

# Manual de Usuario - ActivaYA

---

1. Introducción.....	2
2. Tecnologías Utilizadas .....	2
3. Guía de Funcionalidades.....	3
3.1. Pantalla Principal .....	3
3.2. Gestión de Pausas Activas .....	4
Crear y Editar una Pausa. ....	4
Tarjeta de Pausa Activa .....	5
3.3. Sesión de Pausa Activa.....	6
3.4. Página de Estadísticas .....	7
3.5. Notificaciones y Funcionamiento en Segundo Plano .....	8
3.6. Aplicación Web Progresiva (PWA) .....	8

## 1. Introducción

¡Bienvenido a ActivaYA!

ActivaYA es tu asistente personal diseñado para ayudarte a integrar pausas activas saludables y revitalizantes en tu jornada diaria. En un mundo donde pasamos largas horas frente a una pantalla, tomarse unos minutos para estirar, moverse y descansar la vista es crucial para mantener la salud física y mental, mejorar la concentración y aumentar la productividad.

Esta aplicación te permite programar, personalizar y seguir tus propias rutinas de pausas activas de una manera sencilla e intuitiva.

## 2. Tecnologías Utilizadas

ActivaYA está construido y alojado con un conjunto de tecnologías modernas para ofrecer una experiencia de usuario rápida, confiable y estéticamente agradable:

Framework Principal: Next.js (con App Router) | <https://nextjs.org/>

Lenguaje de Programación: TypeScript | <https://www.typescriptlang.org/>

Entorno de Desarrollo: Firebase Studio | <https://studio.firebase.google.com/>

Componentes de UI: ShadCN UI | <https://ui.shadcn.com/>

Estilos: Tailwind CSS | <https://tailwindcss.com/>

Animaciones: Framer Motion | <https://www.framer.com/motion/>

Ilustraciones: GPT5 | <https://chatgpt.com/>

Iconografía: Lucide React | <https://lucide.dev/>

Notificaciones Web: Service Workers y Web Notifications API

Alojamiento: Github | <https://github.com/>

Despliegue: netlify | <https://app.netlify.com/>

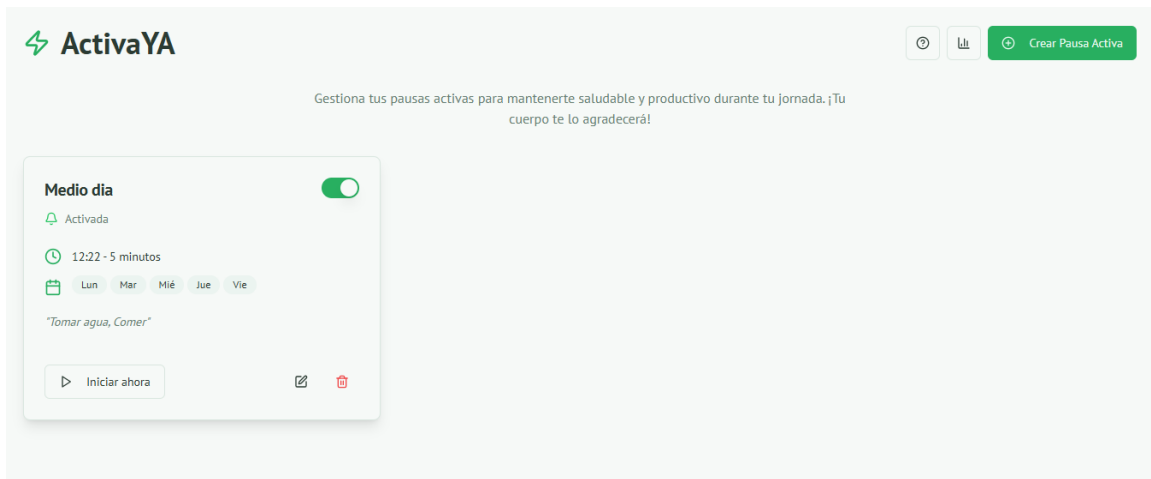
Almacenamiento de Datos: Se utiliza `localStorage` del navegador para guardar todas tus pausas y estadísticas, lo que significa que tus datos son privados y se almacenan localmente en tu dispositivo.

