

Integrantes

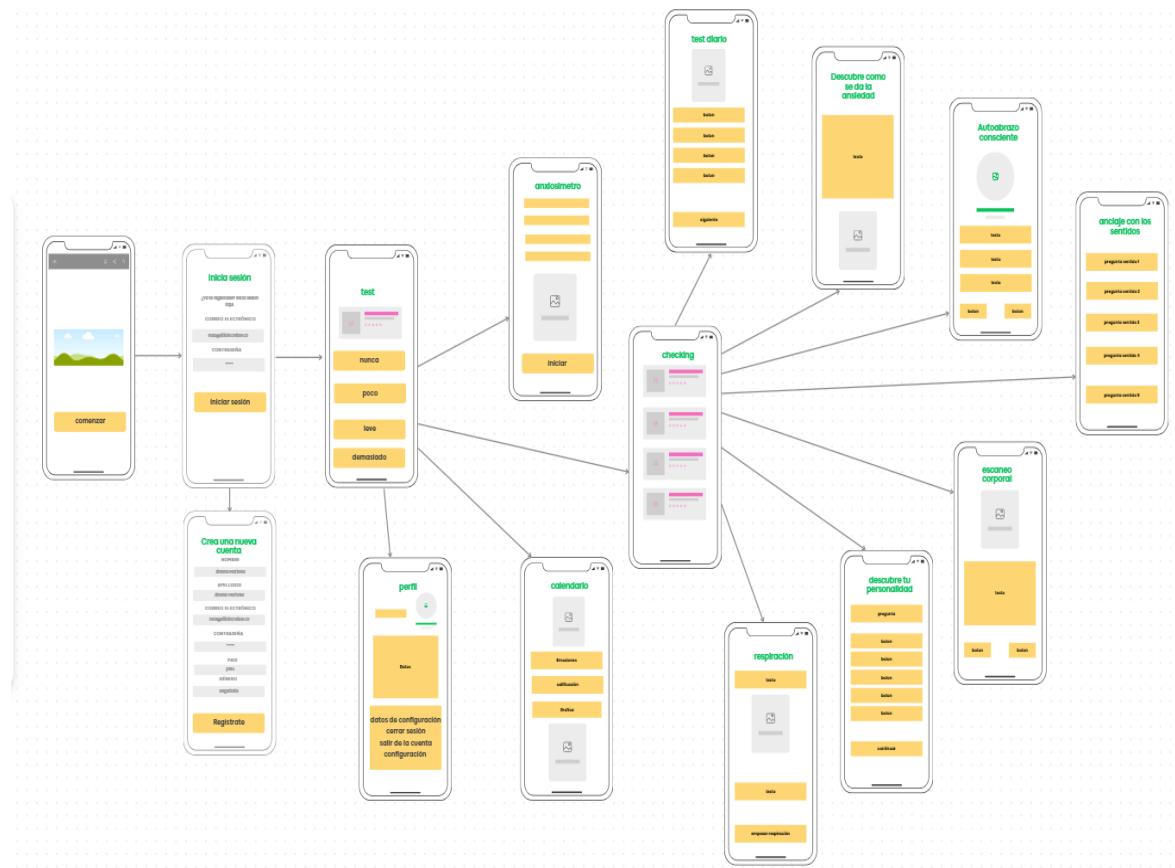
Mariana Rivera Felipe s23020355

Itzia Dayanna Rayón Illescas s23002499

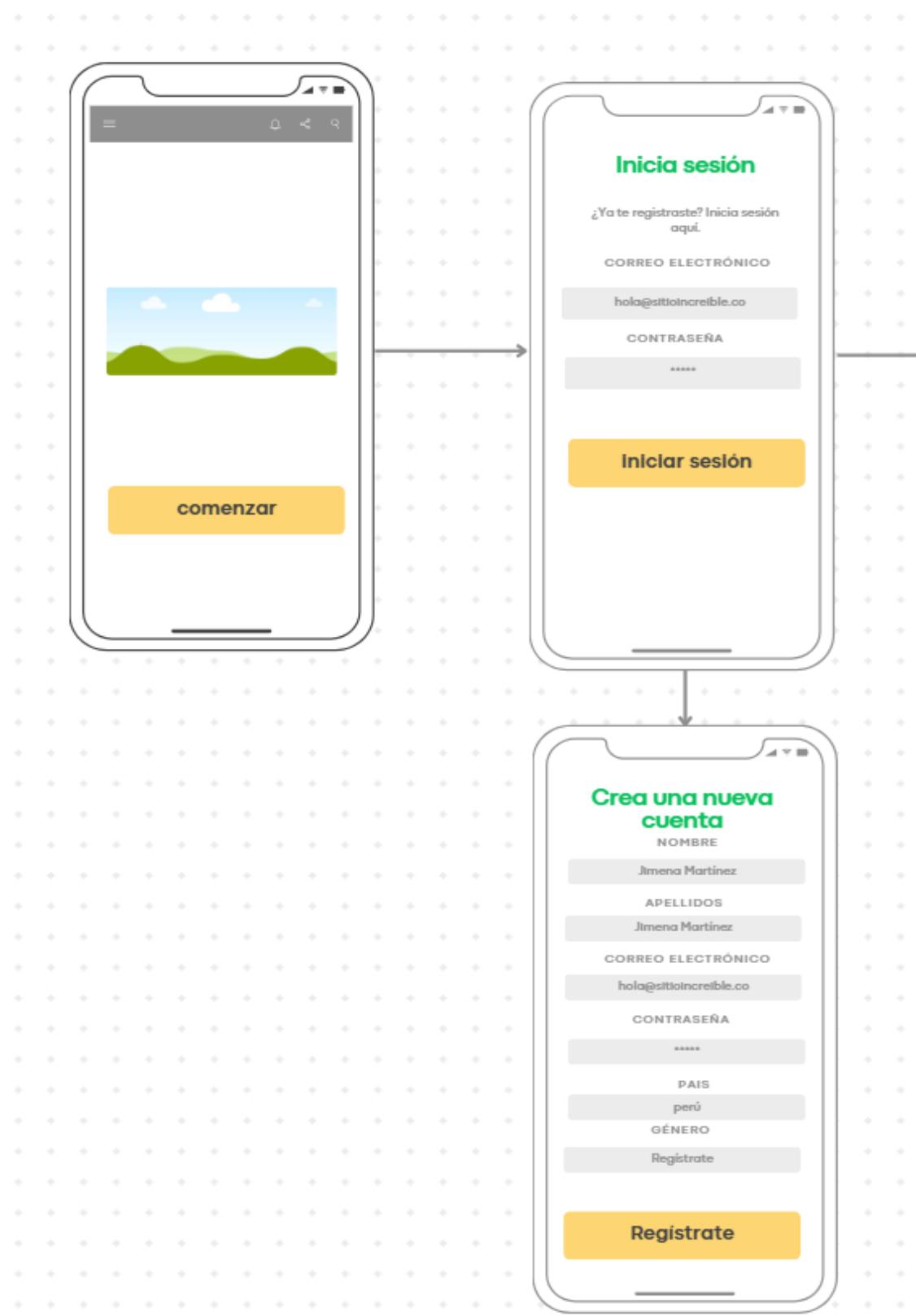
Yahaira García Martínez s23002505

Wireframes

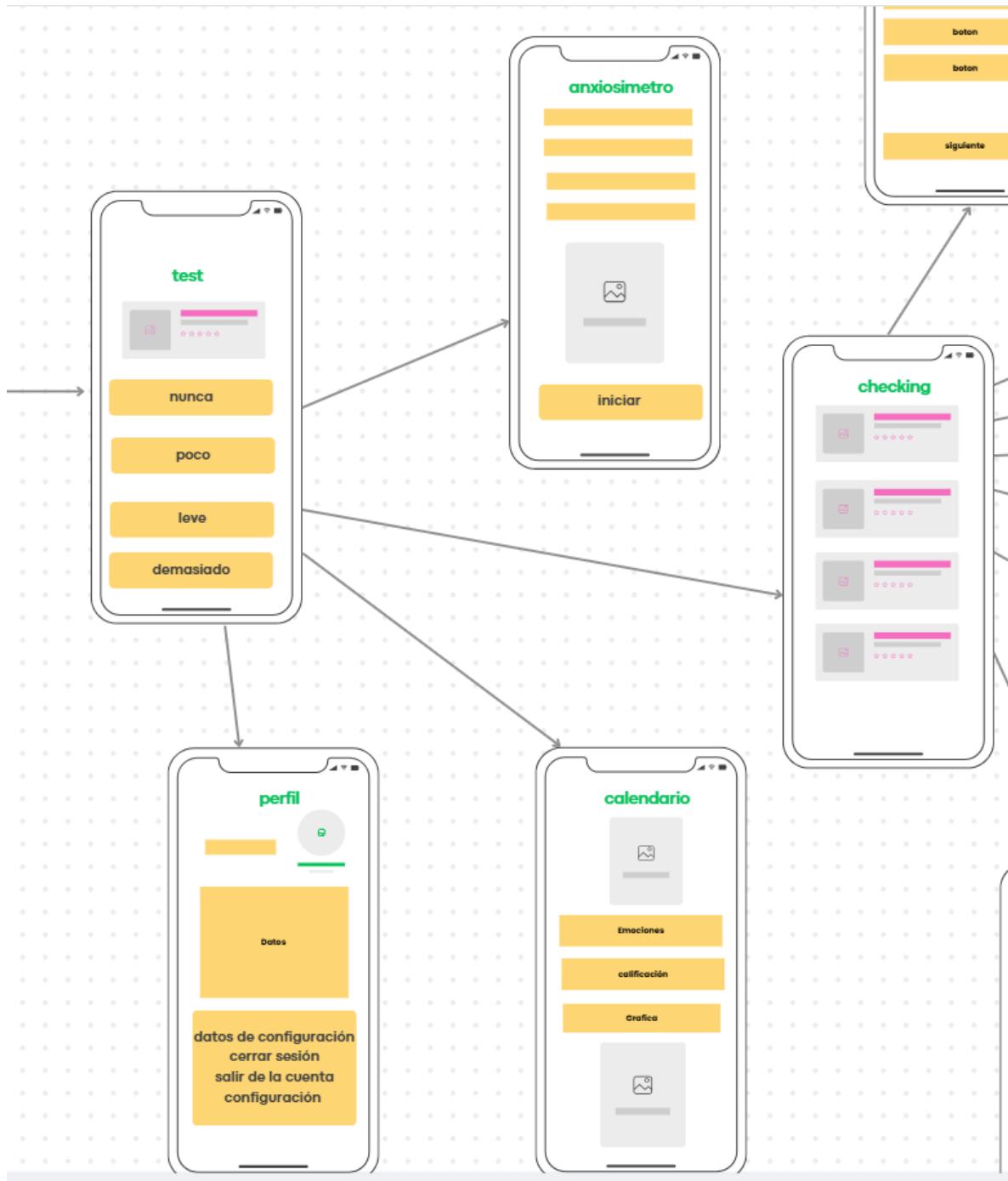
- vista general



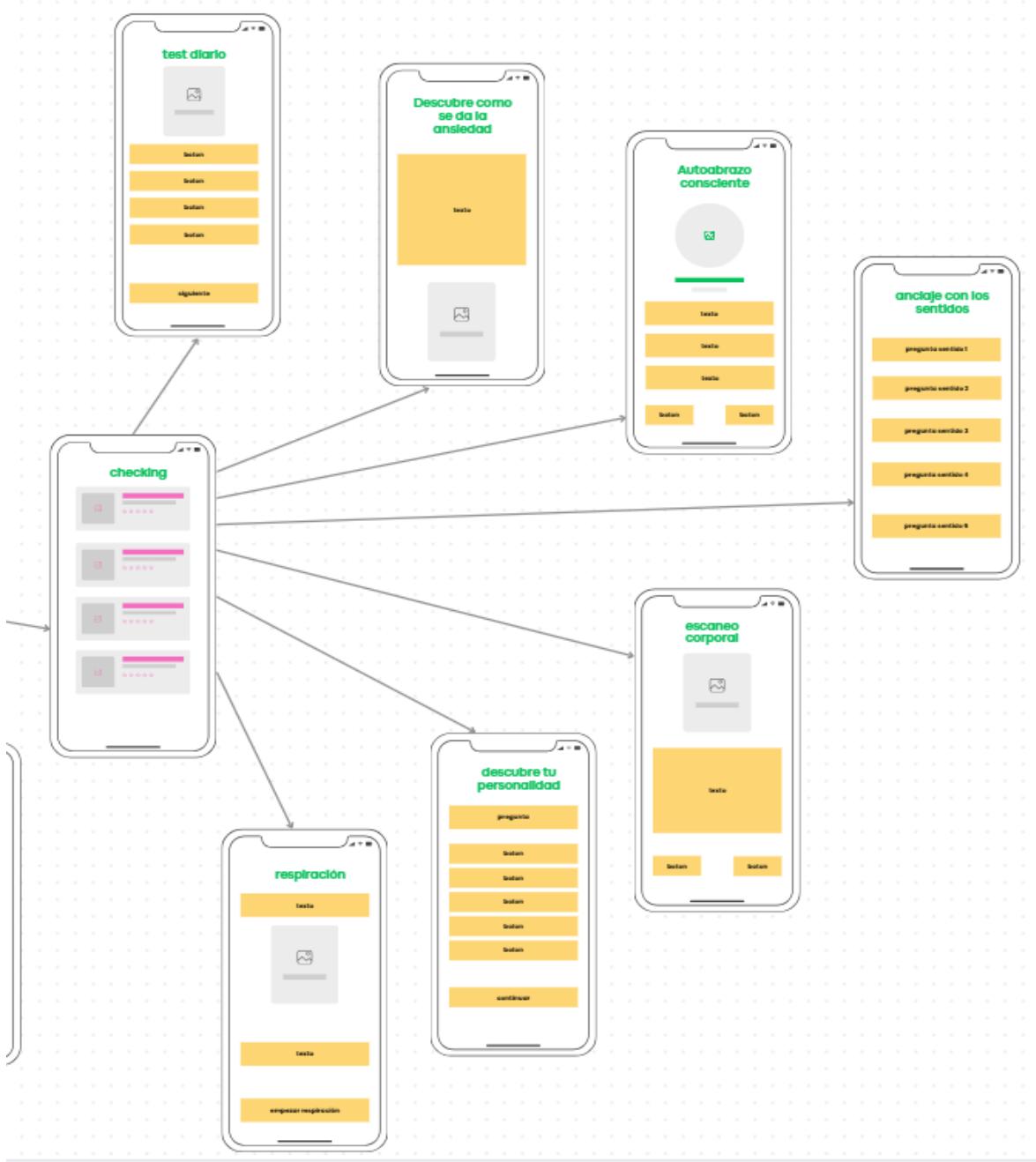
- vista del registro de usuario



