



# Sistema de niveles (máximo global: 1000 puntos)

El sistema reparte los **1000 puntos globales** entre todas las áreas y subapartados. Cada subapartado tiene un peso proporcional, y **nuevos elementos** (como deportes o adicciones añadidas) **no restan puntos** hasta que estén activos.

## 1. Distribución de puntos por apartado principal

Apartado principal

Puntos máximos globales:

Salud física: 250

Salud mental: 250

Salud emocional: 250

Salud social: 250

Total: 1000,00

## 2. Subapartados y puntos internos



### Salud física (250 puntos)

**Deportes** → cada disciplina activa comparte esos **47,5 puntos** de forma equitativa.

Ejemplo: si hay 10 deportes activos, cada uno vale **4,75 puntos**.

Subapartado	Puntos globales máx.	% dentro del área
Gimnasio	67,5	27,0%
Cardio	67,5	27,0%
Alimentación	67,5	27,0%
Deportes	47,5	19,0%

## Salud mental (250 puntos)

**Adicciones** → cada una vale lo mismo, repartiendo los **87,5 puntos** entre las activas.

Subapartado	Puntos globales máx.	% dentro del área
Sueño	87,5	35%
Meditación y relajación	37,5	15%
Adicciones	87,5	35%
Journaling	37,5	15%

Ejemplo: si hay 5 adicciones activas, cada una vale 17,5 puntos.

## Salud emocional (250 puntos)

Subapartado	Puntos globales máx.	% dentro del área
Reconocimiento y regulación emocional	125	50%
Fortalecimiento emocional	125	50%

## Salud social (250 puntos)

Subapartado	Puntos globales máx.	% dentro del área
Habilidades sociales básicas	83,33	33,33%
Relaciones y resolución de conflictos	83,33	33,33%
Relaciones personales y románticas	83,33	33,33%

### 3. Conversión a nivel visible (0–100) por área

Para que cada apartado o subapartado tenga su propio nivel 0–100 visible, la fórmula es:

$$\text{Nivel visible} = \frac{\text{Puntos obtenidos}}{\text{Puntos máximos del apartado}} \times 100$$

Ejemplo:

- Gimnasio tiene máx. **67,5 puntos**.
- El usuario tiene **33,75 puntos**.
- Nivel visible:  $33,75/67,5 \cdot 100 = 50$

### 4. Activación de nuevos apartados

- **Deportes:** si se añaden nuevos (fútbol, baloncesto, béisbol, karate, etc.), los **47,5 puntos** se dividen solo entre los que estén activos.
- **Adicciones:** mismo principio; se reparten los puntos solo entre las que el usuario marque como activas.
- Un apartado no empieza a puntuar ni a restar hasta que esté **activado**.

### 5. Ejemplo práctico de cálculo global

Supongamos:

- Gimnasio: 60 puntos (nivel visible  $\approx 72$ )
- Cardio: 20 puntos (nivel visible  $\approx 24$ )
- Fútbol (único deporte activo): 70 puntos (nivel visible  $\approx 84$ )
- Meditación: 50 puntos (nivel visible  $\approx 60$ )
- Una adicción superada: 20 puntos (nivel visible  $\approx 24$ )

**Suma global** =  $60 + 20 + 70 + 50 + 20 = 220$  puntos de 1000. (Es solo un ejemplo, la proporción no es esa)

En cada apartado hay un botón en el cual pone "No necesito trabajar este apartado". Cuando el usuario pincha en él, le sale una pregunta: ¿Deseas sumar los puntos correspondientes a este apartado a tu cuenta?

Sí -> Se suman

No -> Se vuelve al menú del apartado en el que estaba el usuario

PD: Tendremos que saber quién hace eso y quién no para ver si hay gente en el ranking que está donde está por ese motivo. O los puntos que tienes debido a eso solo los ves tú y no cuentan en el ranking. Lo decidiremos en reunión.