

Sistema de Gestión y Control de Hábitos Saludables

Integrantes

Juan Humberto Taborda Acosta

Diego Alonso Yelamo Ramirez

Director

Dr. Roberto Fernández

Ingeniería de Software Grupo 1

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Ingeniería

Ingeniería de Sistemas

24/09/2024

1. Planteamiento del problema

Desde hace tiempo atrás los jóvenes en la sociedad contemporánea enfrentan desafíos que comparten similitudes relacionados con la gestión del tiempo y la organización, los cuales son aspectos fundamentales para el cumplimiento de metas y objetivos a corto y largo plazo. Esta dificultad se vuelve aun mayor en entornos llenos de distracciones, donde las tecnologías, redes sociales y demás suelen contribuir a la pérdida de atención y concentración. Como resultado, muchos jóvenes experimentan una disminución en su productividad y un aumento en la procrastinación, lo cual afecta negativamente su rendimiento académico, profesional y personal, o que puede conllevar a consecuencias a futuro.

Sabemos que el desarrollo de hábitos saludables mas la disciplina es un pilar para el éxito de los jóvenes, aunque actualmente existe una brecha evidente entre el conocimiento de esta necesidad y la capacidad de implementar estrategias efectivas para lograrlo. Conocemos que hay una falta de herramientas adecuadas para lograr estos fines, herramientas las cuales e ajusten a las necesidades y ritmos de vida de los jóvenes, junto a un enfoque motivacional el cual se vea recompensado en su diario, resalta la poca cantidad de soluciones para abordar esta problemática que nos acoge y hay pocas salidas.

En este panorama anteriormente mencionado resalta la urgencia de desarrollar sistemas y mecanismos mas eficaces y accesibles que puedan integrarse en la vida cotidiana de los jóvenes para fomentar una mejor gestión del tiempo y el desarrollo de hábitos saludables, aspectos que para el desarrollo integral de la sociedad son fundamentales.

Por otra parte, a pesar de la importancia que tienen los hábitos saludables y productivos, muchos jóvenes no cuentan con un sistema de apoyo o una metodología clara para construir y mantener estos hábitos a lo largo del tiempo. Hemos evidenciado que en varias ocasiones intentan mejorar sus rutinas de manera aislada y sin guía, lo que ocasiona un desanimo cuando no se obtienen los resultados esperados. Por esto este ciclo de intentos fallidos y falta de progreso evidente rea un impacto negativo en su bienestar emocional y en su motivación para seguir mejorando, aumentando mas la ineficacia y el descontrol en las acciones de la persona. Además, la sobrecarga de información a la que están expuestos constantemente hace que sea aún más difícil para los jóvenes establecer rutinas o hábitos consistentes, provocando frustración y sensación de estancamiento al no poder cumplir sus metas.

1.2 Justificación del problema

En la sociedad actual los jóvenes enfrentan múltiples desafíos que afectan la capacidad para gestionar de manera eficaz su tiempo y desarrollar hábitos saludables. El incremento de distracciones se ve reflejado principalmente por el crecimiento exponencial de la tecnología y las redes sociales derivando una disminución significativa en la productividad, impactando negativamente al rendimiento de los jóvenes en diversas áreas de sus vidas. Esta sobreexposición no solo afecta su productividad, sino también su bienestar general, repercutiendo negativamente en su rendimiento académico, profesional y personal por ultimo esto se ve agravado por la falta de herramientas adecuadas que se ajusten a los estilos de vida que llevan.

El proyecto surge en respuesta a las necesidades anteriormente mencionadas, se ve la necesidad de crear un sistema integral que permita a los jóvenes gestionar su tiempo de manera más efectiva para desarrollar hábitos saludables que les ayuden a alcanzar sus metas tanto a corto como a largo plazo. A pesar de la importancia de estos hábitos para el éxito personal y profesional, actualmente existe una brecha entre el conocimiento de su relevancia y la implementación efectiva de estrategias que permitan lograrlos. Aunque algunos intentan mejorar de manera autónoma, frecuentemente se desmotivan por no contar con un sistema adecuado de apoyo o un método organizado que les permita hacer un seguimiento constante de sus progresos.

Además, el desarrollo de un proyecto relacionado con la mejora de los hábitos reluce por la falta de soluciones accesibles y eficaces que integren una metodología motivacional práctica, adaptando a las particulares de los jóvenes. A través de un enfoque que busca aumentar la productividad y reducir la procrastinación, concientizar a las personas de con un sistema de aprendizaje practico, sino tambien mejorar el bienestar emocional de los usuarios, brindándoles un soporte constante y recompensados que refuercen su progreso.

Por último, este proyecto es crucial para cerrar la brecha entre la intención y la acción en la gestión del tiempo y el desarrollo de hábitos saludables. Su implementación permitirá a los jóvenes organizarse mejor, alcanzar sus objetivos y llevar una vida más equilibrada y productiva, contribuyendo así a su crecimiento personal y al desarrollo integral de la sociedad.


1.3 Objetivo general

Desarrollar un Sistema de Gestión y Control de Hábitos Saludables

1.3.1 Objetivos específicos

- **Diseñar** una interfaz intuitiva y atractiva, enfocada en la facilidad de uso por parte de jóvenes, que les permita registrar y monitorear sus hábitos saludables de manera eficaz.
- **Desarrollar e implementar** un sistema automatizado de recordatorios y recompensas para incentivar el cumplimiento diario de metas de salud en los usuarios.
- **Analizar** el comportamiento y la interacción de los usuarios jóvenes en la plataforma, además identificar áreas de mejora en la promoción de hábitos saludables y optimizar la experiencia del usuario.

1.4 Nombre y logo del Software

Nombre	Logo
HabitsUP	

1.5 Requerimientos funcionales

HabitsUp			
código	Nombre requerimiento	Descripción	Actor
RF1	<i>Diseño de las vistas</i>	Diseño básico de cómo se vera la web para los usuarios.	Programador
RF2	<i>Iniciar Sesión</i>	Los usuarios deben poder iniciar sesión utilizando su correo electrónico o redes sociales.	Usuario
RF3	<i>Creación de hábitos personalizados</i>	Los usuarios deben poder crear hábitos específicos que deseen mejorar, con opciones para personalizar la frecuencia y duración.	Usuario
RF4	<i>Edición de hábitos</i>	Los usuarios deben poder modificar los hábitos previamente creados	Usuario
RF5	<i>Eliminación de hábitos</i>	Los usuarios deben poder eliminar hábitos que ya no deseen seguir.	Usuario
RF6	<i>Seguimiento del progreso</i>	Los usuarios deben poder marcar su progreso diario en cada hábito y visualizar un resumen del progreso acumulativo.	Usuario
RF7	<i>Visualización de estadísticas</i>	Los usuarios deben tener acceso a gráficos y reportes que muestren su progreso diario, semanal y mensual.	Usuario
RF8	<i>Sistema de recompensas</i>	La plataforma debe otorgar recompensas como puntos e insignias cuando los usuarios completen sus hábitos.	Usuario
RF9	<i>Sugerencias de Hábitos</i>	La plataforma debe sugerir hábitos basados en los intereses y el comportamiento del usuario.	Usuario
RF10	<i>Integración con calendario</i>	Los usuarios deben poder integrar sus hábitos con calendarios externos para una mejor planificación.	Usuario/Sistema
RF11	<i>Notificaciones personalizables</i>	Los usuarios deben poder configurar y recibir recordatorios de sus hábitos pendientes a través de notificaciones.	Usuario
RF12	<i>Módulo de ayuda y soporte</i>	Los usuarios deben tener acceso a un módulo de ayuda que explique cómo utilizar la plataforma, así como un canal de soporte para consultas o problemas técnicos	Usuario/Sistema
RF13	<i>Funcionalidad de compartir progreso</i>	Los usuarios deben poder compartir su progreso en redes sociales o enviarlo por correo electrónico.	Usuario

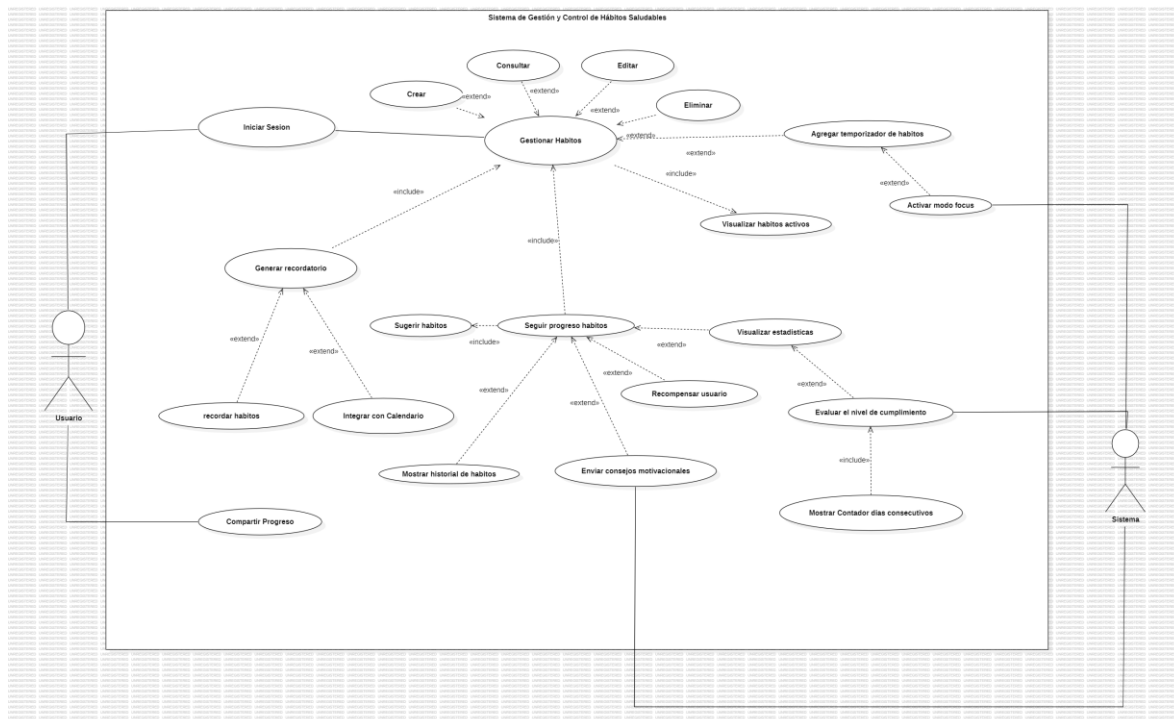
RF14	<i>Historial de hábitos</i>	Los usuarios deben poder acceder a un historial detallado de los hábitos que han completado o eliminado en el pasado.	Usuario
RF15	<i>Retroalimentación y consejos motivacionales</i>	La plataforma debe proporcionar mensajes de retroalimentación y consejos motivacionales en función del progreso del usuario.	Sistema
RF16	<i>Evaluación del nivel de cumplimiento</i>	La plataforma debe ofrecer un análisis semanal o mensual sobre el nivel de cumplimiento de los hábitos establecidos, brindando recomendaciones para mejorar.	Sistema
RF17	<i>Visualización de hábitos activos</i>	El sistema debe poder brindar una lista de todos los hábitos que están actualmente activos.	Sistema
RF18	<i>Temporizador integrado para hábitos</i>	Los usuarios deben poder iniciar un temporizador desde la aplicación para medir el tiempo dedicado a un hábito específico (por ejemplo, 30 minutos de lectura).	Usuario
RF19	<i>Modo "Focus" (enfoco total)</i>	Los usuarios pueden activar un modo de enfoque que desactiva todas las distracciones y notificaciones mientras trabajan en un hábito.	Usuario/sistema
RF20	<i>Contador de días consecutivos</i>	La aplicación debe mostrar un contador de cuántos días consecutivos un usuario ha completado sus hábitos, motivando a mantener la racha.	Sistema

