



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Facultad de Ciencias de la Computación

Desarrollo de Aplicaciones Móviles
Proyecto final v0

Título del proyecto:

Tap Relax

Participantes:

Erick Alejandro Moreno Anguiano

aleexmorenoan@gmail.com

Gutiérrez Martínez José Armando

gutierrezmartinezjosearmando@gmail.com

Docente:

M.C. María Antonia Ruíz Díaz

maryan.rdiaz@gmail.com

Fecha: Otoño 2020

Planteamiento del problema

En la actualidad existe una gran cantidad de personas que tienen algún problema con la ansiedad y el estrés, los cuales afectan de manera significativa su salud. Cuando empiezas a sentir la ansiedad, el cuerpo se tensa de forma natural, creando presión en los grupos musculares más amplios. El estrés y la ansiedad crónicos suelen exacerbar esta tensión, que puede dar lugar a dolores de cabeza, rigidez en los hombros, dolor de cuello e incluso migrañas. La gente en un estado constante de estrés también tiene más riesgo de sufrir trastornos osteomusculares crónicos.

Justificación

Al jugar necesitamos prestar atención y concentrarnos. Mientras estamos jugando a juegos interesantes, nos olvidamos de nuestras preocupaciones y nuestras tensiones. Estamos plenamente implicados en el juego. Nuestra inmersión total en los juegos nos ayuda a olvidar nuestra situación de estrés y potencia nuestra energía, algo que también nos ayuda a combatir el estrés y la ansiedad y nos hace sentir menos preocupados.

Objetivo general

Desarrollar una aplicación móvil que ayude a reducir el estrés mediante juegos interactivos impactando de manera positiva el ánimo de las personas.

Análisis del contexto

La mayoría de aplicaciones que existen actualmente en el mercado no te dan una interactividad para que puedas calmar un problema de ansiedad/ estrés, te brindan información en la que tú puedes apoyarte para que puedas tranquilizarte o calmarte.

En cambio existen muy pocas aplicaciones que te brindan interactividad con el teléfono para que puedas relajarte estas incluyen juegos, música y/o sonidos relajantes.

Estas son algunas aplicaciones de ejemplos son:

- Antiestres - Juegos Relajantes para Desestresarse
- Antistress - juguetes para ti
- Anxiety Relief and Antistress Game