- vista de las pantallas principales



- vista de los componentes del diseño

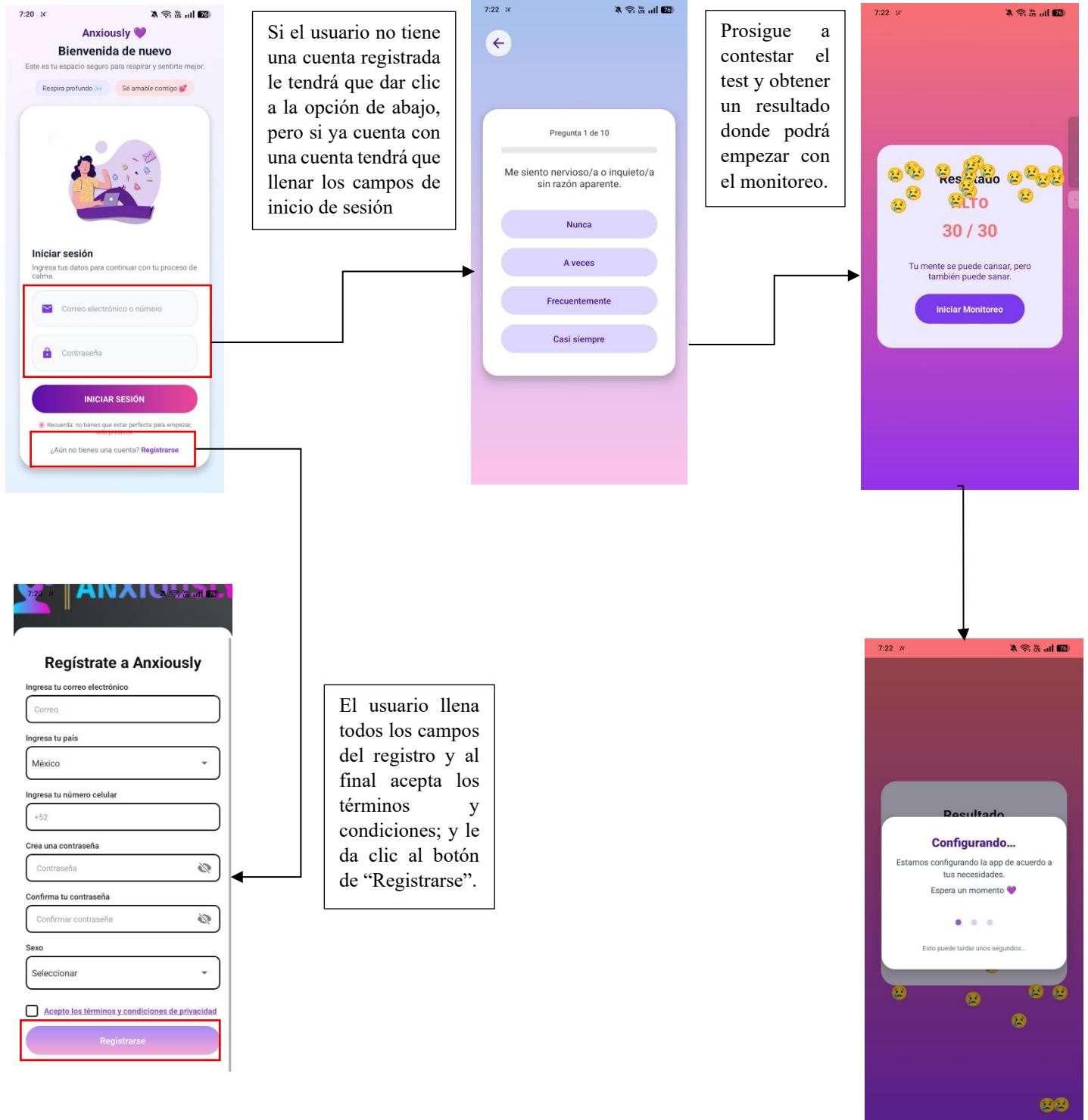


Adjunto link de canva para visualizar mejor:

https://www.canva.com/design/DAG7hZyYfmU/6MKV7RjopfLXWwSA4iumCA/edit?utm_content=DAG7hZyYfmU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