1.6 Requerimientos no funcionales

HabitsUp			
código	Nombre requerimiento	Descripción	Actor
RNF1	<i>Seguridad</i>	El sistema debe estar protegido contra el acceso no autorizado.	Sistema
RNF2	<i>Actuación</i>	El sistema debe poder manejar el número requerido de usuarios sin ninguna degradación en el rendimiento.	Sistema
RNF3	<i>Escalabilidad</i>	El sistema debe ser capaz de escalar hacia arriba o hacia abajo según sea necesario.	Sistema
RNF4	<i>Disponibilidad</i>	El sistema debe estar disponible cuando sea necesario.	Usuario
RNF5	<i>Mantenimiento</i>	El sistema debe ser fácil de mantener y actualizar.	Sistema
RNF6	<i>Portabilidad</i>	El sistema debe poder ejecutarse en diferentes plataformas con cambios mínimos.	Sistema
RNF7	<i>Fiabilidad</i>	El sistema debe ser confiable y cumplir con los requisitos del usuario.	Sistema
RNF8	<i>Usabilidad</i>	El sistema debe ser confiable y cumplir con los requisitos del usuario.	Sistema
RNF9	<i>Compatibilidad</i>	El sistema debe ser compatible con otros sistemas.	Sistema
RNF10	<i>Privacidad</i>	Los datos personales deben ser protegidos.	Sistema
RNF11	<i>Tolerancia a fallos</i>	El sistema debe manejar fallos sin interrumpir el servicio.	Sistema
RNF12	<i>Documentación</i>	Debe haber documentación	Sistema

		completa y actualizada.	
RNF13	<i>Capacidad de prueba</i>	El sistema debe ser fácil de probar.	Sistema
RNF14	<i>Resiliencia</i>	El sistema debe continuar funcionando bajo condiciones adversas.	Sistema
RNF15	<i>Capacidad de respaldo</i>	El sistema debe realizar copias de seguridad periódicas de los datos.	Sistema
RNF16	<i>Capacidad aislamiento</i>	Las fallas en una parte del sistema no deben afectar a otras partes.	
RNF17	<i>Capacidad de notificación</i>	El sistema debe notificar a los usuarios sobre su actividad	Sistema
RNF18	<i>Estética</i>	El diseño debe ser visualmente atractivo y alineado con la identidad de la marca.	Diseñador/Programador
RNF19	<i>Compliance</i>	El sistema debe cumplir con todas las leyes y reglamentos aplicables.	Sistema
RNF20	<i>Garantía</i>	El grupo de trabajo ofrece confianza en que el software es adecuado para su uso previsto	Programador

2. Diagrama de caso uso



2.1 Modelo de caso de uso

Habits'Up	
RF1	Ingresar a la pagina web
CU-1	Ingresar a la pagina web
Actor Principal	Sistema y Usuario
Fecha:	24/09/2024
Descripción: Los usuarios deben poder iniciar sección usando su correo electrónico	
Autor: GD1	
Precondiciones: El Usuario debe estar registrado con su correo electrónico	
Flujo Normal: <ol style="list-style-type: none"> 1. El cliente ingresa a la web 2. El sistema muestra la interfaz principal de la web. 	
Flujo Alternativo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El usuario no se encuentra registrado 2. Registrase con su correo electrónico 3. Volver al Flujo Normal 	
Postcondiciones: El Usuario ha ingresado a la página web.	

Habits'Up	
RF2	Gestionar Habito
CU-1	Gestionar Hábitos
Actor Principal	Usuario
Fecha:	24/09/2024
Descripción: Los usuarios deben poder crear habitos específicos que deseen mejorar con opciones para personalizar	
Autor: GD1	
Precondiciones: El Usuario debe estar en la interfaz de crear habito	
Flujo Normal: <ol style="list-style-type: none"> 1. El Usuario se encuentra en la página principal. 2. El usuario está en el apartado “crear hábito” 3. Dar las condiciones, nombre y demás requisitos del Hábito. 4. Creación exitosa del habito. 	
Flujo Alternativo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Exista un hábito con el mismo nombre y condiciones. 2. Si desea puede modificar el hábito ya previamente creado. 	
Postcondiciones: El Usuario debe generar un recordatorio.	

Habits'Up	
RF3	Generar Recordatorio
CU-3	Generar Recordatorio
Actor Principal	Sistema y Usuario
Fecha:	24/09/2024
Descripción: Los usuarios deben poder configurar y recibir recordatorios de sus hábitos pendientes a través de notificaciones.	
Autor: GD1	
Precondiciones: El Usuario debió crear un hábito.	
Flujo Normal: <ol style="list-style-type: none"> 1. El usuario posteriormente de crear el habito puede seleccionar si desea recibir recordatorios. 2. El usuario selecciona el rango de tiempo en que debe cumplir el hábito. 	
Flujo Alternativo: <ol style="list-style-type: none"> 1. No quiere recibir recordatorios. 	
Postcondiciones: El Usuario debe recibir recordatorios por parte del sistema	

Habits'Up	
RF4	Verificar Hábitos Activos
CU-4	Verificar Hábitos Activos
Actor Principal	Sistema
Fecha:	24/09/2024
Descripción: El sistema debe mostrar una lista de todos los hábitos que se encuentren activos.	
Autor: GD1	
Precondiciones: El Usuario debe tener hábitos activos.	
Flujo Normal: <ol style="list-style-type: none"> 1. El cliente ingresa a la web 2. El sistema muestra la lista con sus hábitos activos. 	
Flujo Alternativo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El usuario no tiene hábitos registrados. 2. Realizar el RF2. 	
Postcondiciones:	

Habits'Up	
RF5	Seguir Progreso hábito
CU-5	Seguir Progreso hábito
Actor Principal	Sistema y Usuario
Fecha:	24/09/2024
Descripción: Los usuarios debe poder marcar su progreso diario en cada habito	
Autor: GD1	
Precondiciones: El usuario debe poseer Hábitos activos.	
Flujo Normal: <ol style="list-style-type: none"> 1. El usuario ingresa a la web 2. El sistema muestra la lista con sus hábitos activos. 3. El usuario marca los hábitos realizados en el lapso de tiempo. 	
Flujo Alternativo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El usuario no tiene hábitos registrados. 2. Realizar el RF2. 	
Postcondiciones: El sistema muestra los requisitos activos del habito	

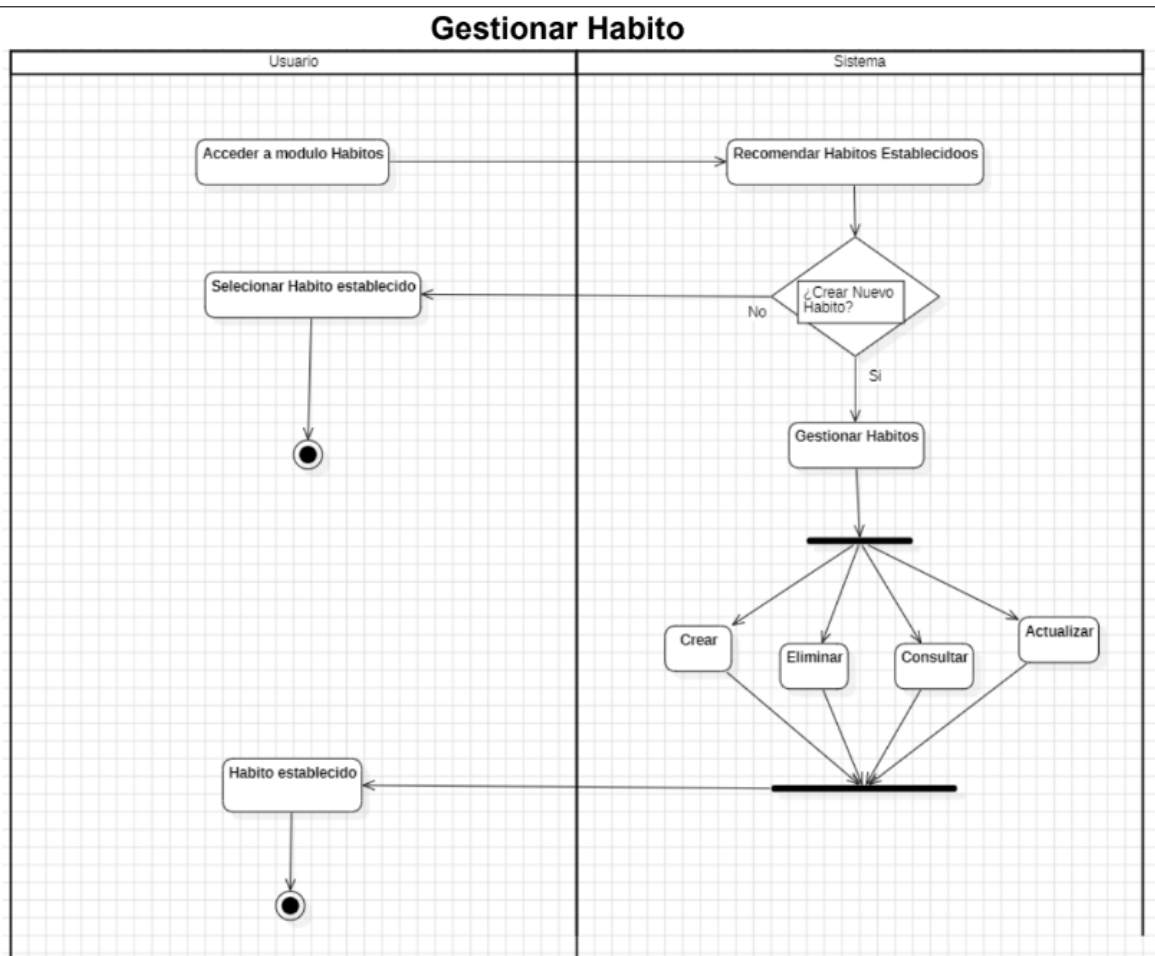
Habits'Up	
RF6	Visualizar Estadísticas
CU-6	Visualizar Estadísticas
Actor Principal	Sistema y Usuario
Fecha:	24/09/2024
Descripción: El sistema debe brindar el ponderado de las estadísticas totales del usuario (Hábitos Completados, progreso diario, semanal)	
Autor: GD1	
Precondiciones: El usuario debió haber cumplido hábitos	
Flujo Normal: <ol style="list-style-type: none"> 1. El usuario debe haber cumplido a menos un hábito. 2. El sistema muestra las estadísticas en un gráfico. 	
Flujo Alternativo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El usuario no tiene hábitos realizados. 2. Debe crear y realizar al menos un hábito 	
Postcondiciones:	

