Definición de requerimientos de un proyecto de Diseño:



Contexto del entorno

- Ruido
- Privacidad
- Espacio
- Presión laboral

Objetos

Dispositivo móvil con un espacio adecuado, conexión a internet y correo electrónico.

¿Quién?

Oficinistas, desarrolladores, diseñadores.

¿Qué hace?

Registro de alarmas para pausas activas saludables ajustadas a tus necesidades durante la jornada laboral/académica impulzado por IA.

¿Por qué?

Para mejorar el bienestar y productividad, reduciendo sedentarismo y fatiga con pausas activas guiadas por IA

Motivación emocional

- Productividad y enfoque
- Conciencia del cuidado personal
- Bienestar y prevención de fatiga

Contexto social

- Trabajo en equipo
- Coworking
- Apoyo social
- Percepción social de la salud
- Cultura organizada

Motivación Racional

- Reportes inteligentes de pausas
- Sugerencias de ejercicios inteligentes
- Automatizacion de recordatorio

Actividades

¿Cuáles son los pasos que el usuario desarrolla actualmente?

- I. Configura una alarma manualmente en su dispositivo para recordar pausas activas.
- 2. Define un horario aproximado en el que desea realizar las pausas activas.
- 3. Determina por su cuenta qué tipo de ejercicios hacer sin guía estructurada.
- 4. Recibe la notificación de la alarma sin un contenido específico de ejercicios.
- 5. Realiza los ejercicios de forma intuitiva, sin confirmación de si los está haciendo correctamente.

¿Qué pasos y operaciones espera se cumplan con o durante el uso?

- 1. Programa una alarma para recordar pausas activas ingresando su jornada laboral/académica.
- 2. Define la cantidad de pausas activas que desea realizar en el día y de que tipo.
- 3. Recibe la notificación de la alarma en su dispositivo.
- 4. Realiza la pausa activa con asistencia y guía impulsada por IA.
- 5. El usuario recibe un reporte semanal de sus pausas activas.