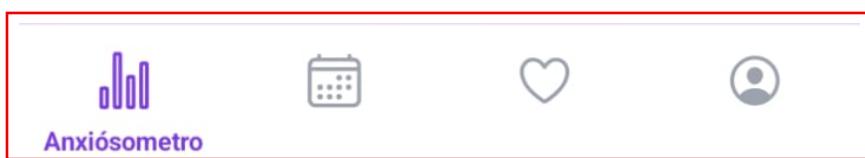
Flujo de pantallas

Inicio de aplicación



Navegación principal

La barra de navegación nos ayudará a desplazarnos por las pantallas principales.



Anxiómetro

Muestra contadores de días, horas, minutos y segundos

He estado sin ansiedad:

- 0 días
- 0 horas
- 0 minutos
- 0 segundos

Hola ! No olvides que este proceso vale la pena.
Este proceso es valioso; cada paso cuenta.

Iniciar Monitoreo

necesito apoyo

Respiración Controlada
Inhala lentamente...

60s

Calendario Emocional

El usuario tiene que seleccionar el día actual y después seleccionar hasta dos emociones por día dependiendo cómo se siente.

Calendario Emocional

December 2025

14

Selección una emoción

Emocionado 😊 Muy Feliz 😊 Feliz 😊 Neutral 😊 Triste 😊 Muy Triste 😊 Ansioso 😊 Estresado 😊 Emocionado 😊 Calmado 😊

Puedes registrar hasta dos emociones por dia. Si agregas más, se reemplazara la segunda.

Calendario

Emocionado 😊 Calmado 😊

Puedes registrar hasta dos emociones por dia. Si agregas más, se reemplazara la segunda.