Habits'Up	
RF7	Evaluar Nivel de Cumplimiento
CU-7	Evaluar Nivel de Cumplimiento
Actor Principal	Sistema
Fecha:	24/09/2024
Descripción: El sistema debe ofrecer semanalmente un análisis sobre el nivel de cumplimiento de los hábitos del usuario	
Autor: GD1	
Precondiciones: El usuario debe poseer Hábitos activos y hábitos realizados.	
Flujo Normal: <ol style="list-style-type: none"> 1. El sistema analiza los hábitos realizados y activos. 2. El sistema muestra un reporte acerca de los hábitos cumplidos y activos. 	
Flujo Alternativo: <ol style="list-style-type: none"> 1. El usuario no tiene hábitos registrados. 2. El sistema muestra un reporte vacío. 	
Postcondiciones:	

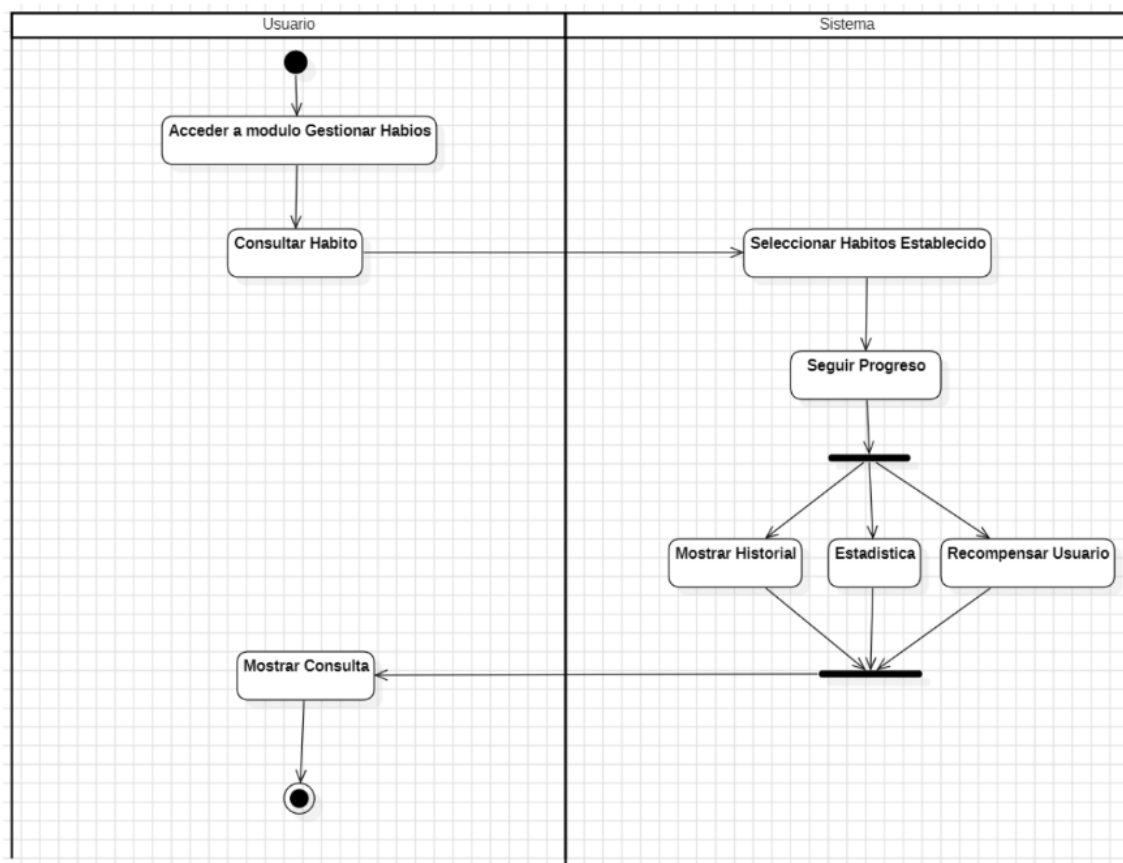
Habits'Up	
RF8	Mostrar contador de días consecutivos.
CU-8	Mostrar contador de días consecutivos
Actor Principal	Sistema
Fecha:	24/09/2024
Descripción: El sistema debe mostrar un contador de cuantos días consecutivos el usuario ha completado sus hábitos.	
Autor: GD1	
Precondiciones: Haber cumplido al menos un hábito.	
Flujo Normal <ol style="list-style-type: none"> 1. Mostrar una vista con el número de días consecutivos. 	
Flujo Alternativo: <ol style="list-style-type: none"> 3. Incumpliendo del habito asignado. 	
Postcondiciones: El sistema muestra una vista con el total de días consecutivos en la página principal.	

Habits'Up	
RF9	Recompensar usuario
CU-9	Recompensar Usuario
Actor Principal	Sistema
Fecha:	24/09/2024
Descripción: El sistema debe recompensar al usuario con un árbol que muestre el progreso	
Autor: GD1	
Precondiciones: El usuario debe poseer Hábitos cumplidos.	
Flujo Normal: <ol style="list-style-type: none"> 4. El cliente ingresa a la web 5. El sistema muestra la lista con sus hábitos activos. 6. El usuario marca los hábitos realizados en el lapso de tiempo. 	
Flujo Alternativo: <ol style="list-style-type: none"> 4. El usuario no tiene hábitos registrados. 5. Realizar el RF2. 	
Postcondiciones: El sistema muestra los requisitos activos del habito	

