

SPRINT_3

se agregaron las funcionalidades que ocupa el checking y ya está finalizado.

→ se actualizó y agregó la parte de respiración 4-7-8

The screenshot shows the Calm app interface for the "Respiración 4-7-8" exercise. At the top, there is a colorful illustration of a person's face with hands near their ears. Below the illustration, the title "Respiración 4-7-8" is displayed, followed by the instructions: "Inhala 4 segundos, mantén 7, exhala 8. Hazlo 4 veces." A duration of "3 - 5 minutos" is also shown. A large purple button labeled "Empezar ejercicio" is prominent. The main content area is divided into three sections: "Unlock the power of your breath" (Inhala 4, mantén 7, exhala 8. Vamos a hacer 4 ciclos juntas para darle a tu mente un pequeño descanso.), "Unlock the power of your breath" (Inhala 4, mantén 7, exhala 8. Vamos a hacer 4 ciclos juntas para darle a tu mente un pequeño descanso.), and "Ejercicio completado". The "Ejercicio completado" section includes a yellow starburst icon, the message "¡Lo lograste!", and a summary: "Completaste los 4 ciclos de respiración. Tu cuerpo recibió un mensaje de calma y tu mente tiene un poquito más de espacio para descansar." Below these sections, there are two circular breathing guides: one for "Inhala 04s" with the instruction "Invita calma a tu cuerpo..." and another for "Exhala 02s" with the instruction "Deja ir la tensión... libérate...". Each guide includes a sound icon, a progress bar with four dots, and a note: "Baja los hombros, relaja la cara, y deja que el aire entre suave. No necesitas hacerlo perfecto, solo presente. ❤️". At the bottom, there are two buttons: "EMPEZAR RESPIRACIÓN" and "RESPIRANDO...". The right side of the screen shows a video thumbnail for "Profundiza con el video" featuring a person in a meditative pose.

Respira 4-7-8

Tip para ti 🌿
Usa esta respiración antes de dormir, después de una discusión, o cuando sientas que todo va muy rápido. Tu respiración siempre es un lugar al que puedes volver.

Profundiza con el video 🎥
Aquí tienes un video de respiración guiada para seguir practicando cuando lo necesites. Ponte audífonos si puedes y regálate unos minutos más de calma.



REPETIR EJERCICIO

Volver a Checking

Volver a Anxiosímetro

➔ se actualizó y agregó parte de la prueba de personalidad



Descubre tu personalidad

Un test para descubrir tu personalidad y explorar cómo actúa la ansiedad en ti.

Hacer test de personalidad

Test Personalidad

PERSONALIDAD

Pregunta 1 de 15

¿Cómo describes tu energía diaria?

Muy baja



Baja



Normal



Buena



Muy alta



CONTINUAR

Test Personalidad

PERSONALIDAD

Pregunta 2 de 15

¿Qué tan rápido te adaptas a cambios?

Muy lento



Lento



Bien



Rápido



Muy rápido



CONTINUAR

Test Personalidad

PERSONALIDAD

Pregunta 3 de 15

¿Cómo manejas discusiones?

Me cierro



Me enciendo



Intento escuchar



Busco solución



Muy calmada



CONTINUAR

Test Personalidad

PERSONALIDAD

Pregunta 4 de 15

¿Qué emoción sientes MÁS seguido?

Elije la que más se parezca a ti.

Muy triste



Triste



Neutral



Feliz



Muy feliz / Éxtasis



CONTINUAR

Test Personalidad

PERSONALIDAD

Pregunta 5 de 15

¿Qué tanto te afecta lo que piensan los demás?

Muchísimo



Bastante



Algo



Poco



Muy poco



CONTINUAR

Test Personalidad

ROMANCE Y RELACIONES

Pregunta 6 de 15

¿Cómo demuestras cariño?

Me cuesta mucho



Muy poco



De forma moderada



Bastante



Muchísimo



CONTINUAR

Test Personalidad

ROMANCE Y RELACIONES

Pregunta 7 de 15

¿Cómo te enamoras normalmente?

Me cierro



Muy despacio



Con calma



Rápido



Muy rápido e intenso



CONTINUAR

Test Personalidad

ROMANCE Y RELACIONES

Pregunta 8 de 15

¿Qué emoción predomina cuando estás enamorada?

Elije la que más se parezca a tí.

