Bryan Muñoz Rodriguez | |
| **Actores** | Desarrolladores | |
| **Descripción** | Recibir recordatorios personalizados para mantener hábitos saludables. | |
| **Precondición** | El usuario acepta recibir recordatorios. | |
| **Secuencia**  **Normal** | **Paso** | **Acción** |
| 1 | El usuario ingresa a la aplicación y selecciona la opción "Notificaciones". |
| 2 | El usuario elige un horario y qué acción desea recordar (por ejemplo, "hacer ejercicio", "tomar agua", "realizar pausa activa", etc.). |
| 3 | La aplicación procesa y guarda la información sobre los horarios y los recordatorios solicitados. |
| 4 | La aplicación notifica al usuario en el horario establecido según la información proporcionada. |
| 5 | El usuario recibe el recordatorio y puede seguir la acción sugerida para mantener sus hábitos saludables. |
|
|
| **Escenario Alternativo** |  | Si el usuario no selecciona un horario o acción, la aplicación muestra un mensaje de advertencia solicitando que complete la configuración.  Si la aplicación no puede procesar el horario correctamente debido a un error, el sistema muestra un mensaje de error y permite al usuario intentar de nuevo. |
| **Postcondición** | El usuario ha configurado exitosamente uno o más recordatorios, y la aplicación envía notificaciones según los parámetros establecidos. | |
| Excepciones | **Paso** | **Acción** |
| 1 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | Si el usuario desactiva las notificaciones de la aplicación en su dispositivo, el sistema muestra un mensaje de advertencia indicando que las notificaciones deben estar habilitadas para recibir recordatorios. | |
| 2 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | Si hay un error al intentar enviar la notificación (por ejemplo, debido a problemas con el servidor o la red), la aplicación informa al usuario de la falla y permite reintentar. | |
|  |  |
| **Rendimiento** | **Paso** | **Cota de tiempo** |
|  | 1 | 3 segundos (Tiempo para seleccionar la opción "Notificaciones" y configurar los recordatorios). |
|  | 2 | 5 segundos (Tiempo para guardar la configuración de los recordatorios). |
|  | 3 | Inmediato (La notificación es enviada en el horario programado por el usuario). |
| **Frecuencia esperada** | 1 vez/día o según la configuración personalizada por el usuario (Dependiendo de la cantidad de recordatorios programados por el usuario). | |
| **Importancia** | Baja | |
| **Urgencia** | Puede esperar (El usuario puede configurar los recordatorios cuando lo desee sin necesidad de urgencia inmediata). | |
| **Comentarios** | Se recomienda que los recordatorios sean personalizables en cuanto a tono y tipo (sonido, vibración, etc.) para mejorar la adherencia del usuario a los hábitos saludables. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Caso de uso** | Evaluación y seguimiento del estrés laboral | |
| **Fecha** | 19-11-2024 | |
| **Autores** | Karen Daniela Leal Poveda  Brayan Santiago Rachen  Juan Sebastián Molina Cifuentes  Bryan Muñoz Rodriguez | |
| **Actores** | Desarrolladores | |
| **Descripción** | Ayudar a los usuarios a evaluar y seguir su nivel de estrés laboral | |
| **Precondición** | El usuario ha instalado la aplicación.  El usuario ha creado una cuenta en la aplicación. | |
| **Secuencia**  **Normal** | **Paso** | **Acción** |
| 1 | El usuario abre la aplicación y selecciona la opción "Estrés laboral". |
| 2 | El usuario indica su nivel de estrés en una escala del 1 al 10, donde 1 representa bajo estrés y 10 representa alto estrés. |
| 3 | La aplicación procesa la información y proporciona un informe detallado sobre el nivel de estrés laboral del usuario. El informe puede incluir gráficas, recomendaciones y el impacto del estrés en la productividad. |
| 4 | La aplicación ofrece recursos para reducir el estrés, como recomendaciones de pausas activas, técnicas de relajación o meditación. |
| 5 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | La aplicación proporciona un seguimiento continuo y recordatorios de pausas activas para ayudar al usuario a gestionar su estrés durante el día. | |  | |  | |
| **6** | El usuario puede revisar su historial de niveles de estrés a lo largo del tiempo y ver su progreso en la gestión del estrés laboral. | |
|
| **Escenario Alternativo** |  | Si el usuario no ingresa su nivel de estrés, la aplicación muestra un mensaje de advertencia solicitando que complete la información para recibir el informe y recomendaciones.  Si el usuario ingresa un nivel de estrés fuera de la escala (por ejemplo, un valor mayor a 10 o menor a 1), la aplicación muestra un mensaje de error y solicita ingresar un valor dentro de la escala válida. |