### 3. Guía de Funcionalidades

A continuación se detallan todas las funciones y menús disponibles en la aplicación.

#### 3.1. Pantalla Principal

Es la primera pantalla que verás. Desde aquí puedes gestionar todas tus pausas activas.



**Título "ActivaYA": Identifica la aplicación.**

Botón de Ayuda (icono de interrogación): Al pasar el ratón, muestra el texto "Ayuda". Al hacer clic, abre una ventana con una guía rápida sobre cómo usar la aplicación.

Botón de Estadísticas (icono de gráfico): Al pasar el ratón, muestra "Ver estadísticas". Al hacer clic, te lleva a la página de tus estadísticas de progreso.

Botón "Crear Pausa Activa": Abre el formulario para añadir una nueva pausa a tu rutina.

#### Listado de Pausas:

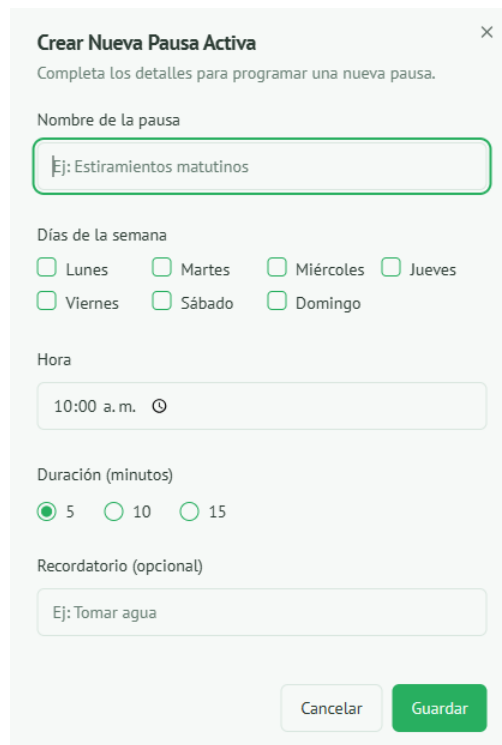
Muestra todas las pausas que has creado en forma de tarjetas.

Si no has creado ninguna, verás un mensaje invitándote a crear una.

## 3.2. Gestión de Pausas Activas

### Crear y Editar una Pausa.

Al hacer clic en "Crear Pausa Activa" o en el botón de editar de una pausa existente, aparecerá un formulario con los siguientes campos:



Crear Nueva Pausa Activa

Completa los detalles para programar una nueva pausa.

Nombre de la pausa

Ej: Estiramientos matutinos

Días de la semana

☐ Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves

☐ Viernes ☐ Sábado ☐ Domingo

Hora

10:00 a. m. ⌚

Duración (minutos)

☒ 5 ☐ 10 ☐ 15

Recordatorio (opcional)

Ej: Tomar agua

Cancelar Guardar

Nombre de la pausa: Un nombre descriptivo para tu pausa (Ej: "Estiramientos de Espalda").

Días de la semana: Selecciona uno o más días en los que quieres que esta pausa se repita.

Hora: La hora exacta del día en que deseas recibir la notificación para comenzar la pausa.

Duración: Elige entre 5, 10 o 15 minutos. La aplicación seleccionará automáticamente una serie de ejercicios para llenar este tiempo.

Recordatorio (opcional): Un mensaje personalizado que aparecerá en el cuerpo de la notificación.

## Tarjeta de Pausa Activa

Cada pausa que creas se visualiza en una tarjeta con las siguientes opciones:



Interruptor (Switch): Permite activar o desactivar una pausa. Si una pausa está desactivada, no recibirás notificaciones para ella, pero no se eliminará.

Información: Muestra el nombre, la hora, la duración y los días programados.

Botón "Iniciar ahora": Te permite comenzar la sesión de pausa inmediatamente, sin esperar a la hora programada.

Botón Editar (icono de lápiz): Abre el formulario para modificar los detalles de esa pausa.

Botón Eliminar (icono de basura): Elimina permanentemente la pausa de tu lista. Se pedirá confirmación antes de borrarla.

### 3.3. Sesión de Pausa Activa

Al iniciar una pausa (ya sea desde una notificación o con el botón "Iniciar ahora"), accederás a la pantalla de sesión.



