**Acta de Constitución del Proyecto**

# Información del proyecto

## Datos

| Empresa / Organización | Duoc UC – Sede San Joaquín (Proyecto APT) |
| --- | --- |
| Proyecto | BalanceMe – Plataforma de autocuidado y bienestar emocional |
| Fecha de preparación | 15/08/2025 |
| Cliente | Usuarios interesados en autogestión de bienestar (18 a 35 años) |
| Patrocinador principal | - |
| Gerente de proyecto | Isidora Palma |

# Propósito y justificación del proyecto

| **Propósito:** Desarrollar un **MVP** de plataforma (web/móvil) que permita a estudiantes y trabajadores **registrar su estado emocional**, **escribir diarios guiados**, **realizar ejercicios de autocuidado** (respiración, meditación, relajación) y **acceder a recursos de ayuda** en situaciones de crisis, con foco en **privacidad, accesibilidad y usabilidad**.  **Justificación:** La salud mental es una necesidad prioritaria en contextos académicos y laborales. Una solución tecnológica **segura, accesible y anónima** favorece la autogestión del bienestar, la detección de patrones emocionales y la adherencia a hábitos saludables. A nivel formativo, el proyecto permite aplicar de forma integrada competencias de **análisis, diseño UX-UI, desarrollo full-stack, seguridad y gestión ágil**, generando evidencia concreta para el perfil de egreso. |
| --- |

# 

# Descripción del proyecto y entregables

| 1. Journaling:  * **Entradas personalizadas**: Los usuarios pueden escribir sobre su día, emociones y pensamientos. Podrías incluir preguntas sugeridas, como "¿Qué te hizo sentir bien hoy?" o "¿Hubo algo que te estresó? ¿Por qué?". * **Etiquetas de emociones**: Permite que los usuarios clasifiquen sus entradas con palabras clave o etiquetas como "ansiedad", "feliz", "estresado", etc., para un seguimiento más efectivo.  2. Registro de estado de ánimo:  * **Escala de emociones**: Los usuarios podrían calificar su estado de ánimo diario utilizando una escala visual, como una carita triste, neutral o feliz, con opciones interactivas para elegir. Esto ayuda a identificar patrones de cómo se sienten con el tiempo. Añadiendo síntomas físicos de somatización. * **Análisis gráfico**: Generar gráficos que muestran las tendencias del estado de ánimo a lo largo del tiempo, con alertas si hay una baja significativa en el bienestar del usuario (lo que podría ayudar a identificar momentos de crisis).\* * **Separación entre registro de ánimos día y noche**  3. Ejercicios de respiración y relajación:  * **Guías de respiración**: Incluir ejercicios interactivos que guíen a los usuarios a través de técnicas de respiración profunda. Por ejemplo, inhalar por 4 segundos, sostener por 4, exhalar por 4, y repetir. * **Sesiones de meditación**: Ofrecer meditaciones guiadas de diferentes duraciones (5, 10, 15 minutos) para que los usuarios puedan elegir según su tiempo disponible. * **Ejercicios de relajación muscular progresiva**: Un ejercicio guiado que ayuda a reducir la tensión corporal y la ansiedad.  4. Tips para momentos de crisis:  * **Plan de acción personalizado**: Ofrecer a los usuarios un plan de acción predefinido para momentos de crisis, que puede incluir pasos como "Llama a un amigo", "Haz un ejercicio de respiración", "Escribe cómo te sientes", etc. * **Recursos de emergencia**: Incluir números de contacto, como líneas de ayuda psicológica o chat en vivo con un terapeuta, además de artículos con consejos para lidiar con crisis emocionales.  5. Seguimiento de progreso:  * **Establecimiento de metas**: Permitir a los usuarios fijarse metas de bienestar, como "Meditar 3 veces por semana" o "Escribir en el diario todos los días". Deberías incluir un sistema de notificación que recuerde al usuario las metas diarias. * **Informes semanales**: Al final de cada semana, el usuario podría recibir un informe detallado sobre su estado de ánimo, sus entradas de journaling y su progreso en los ejercicios de respiración.  6. Comunidad y soporte:  * Foro anónimo: Crear un espacio donde los usuarios puedan compartir experiencias sin miedo al juicio, de forma anónima, promoviendo la empatía y el apoyo mutuo. * **Desafíos de bienestar**: Para aumentar la interacción, puedes crear desafíos semanales, como "Escribe 5 cosas por las que estás agradecido esta semana" o "Haz un ejercicio de respiración 5 veces al día durante 3 días". Esto podría gamificar la experiencia.  7. Aspecto visual:  * **Diseño relajante**: El diseño de la página debe ser minimalista y relajante, utilizando colores suaves, tipografía legible y espacios tranquilos. Evita sobrecargar la página de elementos visuales que puedan generar estrés. |
| --- |