| **Postcondición** | El usuario ha recibido una evaluación detallada de su nivel de estrés laboral y tiene acceso a recursos y recordatorios para reducir el estrés de manera efectiva. | |
| Excepciones | **Paso** | **Acción** |
| 1 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | Si el usuario no puede ingresar su nivel de estrés debido a un error técnico (por ejemplo, problemas de conexión), el sistema muestra un mensaje de error y permite reintentar. | |
| 2 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | Si la aplicación no puede generar el informe de estrés debido a datos incompletos o errores, la aplicación muestra una notificación de fallo y solicita al usuario reingresar la información. | |
|  |  |
| **Rendimiento** | **Paso** | **Cota de tiempo** |
|  | 1 | 3 segundos (Tiempo para seleccionar la opción "Estrés laboral" y acceder al módulo). |
|  | 2 | 5 segundos (Tiempo para ingresar el nivel de estrés y procesar la información). |
|  | 3 | 10 segundos (Tiempo para generar el informe detallado de estrés laboral). |
|  | 4 | Inmediato (El usuario recibe recursos y recordatorios de pausas activas tras ingresar el nivel de estrés). |
| **Frecuencia esperada** | 1 vez/día o según lo necesite el usuario (El usuario puede evaluar su nivel de estrés con la frecuencia que desee). | |
| **Importancia** | Alta | |
| **Urgencia** | Inmediatamente (El usuario debe poder evaluar y gestionar su estrés en cualquier momento que lo necesite). | |
| **Comentarios** | Sería útil que la aplicación permita personalizar las recomendaciones de pausas activas según el nivel de estrés, ofreciendo opciones más intensas o suaves dependiendo de la gravedad del estrés laboral. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Caso de uso** | Análisis de hábitos | |
| **Fecha** | 19-11-2024 | |
| **Autores** | Karen Daniela Leal Poveda  Brayan Santiago Rachen  Juan Sebastián Molina Cifuentes  Bryan Muñoz Rodriguez | |
| **Actores** | Usuario | |
| **Descripción** | Ayudar a los usuarios a identificar y cambiar hábitos y rutinas negativas. | |
| **Precondición** | El usuario ha instalado la aplicación.  El usuario ha creado una cuenta en la aplicación. | |
| **Secuencia**  **Normal** | **Paso** | **Acción** |
| 1 | El usuario abre la aplicación y selecciona la opción "Análisis de hábitos". |
| 2 | El usuario responde un cuestionario sobre sus hábitos diarios, como alimentación, ejercicio, sueño, estrés, etc. |
| 3 | La aplicación analiza los datos proporcionados y genera un informe detallado sobre los hábitos del usuario, destacando aquellos que pueden ser negativos o contraproducentes. |
| 4 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | El usuario establece objetivos para cambiar sus hábitos, como "aumentar la actividad física", "reducir el estrés". | |
| 5 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | La aplicación genera un seguimiento personalizado que identifica las áreas de mejora y proporciona sugerencias específicas para cambiar los hábitos negativos. | |  | |  | |
| **6** | La aplicación envía recordatorios y notificaciones para ayudar al usuario a cumplir con sus objetivos de cambio de hábitos. | |
|
| **Escenario Alternativo** |  | Si el usuario no completa el cuestionario, la aplicación muestra un mensaje de advertencia pidiendo que lo complete para recibir un análisis detallado.  Si los datos ingresados por el usuario no son suficientes para generar un informe, la aplicación solicita más información o muestra un mensaje de error informando al usuario que necesita ingresar más detalles. |
| **Postcondición** | El usuario tiene una comprensión clara de sus hábitos actuales y las áreas en las que puede mejorar, con objetivos establecidos para realizar cambios y un seguimiento personalizado. | |
| Excepciones | **Paso** | **Acción** |
| 1 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | Si el usuario experimenta un error técnico al intentar completar el cuestionario (por ejemplo, pérdida de conexión), la aplicación muestra un mensaje de error y permite reintentar más tarde. | |
| 2 | Si la aplicación no puede generar el informe debido a errores en el procesamiento de datos, se muestra una notificación de error y se solicita al usuario que reintente más tarde o ingrese los datos correctamente. |
|  |  |
| **Rendimiento** | **Paso** | **Cota de tiempo** |
|  | 1 | 5 segundos (Tiempo para acceder a la opción "Análisis de hábitos"). |
