**PROYECTO ANSIEDAD**

**Posibles Nombres de la APP:**

* Calmify
* MindPeace
* PeaceWave

**Niveles de ansiedad y rangos de rpm:**

Bajo (60-90 rpm):

* Este rango se considera normal y saludable para un adulto en reposo.

Medio (91-115 rpm):

* Este rango podría indicar un nivel de ansiedad leve a moderado.

Alto (116 rpm o más):

* Este rango podría indicar un nivel de ansiedad severo.

**Actividades recomendadas por nivel de ansiedad:**

Bajo:

* *Respiración Profunda:* Inhalar profundamente por la nariz, sostener la respiración unos segundos y exhalar lentamente por la boca. Repetir 5-10 veces. (<https://youtu.be/c_2M8SifyKo>)
* *Meditación Guiada:* Utilizar una app de meditación guiada como Calm o Headspace durante 5-10 minutos. (<https://youtu.be/lAXdkk6O2Nc>)
* *Estiramientos Suaves:* Realizar una breve sesión de estiramientos de cuerpo entero. (<https://youtu.be/bDnE8f2VFOM>)
* *Paseo al Aire Libre:* Dar un paseo tranquilo de 10-15 minutos al aire libre

Medio:

* *Ejercicios de Relajación Progresiva:* Tensar y relajar diferentes grupos musculares del cuerpo empezando por los pies y subiendo hasta la cabeza. (<https://youtu.be/vAaRM_wV5W8>)
* *Ejercicio Moderado:* Realizar una actividad física ligera como yoga, tai chi, o caminar a paso ligero durante 15-20 minutos.
* *Técnicas de Visualización:* Cerrar los ojos y visualizar un lugar calmante y relajante, como una playa o un bosque.
* *Diario de Ansiedad:* Escribir en un diario sobre las causas de la ansiedad y posibles Yoga/estiramientos suaves

Alto:

* *Ejercicios de Respiración 4-7-8:* Inhalar durante 4 segundos, sostener la respiración durante 7 segundos, y exhalar lentamente durante 8 segundos. Repetir varias veces.
* *Ejercicio Físico Intenso:* Hacer ejercicio cardiovascular como correr, hacer saltos de tijera, o andar en bicicleta durante 20-30 minutos para liberar endorfinas.
* *Escuchar Música Relajante:* Poner música relajante o sonidos de la naturaleza con auriculares.
* *Contacto con un Amigo o Familiar:* Hablar con alguien de confianza sobre cómo te sientes.

Estas son solo algunas sugerencias generales. Puedes investigar más actividades específicas y ajustar los rangos de rpm según la edad, condición física y otros factores de tus usuarios. La clave es ofrecer una variedad de técnicas saludables para manejar la ansiedad en diferentes niveles.

**Juegos recomendados por nivel de ansiedad:**

Nivel Bajo:

* *Puzzle Deslizante:* Un juego clásico donde el usuario desliza piezas para formar una imagen completa. Es relajante y no requiere mucha concentración.
* *Sudoku:* Un juego de lógica que puede ayudar a mantener la mente ocupada de una manera tranquila.
* *Rompecabezas de Imagen:* Seleccionar una imagen y dividirla en piezas para que el usuario las coloque en el lugar correcto.
* *Coloring Book:* Una opción para colorear imágenes. Es una actividad calmante y creativa.

Nivel Medio:

* *Juego de Memoria:* Un juego donde el usuario debe encontrar pares de cartas iguales. Es sencillo y ayuda a mantener la mente enfocada.
* *Bubble Shooter:* Un juego en el que el usuario dispara burbujas para hacer coincidir colores y eliminarlas. Es fácil y adictivo, pero no estresante.
* *Tetris:* Un juego clásico de organizar bloques que es divertido y requiere una concentración moderada.
* *Connect 3:* Juegos tipo "Candy Crush" donde se deben alinear tres o más objetos del mismo tipo para eliminarlos.

**Nivel Alto:**

* *Juego de Ritmo:* Juegos simples donde el usuario debe tocar la pantalla al ritmo de la música. Pueden ser relajantes y absorbentes.
* *Runner Infinito:* Juegos donde el personaje corre continuamente y el usuario debe esquivar obstáculos, como "Temple Run" o "Subway Surfers". Son fáciles de entender y pueden ser muy inmersivos.
* *Juego de Pesca:* Juegos donde el usuario puede "pescar" diferentes objetos o peces. Son relajantes y tienen un ritmo pausado.
* *Labyrinth:* Un juego en el que el usuario debe mover una bola a través de un laberinto inclinando su dispositivo. Es sencillo y puede ser muy absorbente.

**OPCIONAL:**

**Funcionalidades Adicionales**

* Recordatorios: Enviar notificaciones para recordar al usuario que haga sus actividades recomendadas.
* Notas del Usuario: Permitir al usuario escribir notas o entradas de diario sobre su estado emocional y actividades realizadas.
* Reportes Personalizados: Generar reportes mensuales que el usuario pueda revisar y compartir con su médico o terapeuta.