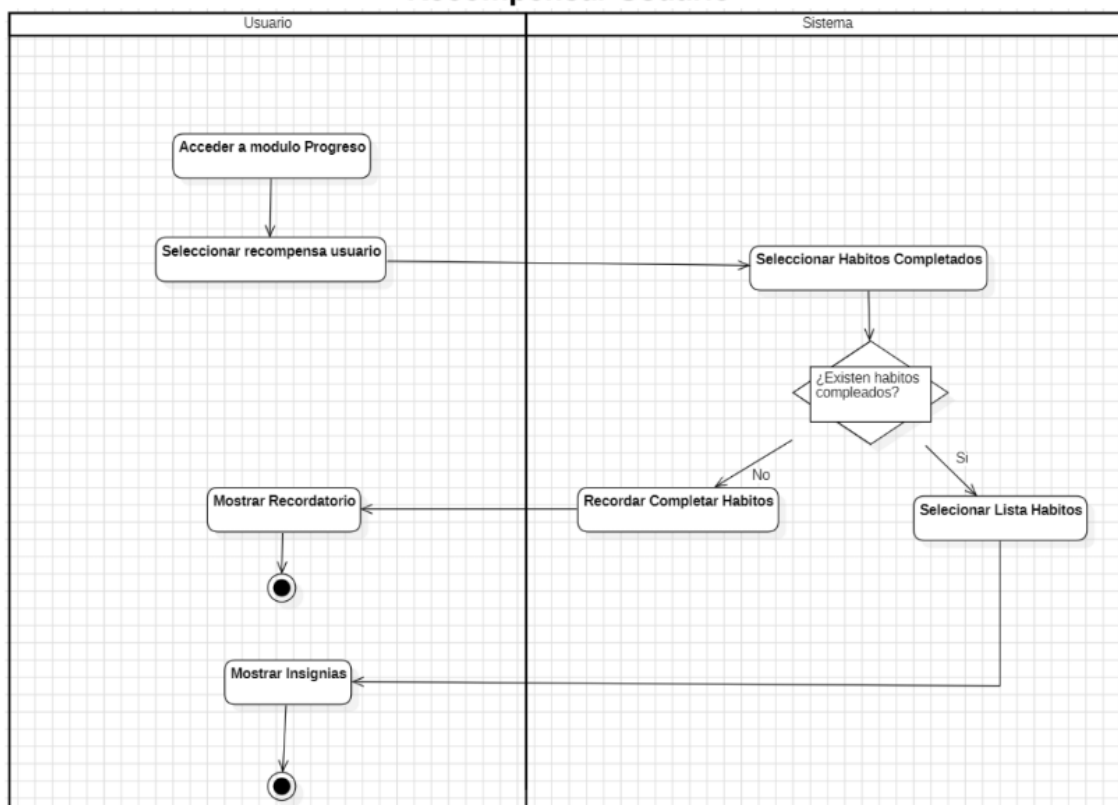
2.2 Diagrama de actividades



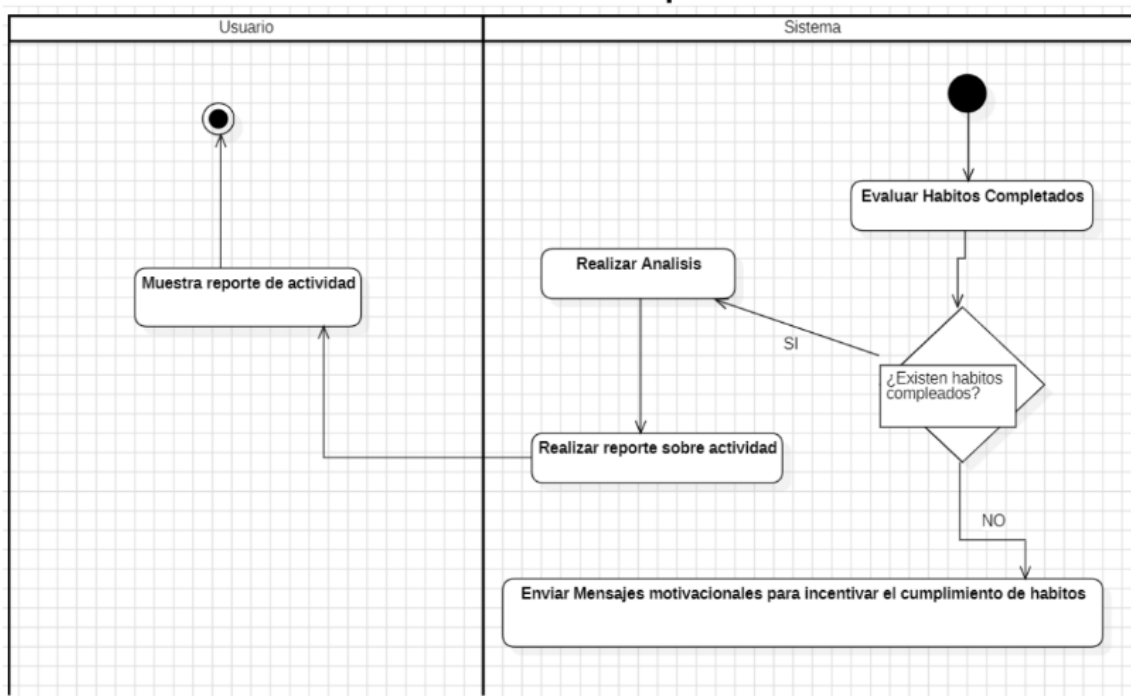
Consultar Habito



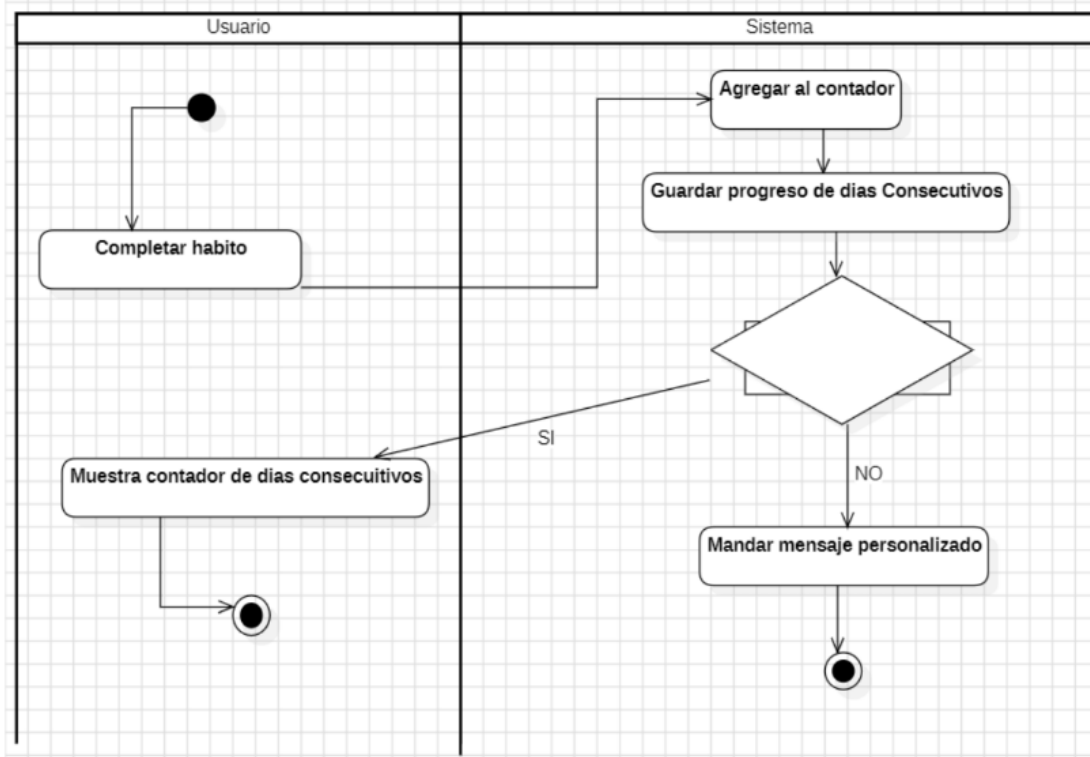
Recompensar Usuario



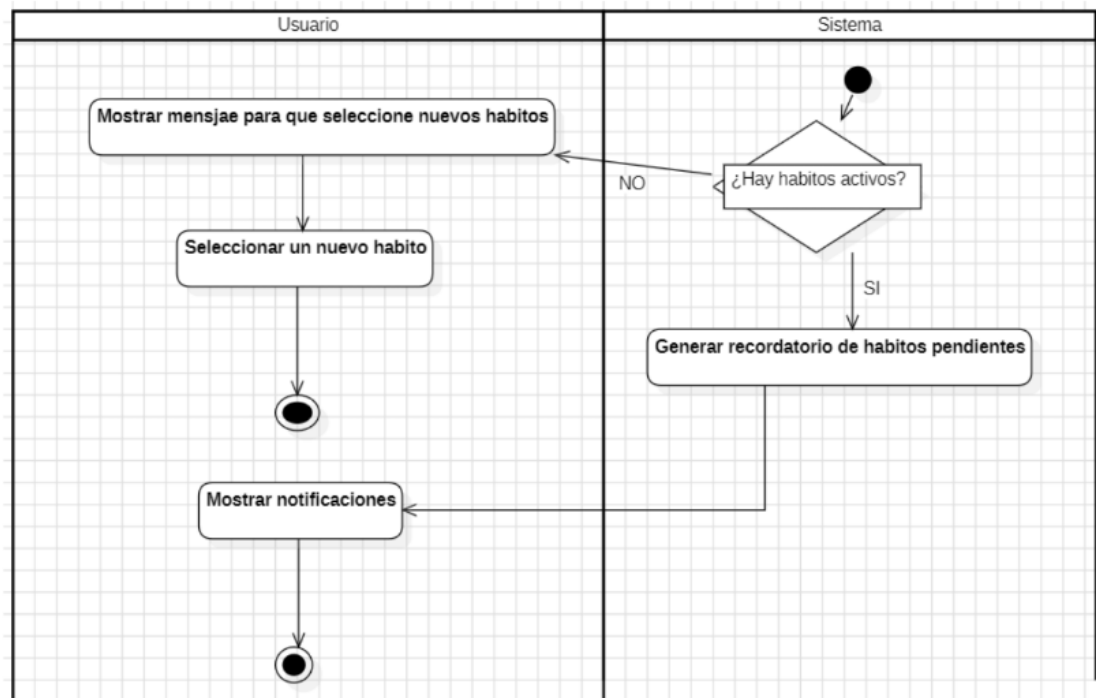
Evaluar Nivel de Cumplimiento