|  | 2 | 10-15 segundos (Tiempo para completar el cuestionario sobre hábitos). |
|  | 3 | 5-10 segundos (Tiempo para analizar los datos y generar el informe detallado). |
|  | 4 | Inmediato (El usuario recibe sugerencias y recordatorios basados en su informe y objetivos establecidos). |
| **Frecuencia esperada** | 1 vez por semana o según lo decida el usuario (El análisis de hábitos se puede realizar con la frecuencia que el usuario considere adecuada). | |
| **Importancia** | Media | |
| **Urgencia** | Puede esperar (El usuario puede iniciar el análisis de hábitos cuando lo desee, sin necesidad de urgencia inmediata) | |
| **Comentarios** | Es recomendable que la aplicación también ofrezca recomendaciones adicionales basadas en los hábitos del usuario, como consejos prácticos, artículos, o videos para ayudar en el proceso de cambio. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Caso de uso** | Registro y seguimiento de hábitos saludables | |
| **Fecha** | 19-11-2024 | |
| **Autores** | Karen Daniela Leal Poveda  Brayan Santiago Rachen  Juan Sebastián Molina Cifuentes  Bryan Muñoz Rodriguez | |
| **Actores** | Desarrolladores | |
| **Descripción** | Ayudar a los usuarios a identificar y cambiar hábitos y rutinas negativas. | |
| **Precondición** | El usuario ha instalado la aplicación.  El usuario ha creado una cuenta en la aplicación. | |
| **Secuencia**  **Normal** | **Paso** | **Acción** |
| 1 | El usuario abre la aplicación y selecciona la opción "Registro de hábitos". |
| 2 | El usuario selecciona el tipo de hábito que desea registrar, como “ejercicio”, “sueño”, “meditación”, entre otros. |
| 3 | La aplicación muestra un resumen de los hábitos registrados por el usuario, incluyendo la frecuencia, duración y progreso de cada uno. |
| 4 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | La aplicación ofrece recomendaciones personalizadas para mejorar los hábitos registrados, como consejos para aumentar la actividad física o mejorar la calidad del sueño. | |
| 5 | |  | | --- | |  |  |  | | --- | | El usuario tiene la opción de ajustar sus objetivos y hábitos según sus necesidades y progreso. Esto incluye cambiar la frecuencia de los hábitos, agregar nuevos hábitos o modificar los objetivos establecidos. | |  | |  | |
| **6** | La aplicación proporciona un seguimiento detallado, mostrando el progreso a lo largo del tiempo y permitiendo al usuario ver los cambios y mejoras en sus hábitos. | |
|
| **Escenario Alternativo** |  | Si el usuario no ha registrado ningún hábito, la aplicación muestra un mensaje de advertencia indicando que debe registrar al menos un hábito para ver el resumen y las recomendaciones.  Si el usuario no completa el registro de algún hábito, la aplicación muestra un mensaje de advertencia recordando al usuario completar la información para obtener un seguimiento más preciso. |
| **Postcondición** | El usuario tiene un registro detallado de sus hábitos saludables y puede visualizar su progreso, así como realizar ajustes y recibir recomendaciones para mejorar su bienestar. | |
| Excepciones | **Paso** | **Acción** |
| 1 | Si el usuario experimenta un error técnico al registrar un hábito (por ejemplo, pérdida de conexión o error de datos), la aplicación muestra un mensaje de error y permite al usuario reintentar el registro. |
| 2 | Si el sistema no puede procesar los hábitos registrados debido a datos incorrectos o incompletos, la aplicación muestra una notificación de error y solicita al usuario corregir la información antes de continuar. |
|  |  |
| **Rendimiento** | **Paso** | **Cota de tiempo** |
|  | 1 | 3 segundos (Tiempo para acceder a la opción "Registro de hábitos"). |
|  | 2 | 5 segundos (Tiempo para seleccionar el tipo de hábito y registrar los datos). |
|  | 3 | 5-10 segundos (Tiempo para mostrar el resumen y las recomendaciones basadas en los hábitos registrados). |
|  | 4 | Inmediato (El usuario recibe el seguimiento detallado y puede ajustar sus hábitos de acuerdo con el progreso). |
| **Frecuencia esperada** | 1 vez/día o según la necesidad del usuario (El usuario puede registrar y ajustar sus hábitos con la frecuencia que considere necesaria). | |
| **Importancia** | Media | |
| **Urgencia** | Puede esperar (El usuario puede registrar y ajustar sus hábitos en cualquier momento, sin necesidad de urgencia inmediata). | |
| **Comentarios** | Sería recomendable incluir notificaciones de seguimiento y refuerzo positivo, como felicitaciones por logros o recordatorios amigables para seguir con los hábitos saludables. | |