Semana / Histórico

3 12:10 Promedio: ★ 3.00 Exportar reporte (PDF)

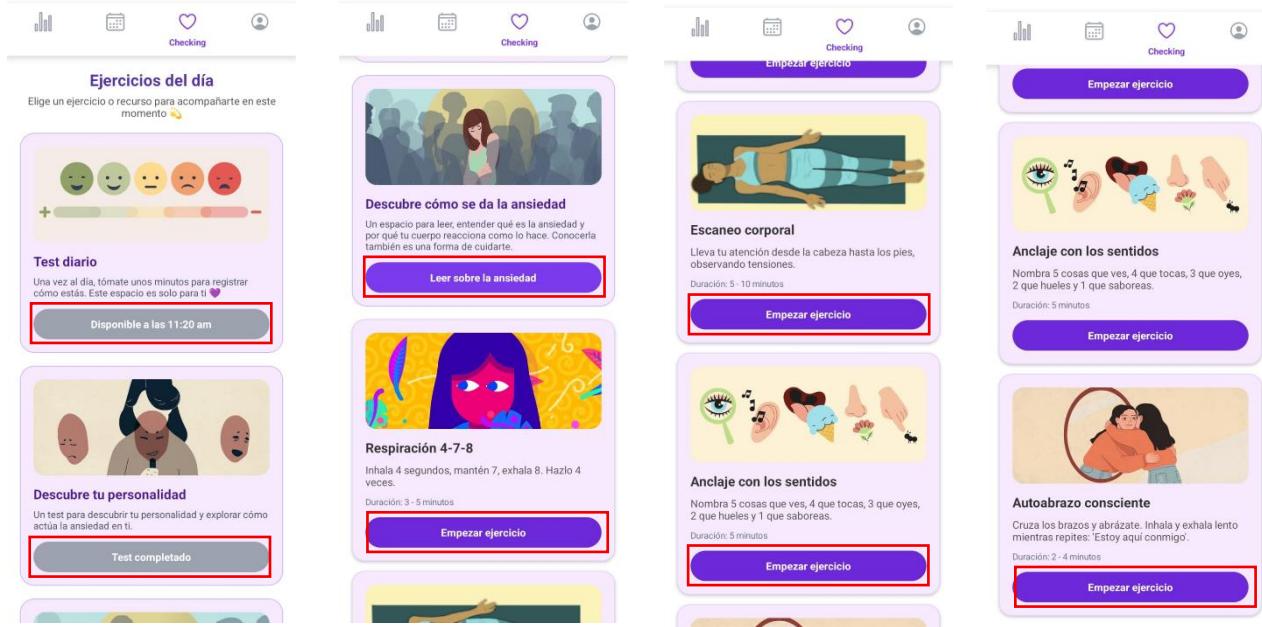
Tu test de personalidad

Tu perfil emocional Test completado

Este test solo se responde una vez para cuidar tu proceso emocional! ❤

Checking

Desde aquí el usuario accede a todos los recursos emocionales y ejercicios, haciendo clic sobre cada ejercicio.



Perfil

Cuando el usuario hace ejercicios y presiona el botón “Hice una sesión”, registra una sesión y actualiza progreso

Y cuando le de clic en su estado de hoy “Tranquila” mostrará los días consecutivos de seguimiento (racha).

The image shows two views of the 'Perfil' (Profile) section of the app:

- Left View:** Shows a summary of sessions: "Racha de calma" (1 day) and "Sesiones" (7). It includes a 'Hice una sesión' button, a 'Tu estado de hoy' section with a 'Tranquila' button, and a 'Datos personales' section with fields for Name (ITZIA), Email (itziarayo07@gmail.com), and Phone Number.
- Right View:** A detailed view of 'Datos personales' with a red box around the edit icons. It also shows sections for 'Preferencias & metas' (with a red box around the 'Notificaciones' toggle switch) and 'Notificaciones' (with a red box around the 'Recordatorios suaves para cuidar tu ansiedad' toggle switch).

A central callout box states: "Aparecen los datos personales del usuario: Nombre, correo, número celular, idioma. Notificaciones: Activar o desactivar recordatorios."