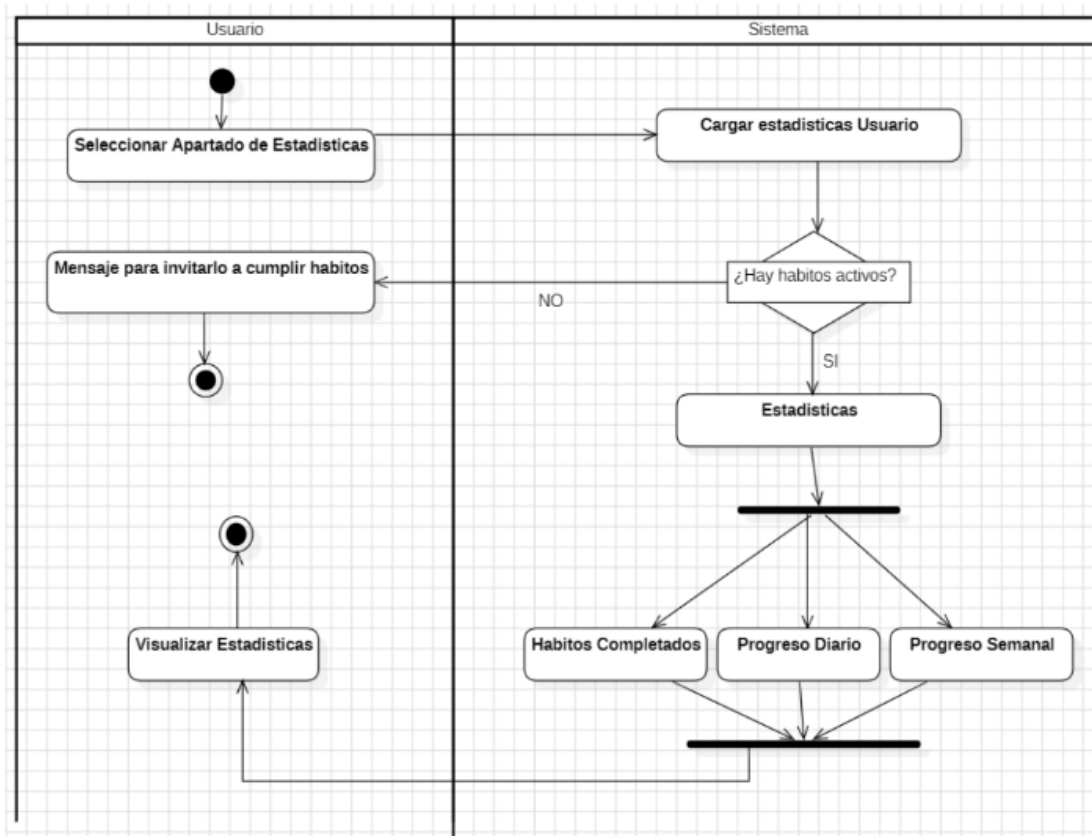
Contador de Días Consecutivos



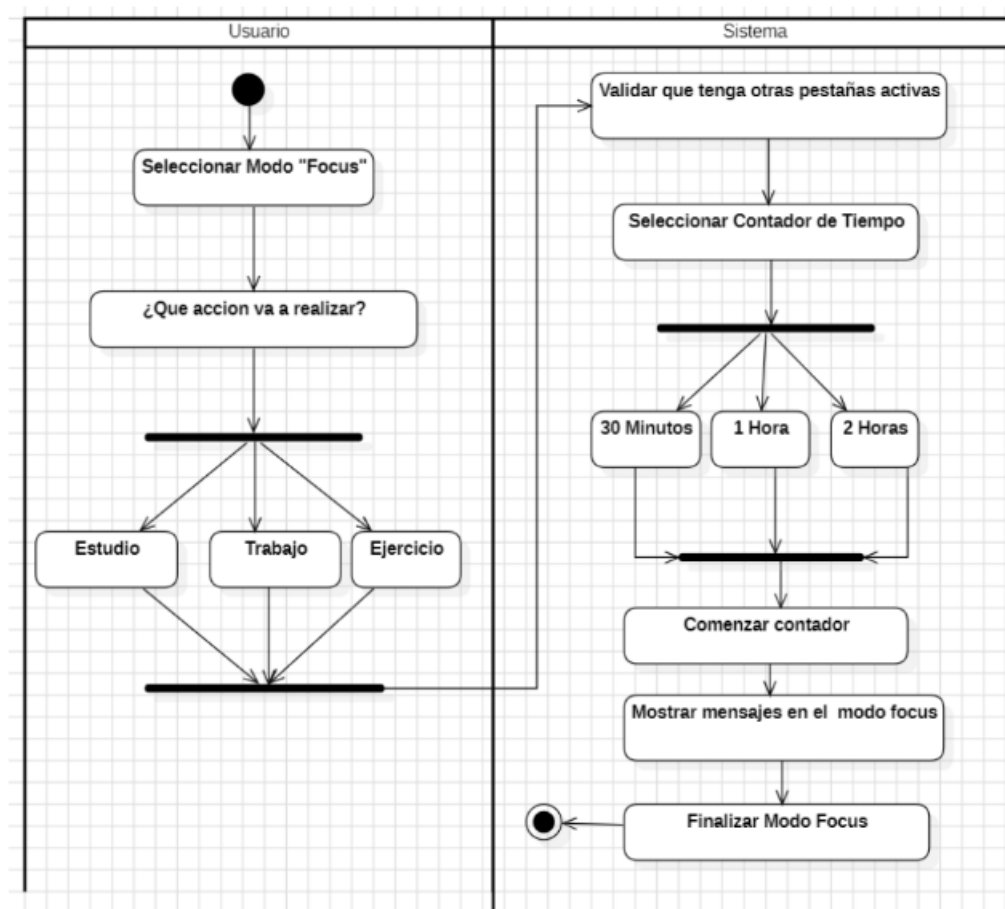
Generar Recordatorio



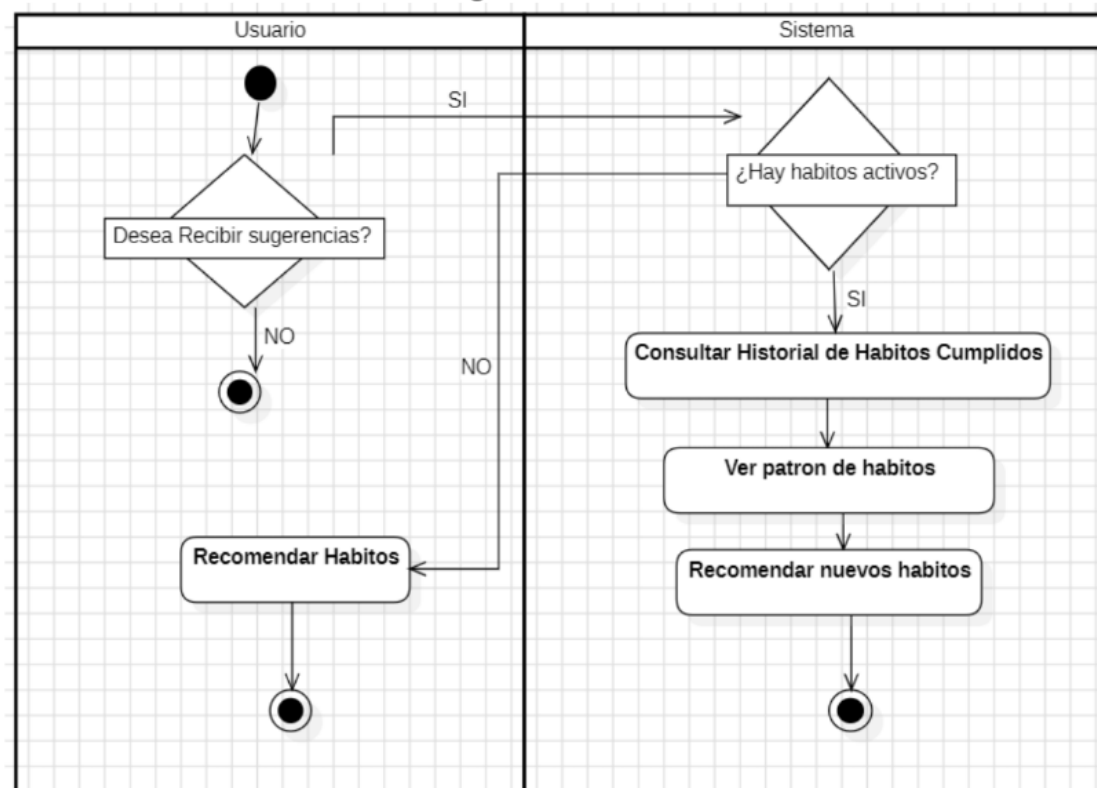
Visualizar Estadísticas



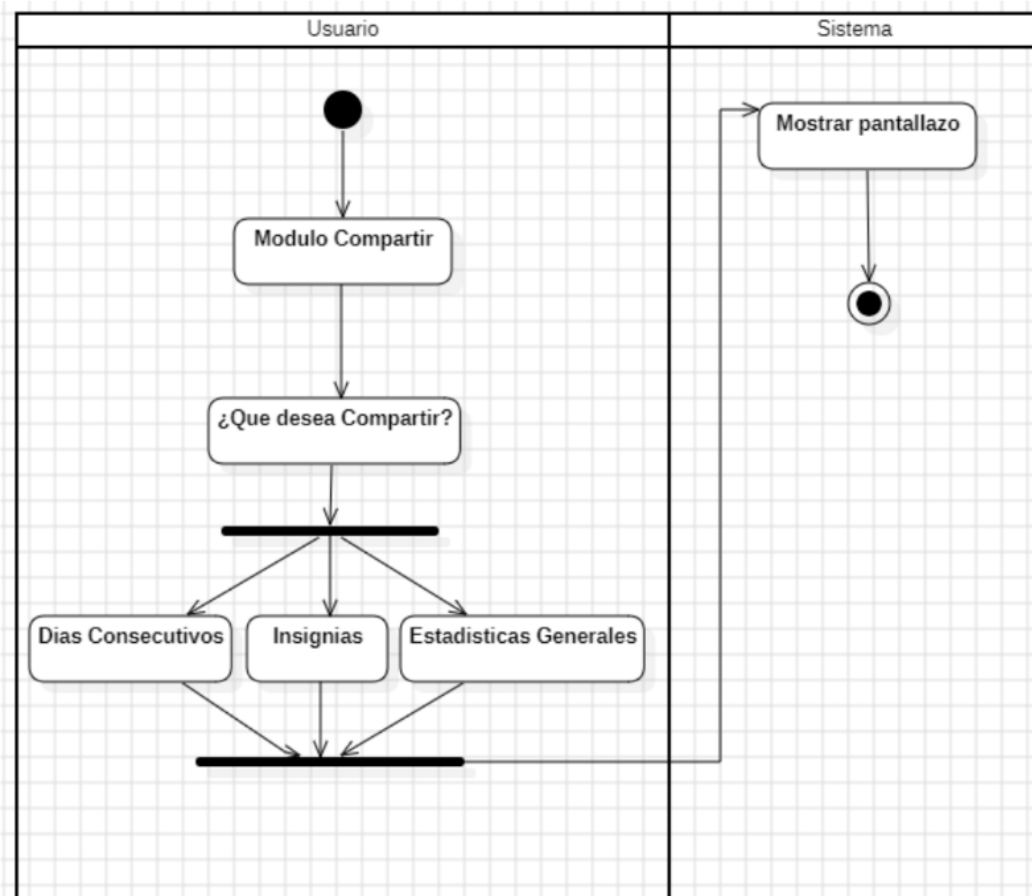
Modo Focus



