

---

# PROPUESTA DE VALOR

EQUIPO 1

---

## OBJETIVO DE MINDCARE

MindCare acompaña a las personas en su bienestar emocional mediante herramientas simples, accesibles y efectivas para gestionar el **estrés**, la **ansiedad** y los **buenos hábitos** que nos ayudan a mantener una buena salud mental.

## POR DONDE EMPEZAR

Cada vez más personas lidian con estrés, ansiedad y depresión, y la ayuda profesional no siempre es accesible, oportuna o asequible. Muchas personas necesitan un espacio seguro para desahogarse y comprender sus emociones y las apps actuales suelen dispersarse, carecer de personalización o no cubrir todas las necesidades básicas del autocuidado mental.

## COMO SOLUCIONARLO

Una aplicación que se conforma de varias herramientas clave para apoyar la salud emocional del usuario:

- Registro diario del estado de ánimo con gráficas semanales y mensuales.
- Diario guiado con preguntas que facilitan expresar emociones.
- Ejercicios de relajación y meditación guiada.
- Rutinas diarias de autocuidado con tareas simples y marcadores de progreso.
- Enlaces a artículos y estudios relevantes sobre salud mental.
- Listas de reproducción de música relajante adaptadas al estado de ánimo.

## META

La meta de MindCare tiene tres principales metas que alcanzar.

La primera son beneficios **funcionales**, conseguir la estabilidad emocional de los usuarios, comprender su evolución emocional con visualizaciones claras, expresar pensamientos y preocupaciones de forma guiada de manera que ayude a las personas a calmar sus pensamientos y reducir niveles de estrés mediante meditaciones fáciles de seguir.

Mantener un hábito de autocuidado sin sentirse abrumado con acceso a información fiable sobre salud mental y poder mejorar su estado emocional gracias a música y rutinas adaptadas.

La segunda meta son los beneficios **emocionales**, sentirse acompañado y comprendido, aumentar su sensación de bienestar y equilibrio tanto como su autoestima al ver su progreso, y sentirse menos solo y más capaz de manejar emociones difíciles.

La tercera y última meta de MindCare son los beneficios **sociales**, promueve la normalización del autocuidado y la salud mental y genera hábitos positivos que impactan la vida personal, familiar y social.

## PORQUE USAR MINDCARE

Integra todas las herramientas esenciales en una sola app (diario, meditación, música, rutinas, registros).

Un enfoque suave, humano y accesible, ideal para quienes no pueden acceder a terapia.

Preguntas guiadas que facilitan la introspección incluso para usuarios sin experiencia.

Seguimiento visual sencillo y motivador del estado emocional.

Contenido curado: artículos, música y ejercicios creados para disminuir ansiedad.

Diseño pensado para ser calmado, claro y no abrumar, alineado con el objetivo de bienestar.

## PROPUESTA DE VALOR

MindCare es una aplicación diseñada para apoyar la salud mental de manera accesible y cercana. A través de un registro emocional, un diario guiado, ejercicios de relajación, rutinas de autocuidado y contenido especializado, la app acompaña al usuario día a día para reducir estrés, mejorar hábitos y construir una vida emocionalmente más equilibrada. A diferencia de otras aplicaciones, MindCare ofrece un espacio seguro, simple y completo que permite al usuario comprenderse, desahogarse y avanzar a su propio ritmo.

