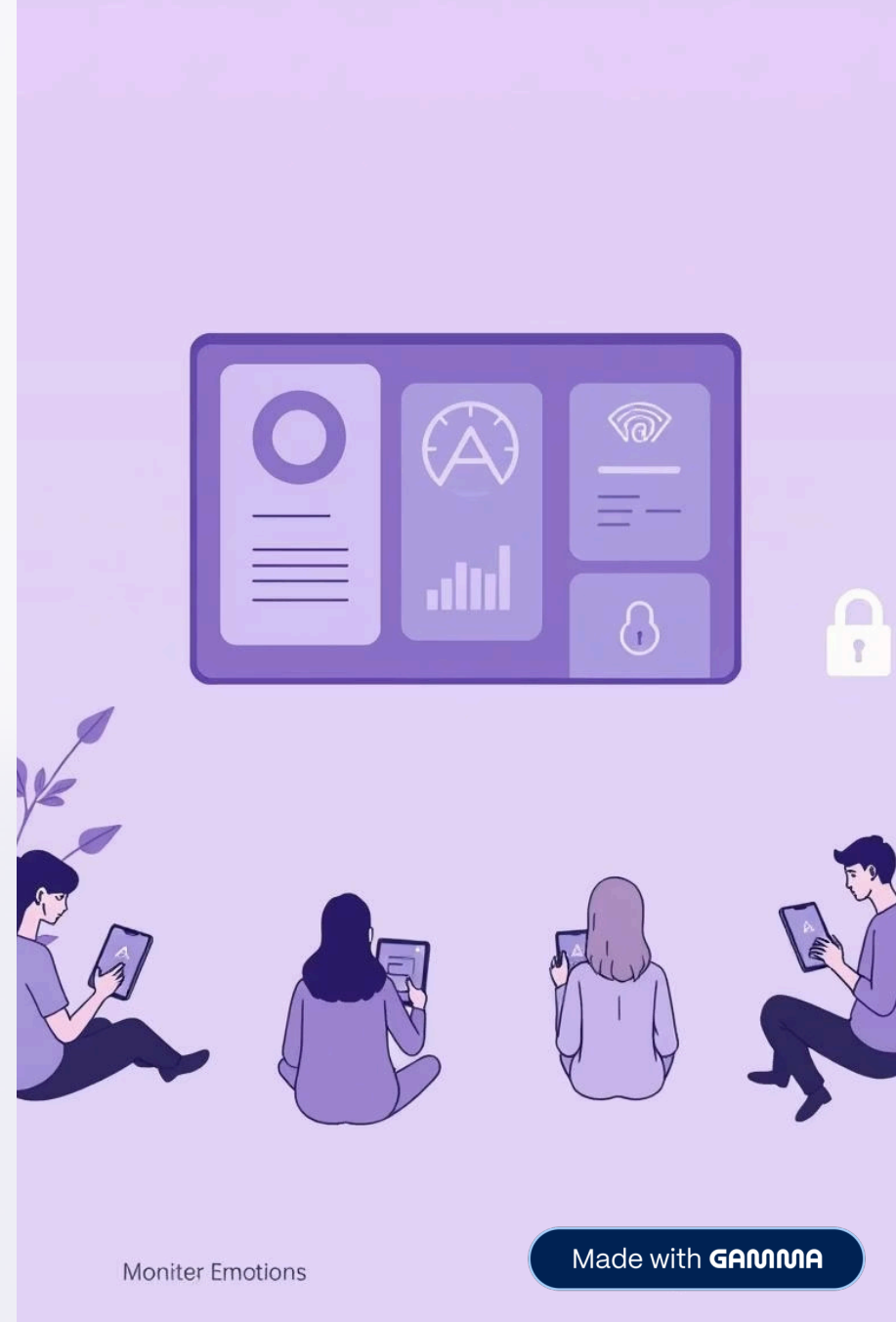


Proyecto de Título: BalanceMe

En un mundo cada vez más acelerado, la **salud mental** es crucial. Ansiedad, estrés y depresión impactan a muchos, a menudo sin herramientas de apoyo accesibles.

Isidora Palma - Gina Ríos - Kevin Escobar.