#### Información del Ejercicio:

En el centro, verás una imagen y el nombre del ejercicio actual, junto con una breve descripción de cómo realizarlo.

#### Contadores de Tiempo:

**Tiempo del ejercicio:** Una barra de progreso y un contador en segundos que muestra el tiempo restante para el ejercicio actual.

**Tiempo total de la pausa:** Una barra de progreso y un contador (en formato `MM:SS`).

#### Controles de la Sesión:

**Pausar / Reanudar:** Detiene o continúa el contador de tiempo.

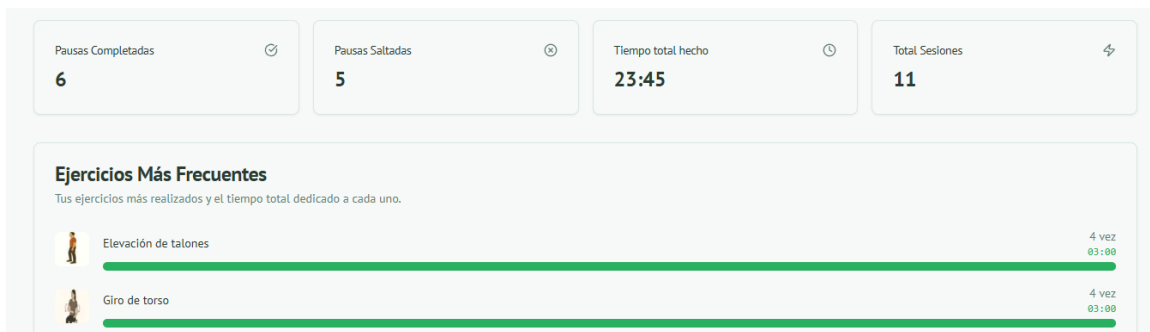
**Saltar Ejercicio:** Si no te gusta el ejercicio actual, puedes cambiarlo por otro aleatorio sin perder tiempo de tu pausa total.

Terminar Pausa: Finaliza la sesión actual por completo. Esta acción contará la sesión como saltada en tus estadísticas.

Al finalizar todos los ejercicios, la sesión se marcará como completada.

### 3.4. Página de Estadísticas

Accesible desde el botón con el icono de gráfico en la pantalla principal. Aquí puedes visualizar tu progreso.



#### Tarjetas de Resumen:

**Pausas Completadas:** El número total de sesiones que has finalizado.

**Pausas Saltadas:** El número total de sesiones que has terminado antes de tiempo.

**Tiempo total hecho:** La suma total de tiempo (en formato `MM:SS`) que has pasado completando ejercicios.

**Total Sesiones:** La suma de pausas completadas y saltadas.

#### Ejercicios Más Frecuentes:

Una lista de los ejercicios que más has realizado.

Para cada ejercicio, se muestra:

La imagen del ejercicio.

El nombre del ejercicio.

El número de veces que lo has completado.

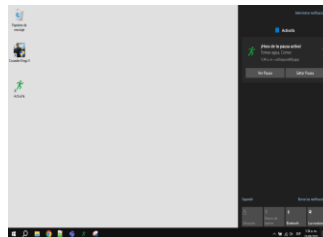
El tiempo total que has dedicado a ese ejercicio específico (en formato `MM:SS`).

### 3.5. Notificaciones y Funcionamiento en Segundo Plano

**Permiso de Notificaciones:** La primera vez que uses la aplicación, el navegador te pedirá permiso para enviar notificaciones. Es necesario aceptarlo para que los recordatorios funcionen.

**Service Worker:** La aplicación utiliza un Service Worker que permite programar las notificaciones para que lleguen incluso si no tienes la aplicación abierta en ese momento.

**Acciones de Notificación:** Las notificaciones te permiten "Ver Pausa" (iniciar la sesión) o "Saltar Pausa" directamente.



### 3.6. Aplicación Web Progresiva (PWA)

ActivaYA puede ser "instalada" en tu ordenador o dispositivo móvil como si fuera una aplicación nativa. Busca el icono de instalación en la barra de direcciones de tu navegador para añadirla a tu escritorio o pantalla de inicio y acceder a ella más fácilmente.