

HabitFlow

Objetivo del proyecto:

La meta del proyecto consiste en crear una aplicación orientada a la formación y seguimiento de hábitos saludables, con el propósito de elevar el bienestar integral y la calidad de vida de quienes la utilicen. La aplicación facilitará la configuración de rutinas a medida que promuevan la salud física y mental, ofreciendo herramientas para el seguimiento, recordatorios y estímulo. Este proyecto tiene como finalidad proporcionar una solución que sea accesible y eficaz para ayudar a los usuarios en la consecución de sus objetivos de salud y el mantenimiento de un estilo de vida equilibrado y productivo.

Usuarios Principales:

Los usuarios clave serán individuos que deseen adoptar nuevos hábitos que ayuden a mejorar su bienestar mental y físico. Esto abarca a aquellos interesados en incluir actividades como la lectura, la práctica de deportes, el yoga, la meditación o cualquier otra rutina que favorezca su salud y crecimiento personal. La aplicación está destinada a quienes buscan un recurso eficiente para organizar, supervisar y sostener hábitos positivos en su rutina diaria.

Funcionalidades Principales:

Desarrollo de hábitos personalizados: Facilita la creación de hábitos como hacer ejercicio, meditar, leer, entre otros, con la posibilidad de definir la frecuencia y el tiempo que se dedicará a cada uno.

Calendario y planificador de actividades:

Un calendario que permite a los usuarios organizara y ver sus hábitos diarios o semanales, además de la opción de establecer rutinas ya definidas.

Supervisión y monitoreo del avance:

Brinda la oportunidad de observar el progreso de cada hábito a través de gráficos e informes que reflejan el grado de cumplimiento y la regularidad.

Estimulación y recompensas:

Un sistema de logros, medallas o puntos que se obtienen al cumplir con los hábitos, acompañados de mensajes motivacionales y frases inspiradoras.

Alertas y recordatorios:

Recordatorios automáticos que notifican a los usuarios sobre la necesidad de realizar sus hábitos, junto a mensajes personalizados.

Reflexión y feedback:

Los usuarios tienen la posibilidad de añadir comentarios sobre su estado emocional al completar un hábito y realizar autoevaluaciones sobre su avance.

Interacción comunitaria:

Posibilidad de formar grupos o comunidades dentro de la aplicación para intercambiar progresos, consejos y logros, así como compartir en redes sociales.

Recomendaciones y material educativo:

Acceso a artículos, vídeos o podcasts con sugerencias relacionadas con la salud física, mental y el bienestar general.

Sincronización con dispositivos de salud:

Conexión con dispositivos como wearables (Fitbit, Apple Watch) y aplicaciones de salud (Google Fit, Apple Health) para supervisar la actividad física y otros datos.

Objetivos y metas a largo plazo:

Opción de definir metas a largo plazo (como correr 5 km o leer un libro cada mes), incluyendo objetivos más pequeños que faciliten su consecución.

Modo de salud mental:

Herramientas destinadas a la salud mental, que incluyen ejercicios de respiración, meditación, afirmaciones y sonidos relajantes.

Personalización y configuraciones:

Posibilita ajustar la interfaz de la aplicación y las notificaciones según las preferencias del usuario, incluyendo opciones como "modo nocturno" o "modo zen".

Estructura Fundamental: únicamente mencionamos las pantallas de la aplicación, sus funciones, los nombres de las tablas y la información que se almacenará.

Interfaz de Usuario:

- 1- Pantalla de acceso / Registro de cuenta
- 2- Pantalla principal (Lobby)
- 3- Pantalla para establecer un hábito
- 4- Pantalla de avance del hábito
- 5- Pantalla de hábitos generados por otros usuarios
- 6- Pantalla del perfil del usuario

Servidor:

- 1- Opción para almacenar la información del usuario en la base de datos
- 2- Opción para recuperar los datos del usuario para mostrarlos en la pantalla
- 3- Opción para almacenar el hábito que el usuario ha creado
- 4- Opción para cargar la información del usuario para visualizar en su perfil

Base de datos:

- 1- Tabla de usuarios: Usuario, correo electrónico, contraseña
- 2- Tabla de hábitos: Título del hábito, tiempo dedicado, descripción del hábito
- 3- Tabla de hábitos comunitarios: Título del hábito, creador del hábito, descripción del hábito