Miedo / tristeza



Insegura



Neutral



Feliz



Muy feliz / Éxtasis



Test Personalidad

ROMANCE Y RELACIONES

Pregunta 9 de 15

¿Qué tan leal eres en una relación?

Poco



Algo



Normal



Muy



Totalmente



CONTINUAR

CONTINUAR

CONTINUAR

Test Personalidad

ROMANCE Y RELACIONES

Pregunta 10 de 15

¿Cómo reaccionas si te lastiman emocionalmente?

Me cierro por completo



Me alejo



Me pongo neutral



Hablo las cosas



Intento reparar la relación



CONTINUAR

CONTINUAR

CONTINUAR

Test Personalidad

PASADO Y EXPERIENCIAS

Pregunta 11 de 15

¿Sientes que el pasado influye en tu comportamiento actual?

Muy poco



Un poco



Moderadamente



Bastante



Mucho



Test Personalidad

PASADO Y EXPERIENCIAS

Pregunta 12 de 15

¿Te cuesta confiar por experiencias anteriores?

No



Un poco



A veces



Bastante



Mucho



CONTINUAR

CONTINUAR

CONTINUAR

Test Personalidad

PASADO Y EXPERIENCIAS

Pregunta 13 de 15

Pensando en tu pasado, ¿qué emoción lo describe mejor?

Elege la que más se parezca a ti.

Muy triste	
Triste	
Neutral	
Feliz	
Muy feliz / Éxtasis	

CONTINUAR

Test Personalidad

PASADO Y EXPERIENCIAS

Pregunta 14 de 15

¿Qué tanto has sanado emocionalmente?

Nada	
Un poco	
Mitad	
Avanzado	
Casi todo	

CONTINUAR

Test Personalidad

PASADO Y EXPERIENCIAS

Pregunta 15 de 15

¿Te cuesta soltar situaciones antiguas?

Nada	
Muy poco	
Algo	
Bastante	
Mucho	

VER RESULTADO

Test Personalidad

RESULTADO FINAL

Tu puntaje: 54 / 75

Personalidad intensa + romance fuerte

- Emocional, leal y profunda.
- Te entregas con pasión.
- Buen manejo emocional en general.
- Transformas lo que viviste en aprendizaje.

Tip para ti
Lee tu resultado con calma. Observa cómo te hace sentir y, si lo necesitas, plática de esto con alguien de confianza o con una persona profesional.

Guarda tu resultado
Al presionar GUARDAR, almacenaremos tu puntaje y no podrás volver a realizar el test.

GUARDAR

Salir y volver a Anxiosímetro

➔ se actualizó el escaneo corporal y se agregó todo lo referente a esta opción



Escaneo corporal

Lleva tu atención desde la cabeza hasta los pies, observando tensiones.

Duración: 5 - 10 minutos

Empezar ejercicio

EJERCICIO GUIADO
Escaneo corporal

⌚ Duración sugerida: 5-10 min

Lleva tu atención por todo tu cuerpo

Ve recorriendo cada zona con calma. No tienes que cambiar nada, solo observar lo que ya está ahí.



Zona 1 de 4
Cabeza y rostro

Lleva tu atención a tu frente, ojos, mandíbula y cuero cabelludo. Nota si hay tensión, gestos apretados o cansancio.

💡 Si encuentras rigidez, imagina que cada exhalación suaviza un poquito los músculos de tu cara.

Salir **Siguiente zona**

EJERCICIO GUIADO
Escaneo corporal

⌚ Duración sugerida: 5-10 min

Lleva tu atención por todo tu cuerpo

Ve recorriendo cada zona con calma. No tienes que cambiar nada, solo observar lo que ya está ahí.



Zona 2 de 4
Cuello y hombros

Dirige ahora tu atención al cuello, la nuca y los hombros. Suelen ser zonas donde acumulamos muchas cargas del día.

💡 Al inhalar, percibe el peso que llevas ahí. Al exhalar, permite que los hombros caigan un poco más hacia abajo.

Salir **Siguiente zona**

EJERCICIO GUIADO
Escaneo corporal

⌚ Duración sugerida: 5-10 min

Lleva tu atención por todo tu cuerpo

Ve recorriendo cada zona con calma. No tienes que cambiar nada, solo observar lo que ya está ahí.