Nuestros Pilares Fundamentales

El proyecto se basa en principios clave para un desarrollo psicológico sólido.



Autocuidado

Priorizar tu bienestar físico y mental.



Autoaceptación

Aceptar tus emociones y tu ser, no ser tan duro contigo mismo.



Empoderamiento Emocional

Tomar control de tu vida emocional.



Objetivos: Fomentando el Bienestar

Desarrollar una aplicación móvil que brinde a los usuarios herramientas efectivas y accesibles para gestionar su bienestar emocional y afrontar momentos de crisis de manera proactiva.

Fomentar la Autoexpresión

Diario digital para registrar pensamientos, emociones y experiencias cotidianas.

Facilitar el Monitoreo Emocional

Sistema para registrar y visualizar el estado de ánimo a lo largo del tiempo.

Brindar Herramientas Prácticas

Ejercicios de respiración y relajación para reducir el estrés y la ansiedad.

Generar Conciencia

Contenido educativo y motivacional para una mentalidad positiva y resiliente.

Proveer Recursos de Emergencia

Estrategias personalizadas de manejo de crisis y apoyo inmediato.

Funcionalidades: Diario y Registro de Ánimo



Registro de Ánimo

Monitorea tu estado emocional diario de forma simple y rápida.



Journaling Guiado

Plantillas para fomentar la reflexión y el autocuidado personal.



Ejercicios Prácticos

Respiración y mindfulness para manejar ansiedad y estrés.



Panel de Insights

Estadísticas y tendencias claras sobre tu estado de ánimo.



Alertas Tempranas

Sugerencias de autocuidado basadas en tus patrones emocionales.

Una herramienta [segura](#), [accesible](#) y [amigable](#), adaptada a las necesidades de estudiantes y jóvenes trabajadores.

Funcionalidades: Seguimiento y Conexión



Establecimiento de Metas

Fija metas de bienestar y recibe recordatorios diarios.



Foro Anónimo

Comparte experiencias sin juicio, promoviendo el apoyo mutuo.



Informes Semanales

Reportes detallados de tu estado de ánimo y progreso.



Desafíos de Bienestar

Participa en retos semanales para aumentar la interacción.



Metodología Ágil (Scrum 2020)

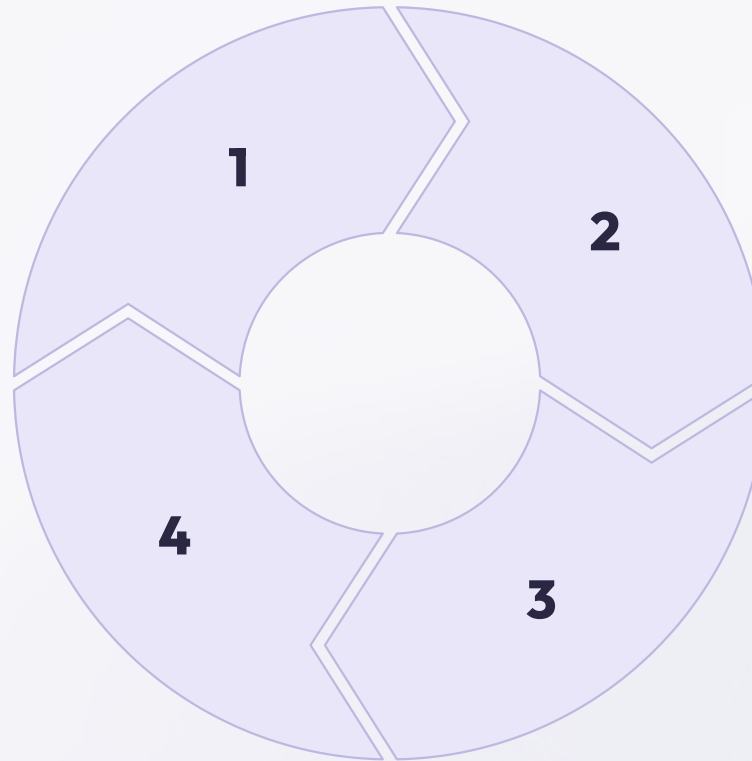
Esta metodología garantiza **eficiencia, adaptabilidad y calidad** en cada etapa del desarrollo

Sprint Planning

- Se seleccionan tareas del Product Backlog.
- Ejemplo: *En el Sprint 2 se definió como entregables el módulo de journaling y el sistema de etiquetas de emociones.*

Sprint Retrospective

- Se revisa lo que funcionó y qué se puede mejorar para el siguiente sprint.