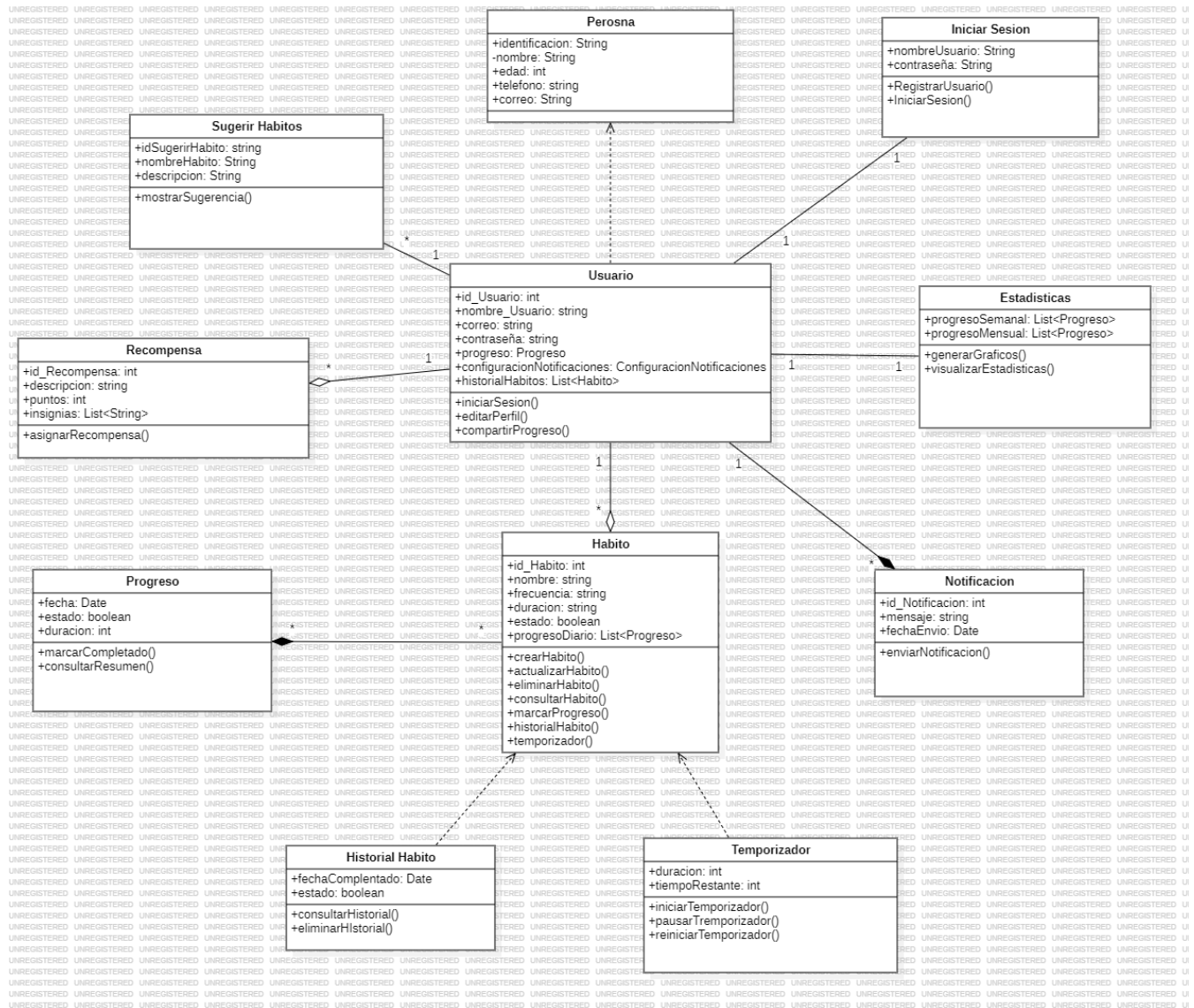
Sugerencia Habito



Compartir Progreso

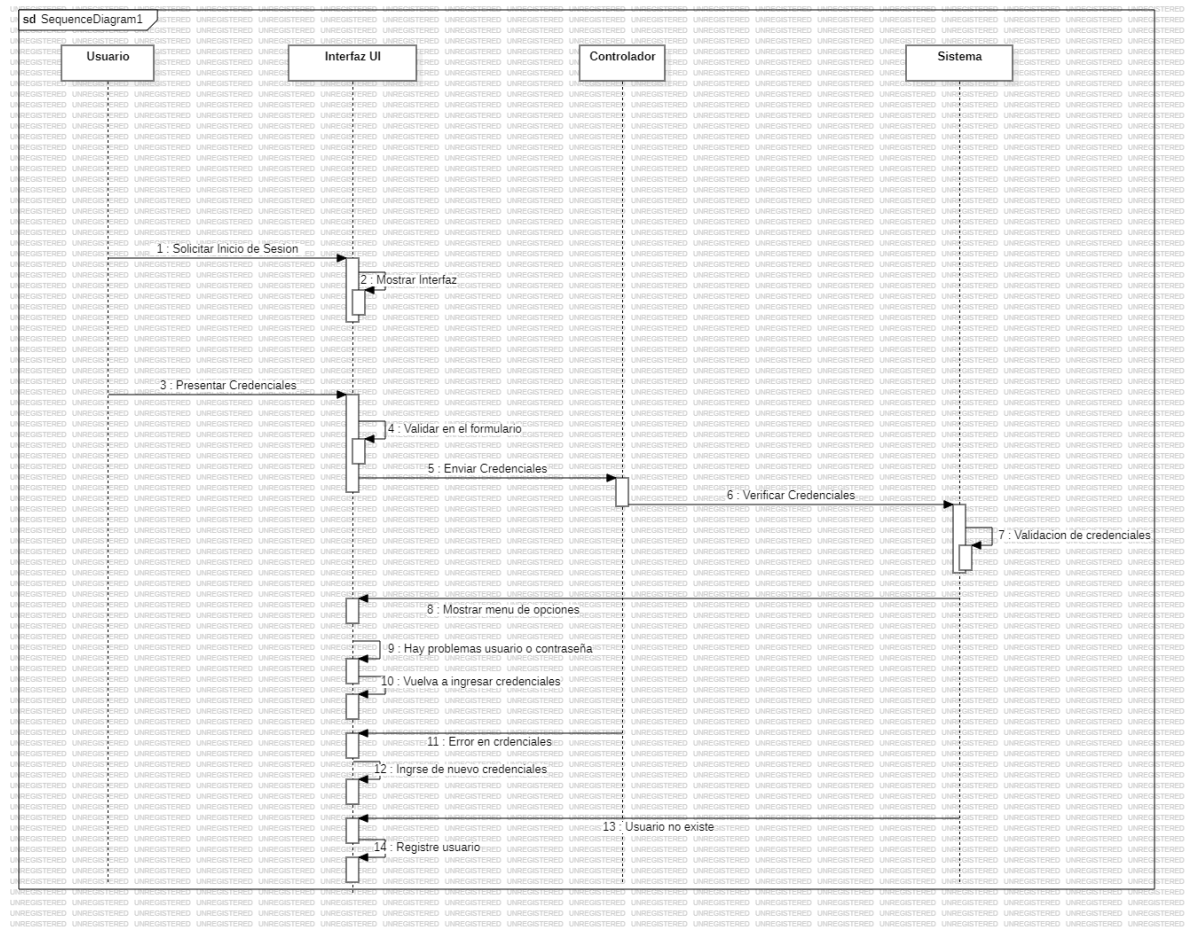


2.3 Diagrama clases

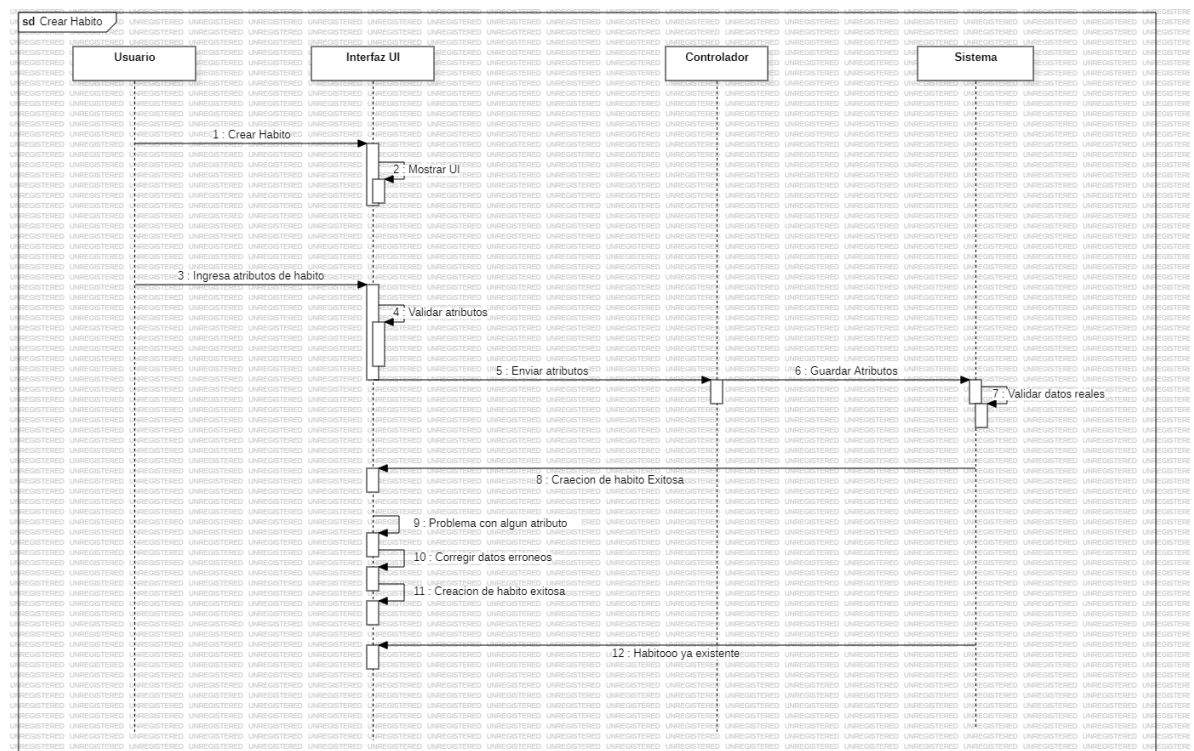


2.4 Diagrama secuencia

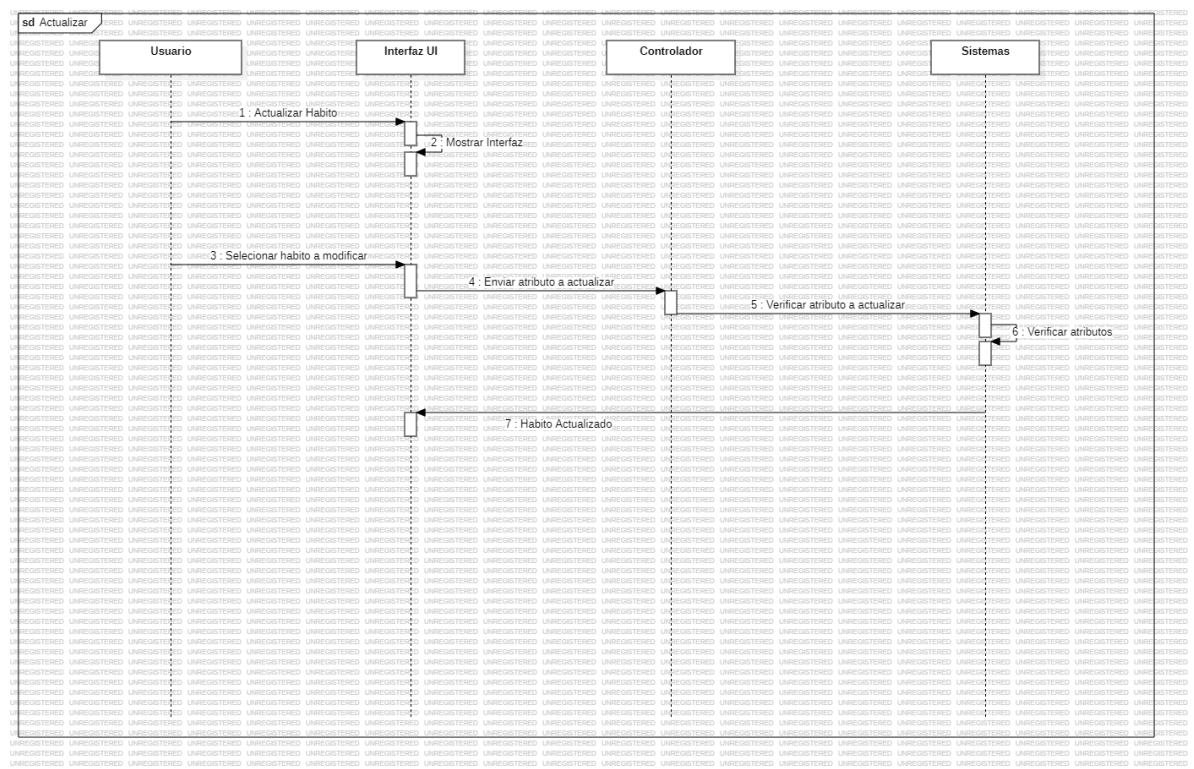
Iniciar Sesión:



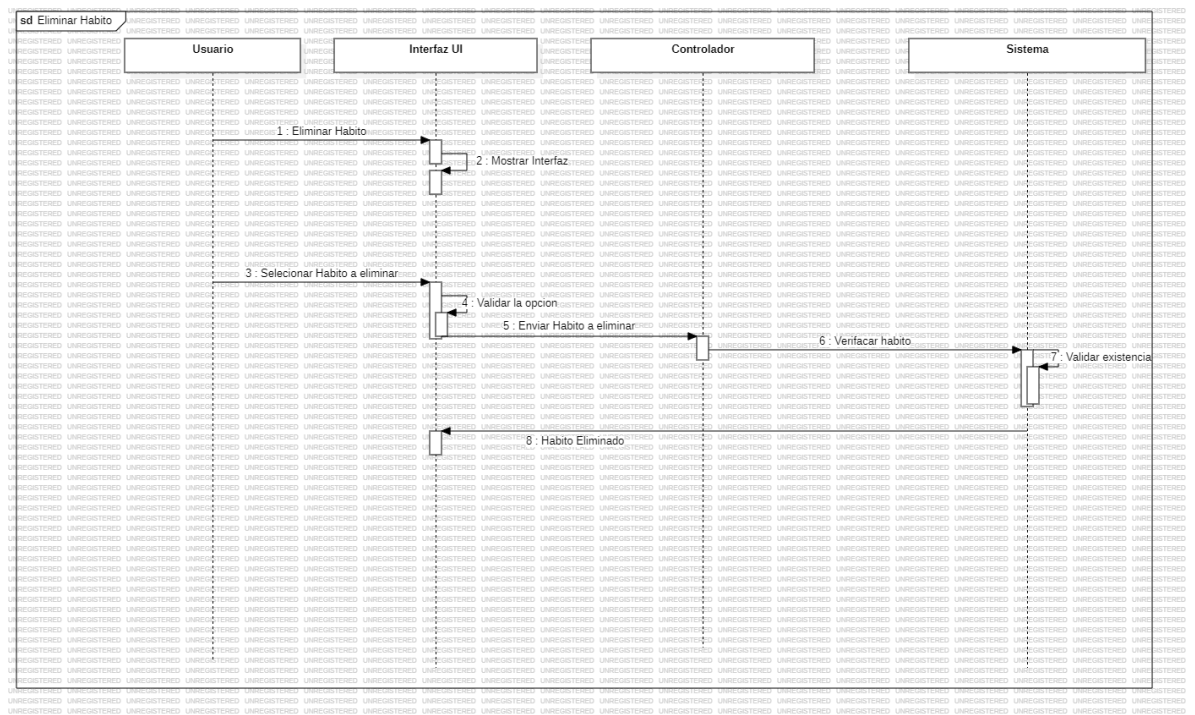
Crear Habito:



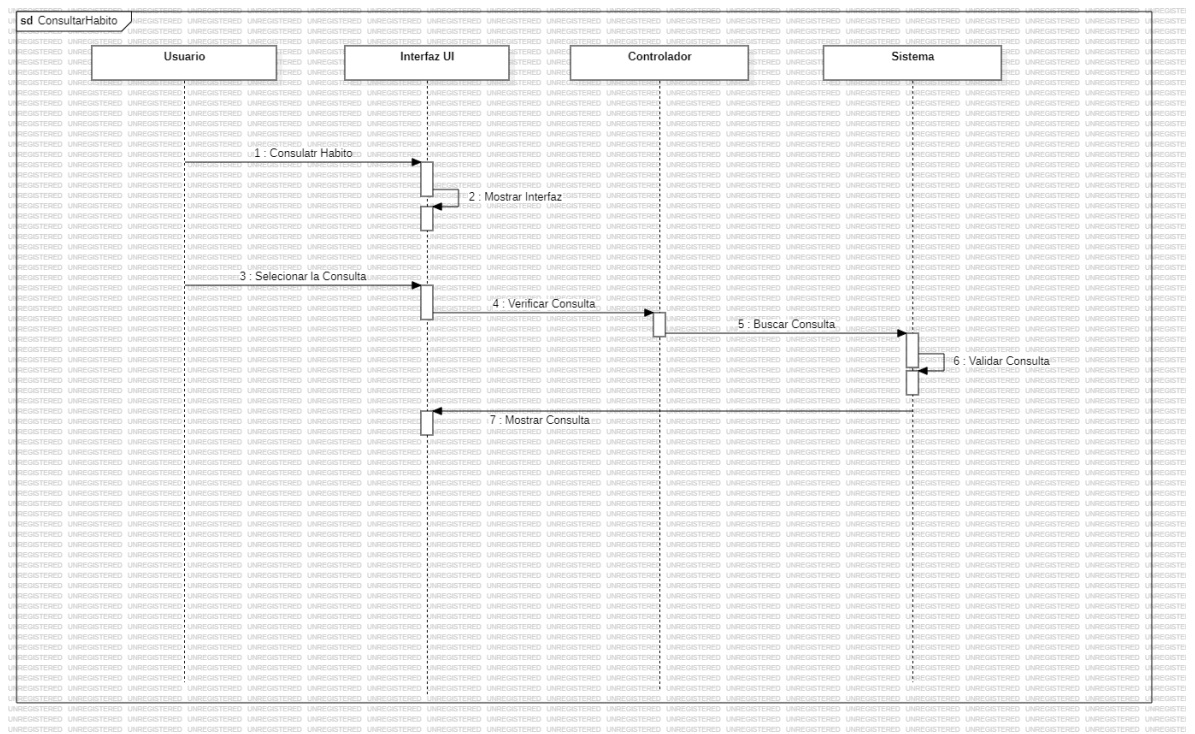
Actualizar Habito:



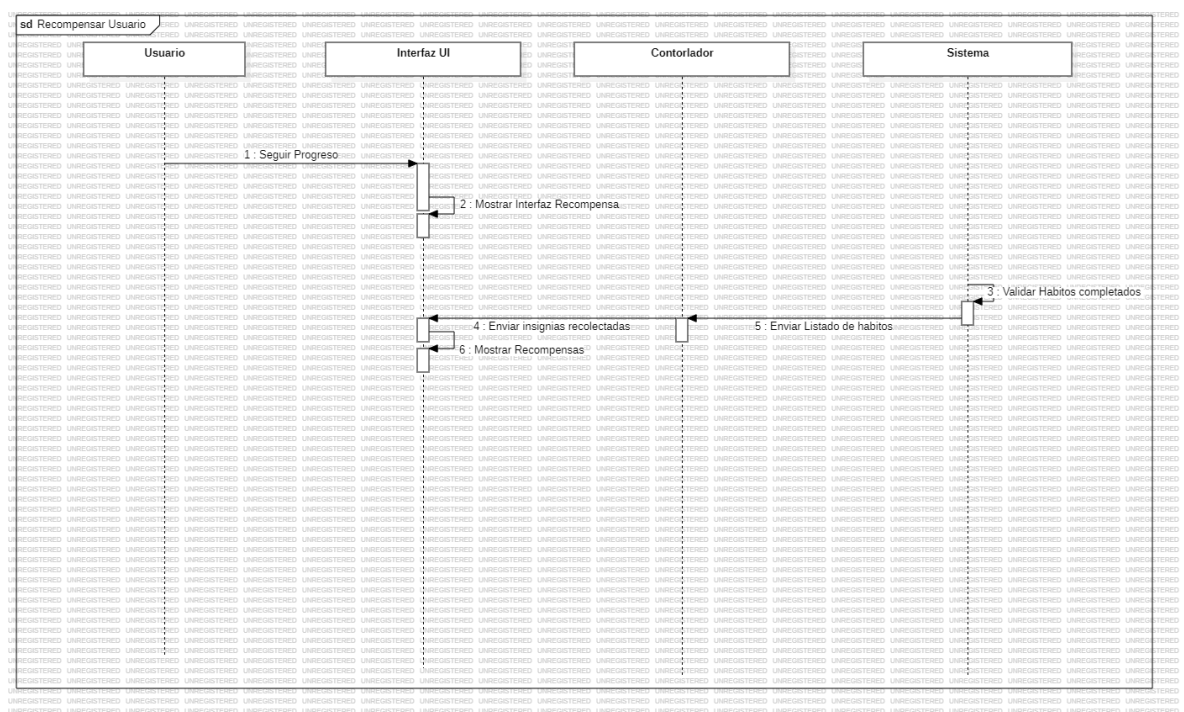
Eliminar Habito:



