**UNIVERSIDAD CONTINENTAL**

**FACULTAD DE INGENIERÍA **

**ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE INGENIERÍA DE SISTEMAS E INFORMÁTICA**

**APP MÓVIL PARA MEDIR LAS HORAS DE SUEÑO EN BASE A LA RUTINA DEL USUARIO**

**PRESENTADO POR:**

**CHRISTIAN CASTRO USTO**

**CUSCO-PERÚ**

**2025**

Manual de Usuario Final — SleepApp

**Fecha: 18/06/2025**

**Autor: Christian Castro Usto**

**Versión:** 1.0

# 1. Introducción

Bienvenido a SleepApp, una aplicación móvil desarrollada para ayudarte a gestionar y mejorar tu rutina diaria y tus hábitos de sueño de manera personalizada, simple y eficiente. Este manual tiene como objetivo guiarte paso a paso en el uso de la aplicación, explicando cada una de sus funcionalidades: desde el registro y la configuración de tu rutina diaria, hasta la personalización de alarmas y el acceso a recursos de relajación. SleepApp está diseñada para brindarte una experiencia intuitiva y funcional que contribuya a tu bienestar y descanso.

# 2. Requisitos del Sistema

Para acceder y utilizar correctamente la aplicación móvil SleepApp, necesitas cumplir con los siguientes requisitos:

* Un dispositivo móvil Android (versión 7.0 o superior).
* Almacenamiento interno disponible para guardar datos localmente mediante SQLite.
* Conexión a Internet estable para acceder a funciones como la descarga de videos de relajación y sincronización inicial de datos (aunque algunas funcionalidades están disponibles sin conexión).

Permisos habilitados para:

* Acceso a **notificaciones** (para activar alarmas).
* Acceso al **almacenamiento** (para guardar configuraciones y rutinas localmente)
* Reproducción de **contenido multimedia** (para videos de relajación).

# 3. Acceso a la Aplicación

## 3.1 Registro de Usuario

1. Abre la aplicación SleepApp en tu dispositivo móvil Android.
2. En la pantalla de inicio, presiona el botón **"Registrarse"**.
3. Completa el formulario con tus datos personales: DNI, nombres, apellidos, correo electrónico, contraseña, confirmación de contraseña y fecha de nacimiento.
4. Presiona el botón **"Crear cuenta"** para finalizar el registro.
5. Si los datos son válidos, la cuenta se guardará localmente en el dispositivo.

## 3.2 Inicio de Sesión

1. En la pantalla principal de la aplicación, presiona el botón **"Iniciar Sesión"**.
2. Ingresa tu **correo electrónico** y **contraseña** registrados previamente.
3. Presiona el botón **"Ingresar"** para acceder.
4. Si los datos son incorrectos, la aplicación mostrará un mensaje de error.

Si los datos son incorrectos, el sistema mostrará un mensaje de error.

# 4. Funcionalidades Principales

## 4.1 Registro de Rutina Diaria

1. Una vez iniciada la sesión, accede a la opción **"Registrar Rutina"** desde el menú principal.
2. Utiliza los controles deslizantes para ingresar la cantidad de horas dedicadas a trabajo, estudio, ejercicio, actividades recreativas, uso de pantallas, etc.
3. Indica también tu nivel de estrés y consumo de estimulantes.
4. Presiona el botón **"Guardar"** para almacenar la rutina de forma local

## 4.2 Configuración de Alarma

1. Ve a la sección **"Alarmas"** desde el menú de navegación.
2. Selecciona la **hora deseada** usando el selector de tiempo (TimePicker).
3. Pulsa el botón **"Seleccionar Tono"** para elegir un sonido de alarma personalizado.
4. Confirma la configuración presionando **"Confirmar Alarma".**
5. Puedes cancelar la alarma activa con el botón **"Cancelar".**

## 4.3 Visualización de Datos Estadísticos

1. Accede a la sección **"Estadísticas"** para visualizar gráficos sobre tus horas dormidas diarias y promedios semanales.
2. La información se genera automáticamente a partir de las rutinas registradas.
3. Los gráficos permiten identificar patrones de sueño y posibles mejoras.

## 4.4 Reproducción de videos de relajación

## Ingresa a la sección "Relajación" desde el menú principal.

## Elige entre los diferentes videos disponibles (almacenados localmente o en línea).

## Presiona el botón de reproducción para ver un video de forma individual.

## Solo se puede reproducir un video a la vez para evitar sobrecarga sensorial.

# 5. Buenas Prácticas de Uso

* Registra tu **rutina diaria con precisión**, indicando correctamente tus horarios de estudio, trabajo, ejercicio y descanso para obtener recomendaciones más acertadas.
* **Actualiza tu rutina** si cambian tus hábitos o actividades, para mantener la aplicación alineada con tu día a día.
* Configura tus **alarmas personalizadas** según tu planificación para ayudarte a mejorar tu higiene del sueño.
* **Consulta frecuentemente las estadísticas** para evaluar tu progreso y ajustar tu rutina si es necesario.
* Utiliza los **videos de relajación** en momentos de estrés o antes de dormir para favorecer el descanso.
* **Haz uso de la aplicación todos los días** para mantener un registro consistente y obtener mejores resultados.

# 6. Preguntas Frecuentes (FAQ)

**¿Qué sucede si cierro la aplicación o apago mi dispositivo?**

Los datos se almacenan localmente en tu dispositivo usando SQLite, por lo que **no se perderán** al cerrar la app.

**¿Puedo acceder a mi información desde otro dispositivo?**

En esta versión inicial, los datos se guardan de forma local, por lo tanto, **no es posible sincronizarlos entre diferentes dispositivos**.

**¿Puedo editar o eliminar mi rutina o alarmas?**

# Sí, puedes modificar tu rutina diaria desde la opción "Editar Rutina". Las alarmas también se pueden cancelar o reconfigurar.

# ¿Puedo ver más de un video de relajación a la vez?

# No. Para evitar distracciones, la aplicación solo permite reproducir un video a la vez.

# 7. Contacto y Soporte

# Para dudas, problemas técnicos o sugerencias sobre la aplicación, puedes escribir al correo de soporte del equipo de desarrollo: 📧 [soporte@sleepapp.com](mailto:soporte@sleepapp.com)

# 8. Cierre

Gracias por utilizar **SleepApp**. Esperamos que esta aplicación te ayude a mejorar tu calidad de descanso mediante una mejor gestión de tu rutina diaria y patrones de sueño.  
SleepApp es un proyecto en evolución constante. ¡Tu retroalimentación es muy valiosa para seguir mejorando la experiencia de usuario y añadir nuevas funcionalidades!