# 

# Objetivos

### Objetivo 1: Implementación del módulo de Journaling

* **Indicador de éxito:** Los usuarios registran de forma constante entradas personalizadas con etiquetas emocionales, alcanzando un promedio de al menos 5 entradas semanales por usuario.
* **Alcance:** Desarrollar un sistema de escritura guiada que permita a los usuarios expresar sus pensamientos diarios, utilizando preguntas sugeridas como apoyo (“¿Qué te hizo sentir bien hoy?” o “¿Qué te generó estrés?”). El módulo incluirá la posibilidad de agregar etiquetas emocionales como *feliz*, *ansiedad* o *estrés*, permitiendo un seguimiento posterior mediante filtros o gráficos.

### Objetivo 2: Registro de estado de ánimo (Mood Tracking)

* **Indicador de éxito:** El 80% de los usuarios realiza al menos un registro diario de su estado emocional utilizando la escala visual, diferenciando entre registros de día y noche.
* **Alcance:** Implementar un sistema de registro emocional con escala visual (caritas o íconos) y opción de agregar síntomas físicos asociados a la somatización. La información se representará en gráficos que muestren tendencias y alertas automáticas cuando se detecte una baja significativa en el bienestar del usuario.

### Objetivo 3: Incorporación de ejercicios de respiración y relajación

* **Indicador de éxito:** Al menos el 60% de los usuarios activos realiza tres o más ejercicios de respiración o relajación por semana.
* **Alcance:** Desarrollar una biblioteca interactiva con ejercicios de respiración guiada (4-4-4-4), sesiones de meditación (5, 10 y 15 minutos) y ejercicios de relajación muscular progresiva. Estas herramientas estarán disponibles dentro de la aplicación para uso autónomo y sin conexión a internet.

### 

### Objetivo 4: Implementación del módulo de tips y plan de acción para crisis

* **Indicador de éxito:** El 90% de los usuarios logra acceder a su plan de acción o a los recursos de emergencia en menos de tres pasos dentro de la aplicación.
* **Alcance:** Crear un espacio que ofrezca planes personalizados para momentos de crisis, con acciones sugeridas como “contactar a un amigo” o “hacer un ejercicio de respiración”. Además, incluir un apartado con números de emergencia y enlaces a servicios de apoyo psicológico disponibles en Chile.

### Objetivo 5: Seguimiento del progreso y metas personales

* **Indicador de éxito:** El 70% de los usuarios establece al menos una meta de bienestar y recibe un informe semanal automático con su progreso.
* **Alcance:** Integrar un sistema que permita crear metas personalizadas (por ejemplo, “meditar tres veces por semana”) y generar informes semanales que muestren el avance individual en el journaling, ejercicios y estado de ánimo.

### Objetivo 6: Creación de una comunidad anónima y desafíos de bienestar

* **Indicador de éxito:** El 50% de los usuarios participa en al menos un desafío o publica en la comunidad anónima durante el periodo de prueba del MVP.
* **Alcance:** Diseñar un espacio de intercambio seguro y anónimo donde los usuarios puedan compartir experiencias, participar en foros y sumarse a desafíos semanales (como “agradecer 5 cosas de la semana”). Esta función se implementará como piloto en una fase posterior del MVP.

### Objetivo 7: Diseño visual centrado en el bienestar

* **Indicador de éxito:** Obtener una puntuación mínima de 75 en el cuestionario de usabilidad (SUS) y un puntaje superior a 80 en las métricas de Lighthouse (accesibilidad y rendimiento).
* **Alcance:** Implementar un diseño minimalista y relajante, basado en colores suaves y tipografía legible, con navegación fluida y accesible para todo tipo de usuarios. El diseño debe contribuir a una experiencia visual que promueva calma y enfoqu