Zona 3 de 4
Pecho y respiración

Observa el movimiento de tu pecho al respirar. No intentes cambiar nada, solo sé testigo del ritmo que ya tienes.

💡 Si te ayuda, coloca una mano sobre el pecho y nota el subir y bajar con cada respiración.

Salir **Siguiente zona**

EJERCICIO GUIADO

Escaneo corporal

Duración sugerida: 5–10 min

Lleva tu atención por todo tu cuerpo

Ve recorriendo cada zona con calma. No tienes que cambiar nada, solo observar lo que ya está ahí.



Zona 4 de 4

Abdomen, piernas y pies

Lleva la atención a tu abdomen, caderas, piernas y pies. Nota la temperatura, el contacto con la superficie y cualquier cosquilleo.

💡 Imagina que cada exhalación viaja desde la cabeza hasta los pies, como una ola suave que va relajando tu cuerpo.

Salir Finalizar

➔ se agregó el apartado de anclaje con los sentidos



Anclaje con los sentidos

Nombra 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles y 1 que saboreas.

Duración: 5 minutos

Empezar ejercicio

Ejercicio de Anclaje

Anclaje con los sentidos

Conecta con el presente nombrando lo que ves, tocas, oyes, hueles y sabores.

Tu progreso 33%
5 de 15 elementos completados

5 cosas que ves
Mira alrededor y escribe cinco cosas que puedas ver ahora.

- Cama
- Ropa
- Piso
- Libro
- Celular

4 cosas que puedes tocar
Observa las sensaciones físicas: textura, temperatura, peso.

- Escribe aquí...
- Escribe aquí...
- Escribe aquí...
- Escribe aquí...

3 cosas que oyes
Presta atención a los sonidos cercanos y lejanos.

- Carros
- Música
- Personas

2 cosas que hueles
Si no hueles nada fuerte, puedes nombrar olores sutiles.

- Comida
- Flores

1 cosa que sabores
Puede ser el sabor que tienes ahora mismo en la boca.

- Tacos

Sugerencia rápida de calma

- 1 min de respiración profunda
- 30 s de estiramiento suave
- Observa cómo cambió tu estado al finalizar

Repetir ejercicio **Anxiosímetro** **Guardar reflexión**

➔ se agregó el contenido del abrazo autoconsciente

Autoabrazo consciente

Cruza los brazos y abrázate. Inhala y exhala lento mientras repites: 'Estoy aquí conmigo'.

Duración: 2 - 4 minutos

Empezar ejercicio

Autoabrazo consciente

Cruza los brazos y abrázate. Inhalá y exhala lento mientras repites: "Estoy aquí conmigo."



Tiempo restante
03:00

Duración recomendada
Puedes ajustar el tiempo según lo que necesites hoy. **Elije un tiempo entre 2 y 4 minutos.**

2 min 3 min (seleccionado) 4 min

Sonido suave

Guía de respiración
Mantén tu autoabrazo mientras sigues el ritmo.

Inhala suave
Inhala 4 segundos, exhala 6. Imagina que cada exhalación ablanda un poquito más tus hombros.

Guía de respiración
Mantén tu autoabrazo mientras sigues el ritmo.

Inhala suave
Inhala 4 segundos, exhala 6. Imagina que cada exhalación ablanda un poquito más tus hombros.

Pequeños logros de hoy
A medida que el tiempo avanza, tus corazones se van llenando.

5 corazones desactivados

Cuando empieces, verás cómo se encienden.

Tips para este momento
Puedes probar algunas de estas ideas mientras te sostienes en el abrazo:

Respira por la nariz Relaja la mandíbula Suaviza la mirada

Después del autoabrazo
Cuando termines, puedes notar cómo cambió tu cuerpo:

Más tranquila Igual Un poco tensa

Inhala suave
Inhala 4 segundos, exhala 6. Imagina que cada exhalación ablanda un poquito más tus hombros.

Pequeños logros de hoy
A medida que el tiempo avanza, tus corazones se van llenando.

5 corazones desactivados

Cuando empieces, verás cómo se encienden.

Tips para este momento
Puedes probar algunas de estas ideas mientras te sostienes en el abrazo:

Respira por la nariz Relaja la mandíbula Suaviza la mirada

Después del autoabrazo
Cuando termines, puedes notar cómo cambió tu cuerpo:

Más tranquila Igual Un poco tensa

Reiniciar **Volver**