El usuario puede seleccionar cualquiera de las siguientes opciones:

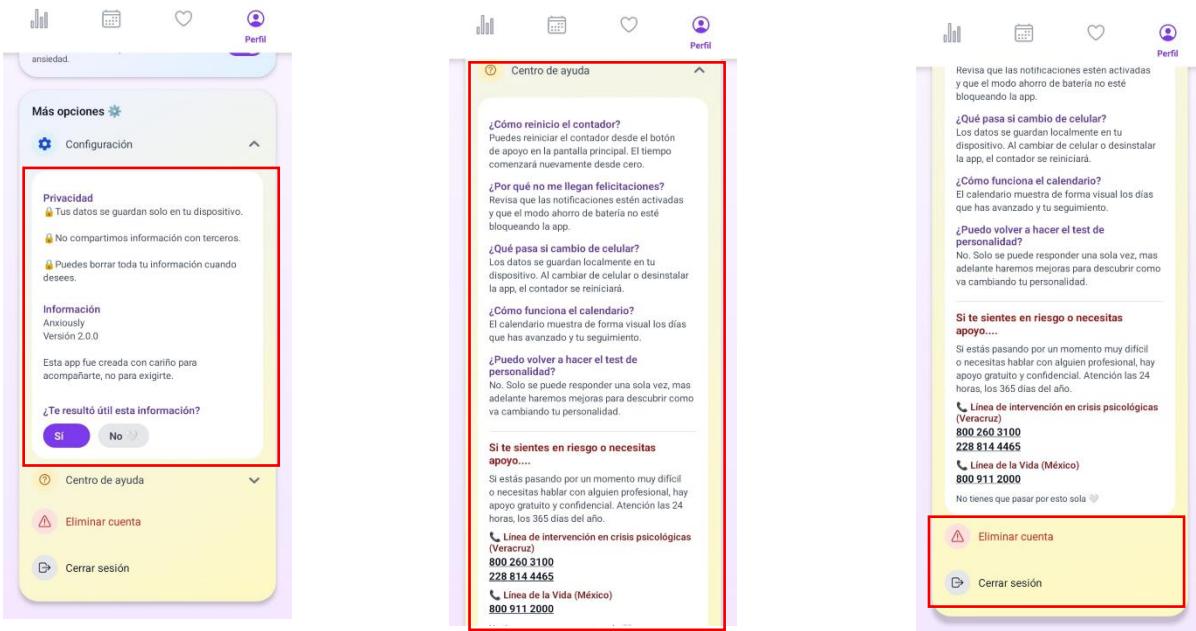
Privacidad: datos guardados localmente.

Información: versión de la app.

Centro de ayuda: preguntas frecuentes y líneas de apoyo.

Eliminar cuenta

Cerrar sesión



El flujo de pantallas define el recorrido real que sigue el usuario dentro de la aplicación, desde que la abre por primera vez hasta el uso cotidiano de los recursos. Este flujo fue diseñado para ser progresivo, intuitivo y emocionalmente cuidadosa, evitando saltos confusos o sobrecarga de información.

Inicio de aplicación

1. Pantalla de inicio

Función: Pantalla de bienvenida

- Es la primera pantalla que ve el usuario al abrir la app
- Muestra el logo de Anxiously sobre una imagen de fondo
- Su único propósito es dirigir al usuario al proceso de acceso

2. Inicio de sesión

Función: Autenticación del usuario

- Permite ingresar correo/número y contraseña
- Incluye un mensaje empático para reducir presión
- Ofrece acceso a la pantalla de registro si no existe cuenta

3. Registro

Función: Creación de la cuenta

- El usuario ingresa datos personales (correo, país, número, contraseña, sexo)
- Acepta términos y condiciones
- Este paso ocurre solo una vez

4. Test Inicial

Función: Registro diario del estado emocional

- Consta de preguntas secuenciales (1 de 10)
- Usa opciones simples (Nunca, A veces, Frecuentemente, Casi siempre)
- Al finalizar, muestra un resultado emocional y un mensaje “Configurando...” en donde refuerza la idea de personalización, no requiere interacción del usuario.

Navegación principal (barra inferior)

La app se organiza en **cuatro secciones principales**:

- **Anxiosímetro**
- **Calendario**
- **Checking**
- **Perfil**

Interacciones del usuario

5. Anxiósometro

Función: Seguimiento del tiempo sin ansiedad

- Muestra contadores de días, horas, minutos y segundos
- Refuerza el progreso con mensajes positivos
- Incluye botón “Necesito apoyo”, que conecta con ejercicios de respiración

6. Calendario Emocional

Función: Registro visual del estado emocional

- Permite seleccionar hasta dos emociones por día
- Muestra historial semanal
- Calcula promedio emocional
- Permite exportar reporte en PDF
- Aparecen los resultados del test de personalidad

7. Cheking

Función: Desde aquí el usuario accede a todos los recursos emocionales y ejercicios.