# Riesgos iniciales de alto nivel

| **Riesgo** | **Tipo** | **Probabilidad** | **Impacto** | **Plan de Mitigación** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sobrecarga académica o de tiempo del equipo** | Operacional | Alta | Alta | Planificar entregas semanales con tareas pequeñas y priorización clara del MVP. Reuniones de seguimiento cada viernes y control de avance en Trello. |
| **Falta de claridad en los requerimientos del usuario final** | Gestión / Comunicación | Media | Alta | Validar los requerimientos con el docente guía y realizar pruebas tempranas con usuarios piloto antes del desarrollo completo. |
| **Complejidad en la experiencia de usuario (UX)** | Producto | Media | Media | Implementar pruebas de usabilidad en cada sprint, recopilar retroalimentación y ajustar los flujos de navegación antes del desarrollo definitivo. |
| **Fallas o retrasos en la integración entre frontend y backend** | Técnico | Media | Alta | Definir endpoints y contratos de datos en la fase de diseño (H2). Establecer pruebas automáticas básicas antes de cada despliegue. |
| **Brechas de seguridad o manejo inseguro de datos sensibles** | Técnico / Seguridad | Baja | Alta | Aplicar buenas prácticas OWASP (headers, validación, hash de contraseñas, HTTPS). Evitar almacenamiento de datos personales sensibles. |
| **Inestabilidad de servicios en hosting gratuito (Render, Vercel, Mongo Atlas)** | Técnico / Infraestructura | Media | Media | Implementar backups automáticos y plan alternativo de despliegue (Firebase Hosting o Netlify). Mantener logs para diagnóstico rápido. |
| **Falta de dispositivos para pruebas reales (móviles)** | Operacional | Media | Baja | Usar emuladores Android/iOS y coordinar turnos de prueba entre integrantes. Priorizar compatibilidad con dispositivos Android. |
| **Desmotivación o rotación dentro del equipo** | Organizacional | Baja | Alta | Establecer compromisos claros y objetivos semanales medibles. Promover comunicación abierta y retroalimentación constante. |
| **Riesgo ético por manejo de temas de salud mental** | Legal / Ético | Baja | Alta | Incluir aviso de responsabilidad y limitar el uso del sistema a fines informativos. No ofrecer diagnóstico ni reemplazo de atención profesional. |
| **Pérdida de datos o errores en la base de datos** | Técnico | Media | Alta | Implementar backups automáticos semanales y validaciones de integridad antes de cada sprint. Revisar logs y mantener control de versiones. |

# Cronograma de hitos principales

| Hito | Descripción / Entregable | Semana | Fecha Estimada | Responsable Principal |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| H1 – Requerimientos y Prototipo Low-Fi | Entrega de documento de requerimientos funcionales, historias de usuario y wireframes iniciales. | Semanas 1–3 | 07/09/2025 | Isidora Palma |
| H2 – Prototipo High-Fi y Arquitectura Técnica | Prototipo navegable (Figma) validado + definición de arquitectura, endpoints y base de datos. | Semanas 4–6 | 28/09/2025 | Isidora Palma y Kevin Escobar |
| H3 – MVP Iteración 1 (Mood + Journaling) | Primer incremento funcional con registro de estado de ánimo y módulo de journaling operativo. | Semanas 7–10 | 19/10/2025 | Gina Ríos y Kevin Escobar |
| H4 – MVP Iteración 2 (Autocuidado + Crisis) | Incorporación de ejercicios de respiración, meditación y módulo de tips ante crisis. | Semanas 11–13 | 09/11/2025 | Gina Ríos |
| H5 – Pruebas, Accesibilidad y Ajustes | Ejecución de pruebas funcionales, de usabilidad y corrección de errores críticos. | Semanas 14–16 | 30/11/2025 | Equipo completo |
| H6 – Informe Técnico, Manual y Demo Final | Entrega de documentación técnica, manual de usuario, pitch y presentación final del MVP. | Semanas 17–18 | 14/12/2025 | Equipo completo |

# Presupuesto inicial asignado

| **Categoría** | **Detalle** | **Costo estimado (CLP)** |
| --- | --- | --- |
| **1. Recursos humanos** | 3 integrantes – 500 h totales (valor promedio $11.000/h) | **$5.480.000** |
| **2. Herramientas y servicios cloud** | Figma Pro, Canva, Google Workspace | **$308.000** |
| **3. Recursos institucionales e intangibles** | Uso de red, laboratorios, soporte docente, mentoría (sin costo real) | **$0** |
| **4. Gastos menores y contingencias (≈10%)** | Imprevistos, transporte, ampliación de pruebas, soporte post-demo | **$550.000** |