Daily Scrum (15 min diarios)

- Cada miembro responde:
 - ¿Qué hice ayer?
 - ¿Qué haré hoy?
 - ¿Qué impedimentos tengo?

Sprint Review

- Se presenta al PO lo construido (ej. un prototipo de ejercicios de respiración).
- Se recibe feedback para mejorar en la siguiente iteración.

Stack Tecnológico BalanceMe



Frontend

- **React Native**
 - Desarrollo de aplicación móvil multiplataforma (Android e iOS).
 - Interfaz de usuario moderna, responsiva y accesible (alineada a WCAG).



Backend

- **Node.js + Express**
 - Manejo de lógica de negocio y API REST.
 - Conexión entre la app y la base de datos.
 - Autenticación y control de seguridad.



Base de Datos

- **PostgreSQL**
 - Base de datos relacional robusta y escalable.
 - Manejo seguro de registros de usuarios, entradas de journaling, estados de ánimo y métricas.
 - Integridad de datos y consultas complejas.



Servicios en la Nube

- **Firebase**
 - Autenticación segura de usuarios.
 - Notificaciones push para recordatorios y alertas de bienestar.
 - Almacenamiento de archivos (ej. imágenes o audios de meditación).

Plan de Trabajo BalanceMe

Sprint 1 – Requerimientos y organización (Semanas 1-2)

- Levantamiento de requerimientos: investigación, benchmarking y definición del alcance del MVP.
- Configuración de herramientas: Trello, GitHub, entorno de desarrollo.
- Elaboración del Product Backlog inicial.

Sprint 2 – Prototipo de baja fidelidad (Semana 3)

- Diseño de wireframes básicos en Figma.
- Validación del prototipo con docente.
- **Hito 1:** Validación de requerimientos y prototipo inicial (Semana 4).

Sprint 3 – Prototipo de alta fidelidad (Semanas 4-5)

- Diseño detallado de pantallas con estilo visual y navegación.
- Aplicación de principios de accesibilidad y usabilidad.
- **Hito 2:** Validación de diseño y arquitectura (Semana 7).

Sprint 4 – Desarrollo Frontend (Semanas 6-9)

- Programación de pantallas principales: registro de ánimo, journaling y autocuidado.
- Implementación de interfaz priorizando MVP.

Sprint 5 – Desarrollo Backend (Semanas 7-9)

- Configuración de base de datos.
- Creación de API y endpoints seguros para la aplicación.

Sprint 6 – Integración y pruebas iniciales (Semanas 10-11)

- Pruebas de usabilidad sobre el MVP básico.
- Ajustes en funcionalidades principales.
- **Hito 3:** Demo del MVP básico (Semana 11).

Sprint 8 – Informe y presentación final (Semanas 16-18)

- Redacción del informe técnico y manual de usuario.
- Test beta con usuarios seleccionados.
- Ajustes finales según feedback.
- Documentación técnica y manual de usuario.
- Entrega de MVP de *BalanceMe*.
- Entrega y defensa del proyecto.

Sprint 7 – Pruebas finales y ajustes (Semanas 12-15)

- Validación de la experiencia de usuario.
- Corrección de errores y mejoras detectadas.
- **Hito 4:** Validación de pruebas y versión ajustada (Semana 15).



Conclusión: Un Futuro Más Equilibrado

Impacto y Potencial

BalanceMe es una propuesta **innovadora y factible** para afrontar el desafío de la salud mental.

Autoconocimiento Emocional

Fomentando una mayor comprensión de uno mismo.

Hábitos de Autocuidado

Promoviendo rutinas para el bienestar diario.

Alertas Preventivas

Ofreciendo señales tempranas para acción proactiva.

Con una **base tecnológica sólida** y una **gestión eficiente**, BalanceMe tiene el potencial de ser una herramienta invaluable para quienes buscan mejorar su bienestar emocional de manera práctica y confiable.