Contiene tarjetas con acceso a:

- Test diario
- Test de personalidad
- Información sobre la ansiedad
- Respiración 4-7-8
- Escaneo corporal
- Anclaje con los sentidos
- Autoabrazo consciente

8. Ejercicios guiados

Función: Accesibles desde Checking o desde botones de apoyo

- **Respiración controlada**

Ejercicios como respiración 4-7-8

Temporizador visible

- **Escaneo corporal**

Atención progresiva del cuerpo

Enfocado en detección de tensiones

- **Anclaje con los sentidos**

Técnica 5-4-3-2-1

Ejercicio breve de grounding

- **Autoabrazo consciente**

Ejercicio de regulación emocional y autocuidado

9. Perfil

Función: Centraliza la información del usuario y progreso, gestionar sus datos, definir metas y acceder a ayuda y configuración.

- **Resumen personal**

Mensaje de bienvenida

Estado emocional actual del día

- **Progreso**

Racha de calma: Muestra los días consecutivos de seguimiento

Sesiones: Total, de sesiones o ejercicios realizados

- **Acción rápida**

Botón “Hice una sesión”

Registra una sesión y actualiza progreso

- **Estado del día**

Opciones rápidas

Actualiza el estado mostrado en el perfil

- **Datos personales**

Nombre, correo, número celular, idioma

- **Preferencias y metas**

Meta diaria:

- 3 chequeos

- 5 chequeos

- Solo cuando lo necesite

Notificaciones: Activar o desactivar recordatorios.

- **Más opciones**

Privacidad: datos guardados localmente.

Información: versión de la app.

Centro de ayuda: preguntas frecuentes y líneas de apoyo.

Eliminar cuenta

Cerrar sesión

Estilo visual y decisiones de diseño

1. Enfoque emocional

La aplicación tiene un enfoque calmante y empático, evitando estímulos agresivos o sobrecarga visual.

El diseño busca que el usuario se sienta seguro, acompañado y sin presión.

Decisión del diseño: Usar una estética suave que reduzca la ansiedad en lugar de generar urgencia.

2. Paleta de colores

- Predominan tonos lilas, morados y pasteles
- Colores cálidos para mensajes positivos
- Colores más intensos (rosados/rojos suaves) para resultados altos de ansiedad

Decisión de diseño: El lila se eligió por su asociación con calma, cuidado emocional y equilibrio.

Los colores cambian según el contexto emocional.

3. Tipografía

- Tipografía simple, redondeada y legible
- Tamaños grandes para títulos y botones
- Texto claro y directo

Decisión de diseño: Priorizar la lectura rápida y sin esfuerzo, evitando fuentes rígidas o técnicas.

4. Uso de tarjetas (cards)

- La información se presenta en tarjetas con bordes redondeados.
- Separan visualmente secciones como ejercicios, resultados y datos.

Decisión de diseño: Las tarjetas ayudan a ordenar información y hacen que cada acción se sienta manejable.

5. Iconos e ilustraciones

- Uso de emojis e ilustraciones suaves
- Imágenes humanas, expresivas y no realistas

Decisión de diseño: Humanizar la experiencia y evitar imágenes clínicas o médicas que puedan generar rechazo.

6. Botones y llamadas a la acción

- Botones grandes, redondeados y centrados
- Textos amables: “Iniciar monitoreo”, “Empezar ejercicio”.

Decisión de diseño: Reducir la fricción y hacer que las acciones se sientan opcionales, no obligatorias.

7. Animaciones y feedback visual

- Animaciones suaves (confeti, caritas, loaders)
- Cambios visuales según el estado emocional

Decisión de diseño: Reforzar emocionalmente el progreso sin usar recompensas agresivas.

8. Lenguaje visual

- Mensajes positivos, empáticos y en primera persona
- Sin juicios ni presión

Decisión de diseño: La aplicación, no evalúa ni exige resultados