# Lista de Interesados (stakeholders)

| **Nombre / Cargo** | **Rol dentro del proyecto** | **Tipo de Stakeholder** | **Nivel de Influencia** | **Nivel de Interés** | **Responsabilidades / Expectativas** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Docente Guía APT (por confirmar)** | Patrocinador principal | Interno | Alto | Alto | Supervisar avances, validar hitos y aprobar entregables del proyecto. Garantizar la alineación con los objetivos académicos. |
| **Isidora Palma** | PMO / UX-UI Designer | Interno | Alto | Alto | Coordinar el equipo, mantener la planificación y liderar las decisiones de diseño y usabilidad. |
| **Gina Ríos** | Desarrolladora Frontend | Interno | Medio | Alto | Implementar las interfaces gráficas y la integración visual con los módulos del backend. |
| **Kevin Escobar** | Desarrollador Backend & Seguridad | Interno | Alto | Alto | Diseñar e implementar la lógica del servidor, base de datos, autenticación y seguridad de la información. |
| **Usuarios piloto (estudiantes Duoc UC)** | Usuarios finales del MVP | Externo | Medio | Alto | Probar la aplicación, entregar retroalimentación sobre la usabilidad, accesibilidad y utilidad de las funciones. |
| **Coordinación Académica Duoc UC – Escuela de Informática** | Entidad evaluadora | Interno | Alto | Medio | Evaluar el cumplimiento de objetivos académicos, metodológicos y de competencias de egreso. |
| **Usuarios de 18 a 35 años** | Grupo objetivo potencial | Externo | Bajo | Alto | Beneficiarios directos del sistema; posibles usuarios futuros del producto final. |

# Asignación del gerente de proyecto y nivel de autoridad

El proyecto **BalanceMe** estará liderado por **Isidora Palma**, quien asume el rol de **Gerente de Proyecto (PMO)**. Su responsabilidad principal es **planificar, coordinar y supervisar** el desarrollo del MVP, asegurando que cada fase se ejecute dentro de los plazos, el alcance y la calidad definidos.

Isidora tendrá la **autoridad operativa y de gestión** para tomar decisiones relacionadas con la planificación de los sprints, la asignación de tareas, el control del avance y la comunicación con el docente guía. Asimismo, es la encargada de facilitar las reuniones semanales, registrar los acuerdos del equipo y validar los entregables intermedios.

Las **decisiones técnicas** estarán distribuidas entre los desarrolladores:

* **Kevin Escobar** liderará las decisiones vinculadas al **backend, seguridad, arquitectura y despliegue**, velando por el cumplimiento de las buenas prácticas OWASP y la estabilidad del entorno cloud.
* **Gina Ríos** será responsable de las decisiones relacionadas con la **interfaz gráfica, usabilidad y experiencia del usuario**, asegurando coherencia visual y funcional.

En caso de discrepancias entre áreas técnicas o de diseño, **la Gerente de Proyecto mediará y tomará la decisión final**, considerando siempre el alcance y los objetivos priorizados en el backlog.

Cualquier cambio significativo en el alcance, cronograma o entregables deberá ser **comunicado y validado con el Docente Guía**, quien representa la autoridad superior del proyecto dentro del contexto académico.

# Personal y recursos preasignados

| **Recurso / Integrante** | **Rol o Función Principal** | **Tipo de Recurso** | **Descripción / Uso en el Proyecto** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Isidora Palma** | Gerente de Proyecto (PMO) / Diseñadora UX-UI | Humano | Coordina el desarrollo general, planifica los sprints, diseña los prototipos low-fi y high-fi, y lidera las pruebas de usabilidad. |
| **Gina Ríos** | Desarrolladora Frontend | Humano | Implementa las interfaces gráficas y componentes visuales, asegura la integración con la API y la coherencia de la experiencia de usuario. |
| **Kevin Escobar** | Desarrollador Backend & Seguridad | Humano | Diseña la arquitectura del sistema, implementa la API REST, gestiona la base de datos y aplica medidas de seguridad y despliegue en la nube. |
| **Notebooks personales (3)** | Equipos de desarrollo | Tecnológico | Utilizados por el equipo para codificación, diseño, pruebas y reuniones online. |
| **Conexión a Internet (hogar / campus)** | Recurso de red | Tecnológico | Permite la colaboración remota, sincronización con repositorios y reuniones semanales. |
| **Cuentas Figma (educativas)** | Herramienta de diseño | Software | Creación de wireframes, prototipos navegables y documentación visual del producto. |
| **GitHub y Trello** | Control de versiones y gestión ágil | Software | Control de tareas, seguimiento de avances y almacenamiento del código fuente. |
| **Firebase** | Base de datos en la nube | Infraestructura cloud | Almacenamiento de datos de usuarios, journaling y registros de ánimo. |
| **Dispositivos móviles (Android / iOS)** | Equipos de prueba | Hardware | Validación funcional y de usabilidad del MVP en diferentes plataformas. |
| **Google Workspace / Canva** | Documentación y presentación | Software | Elaboración de informes, manuales y material visual para la presentación final. |