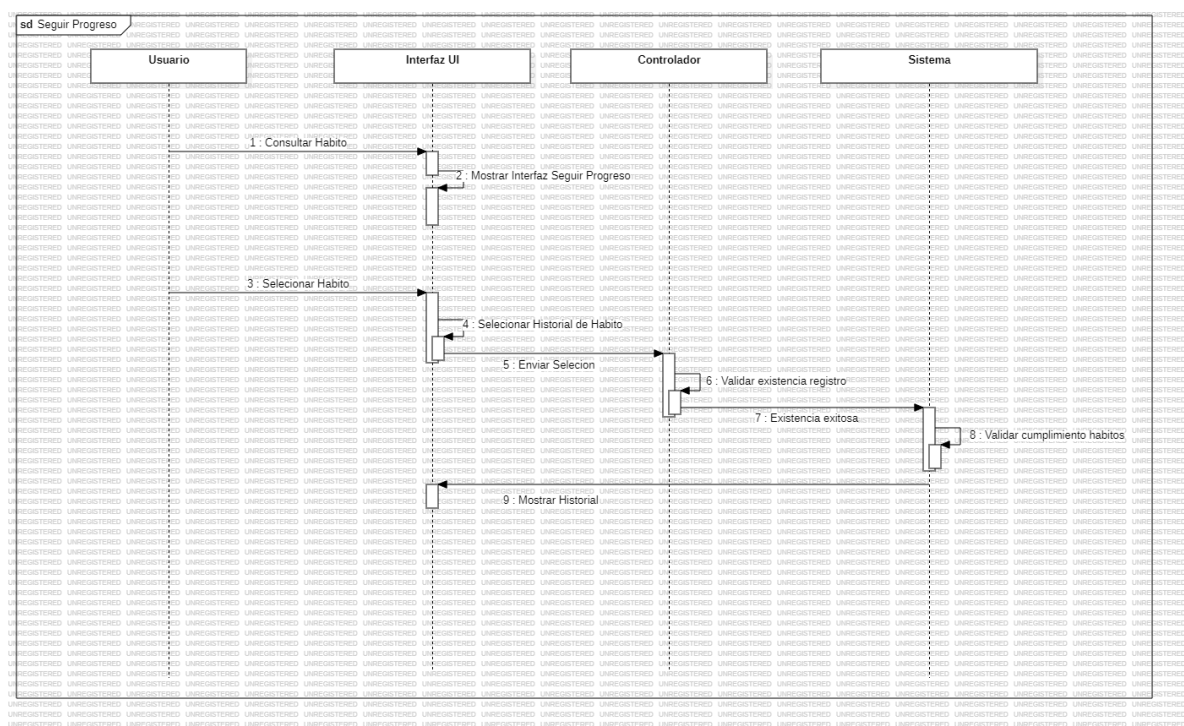
Consultar Habito:



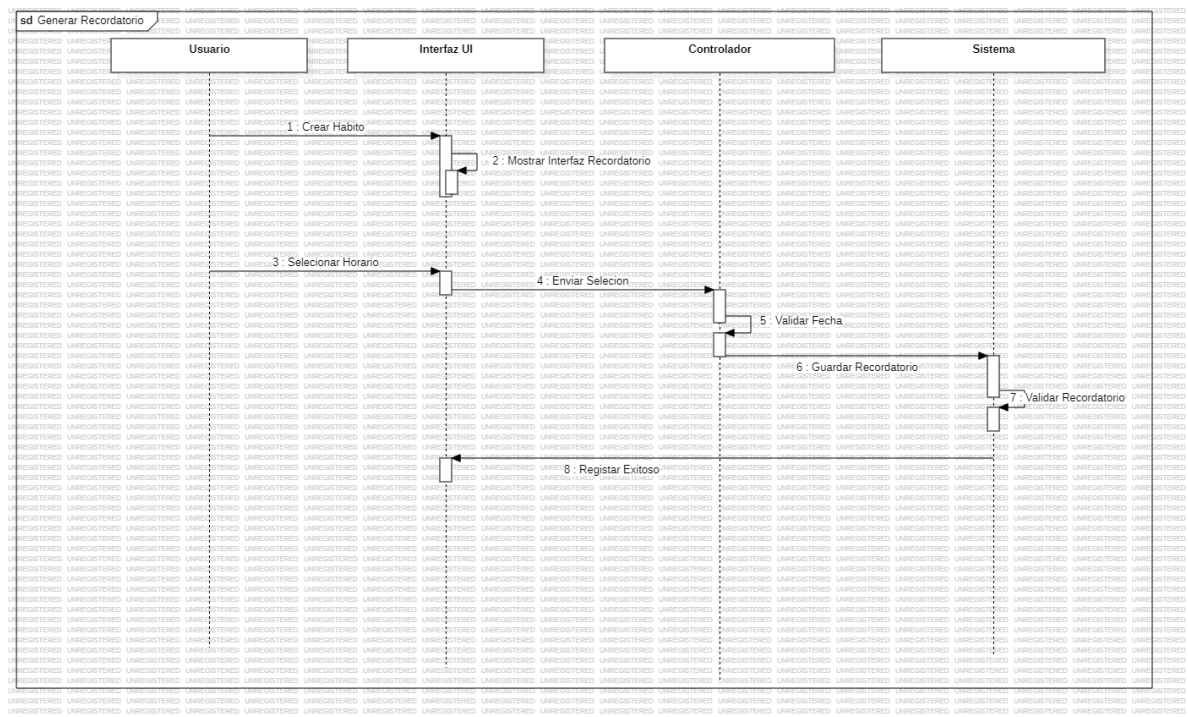
Recompensar Usuario:



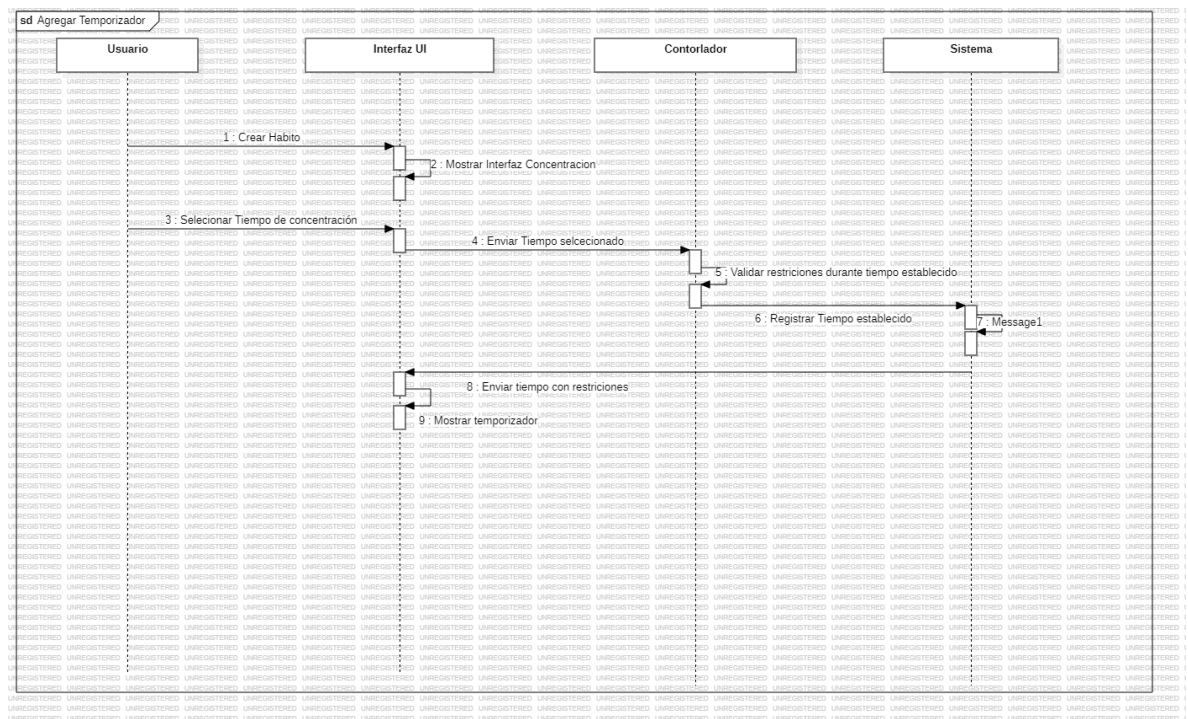
Seguir Progreso:



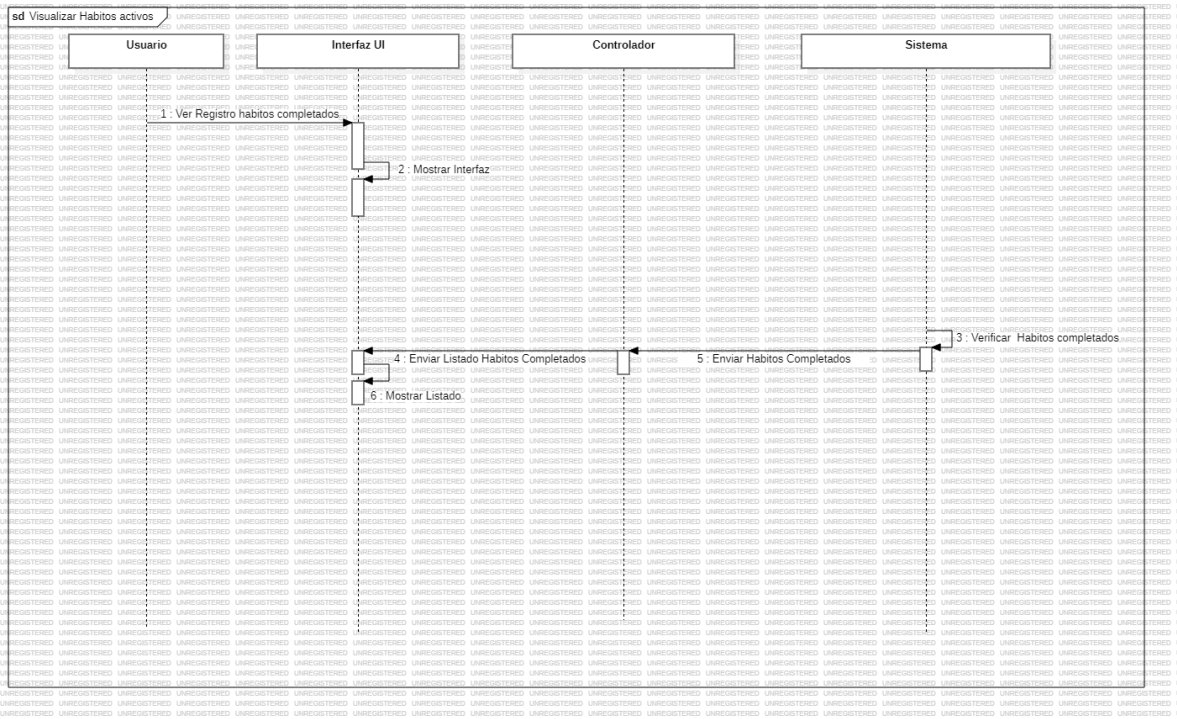
Generar Recordatorio:



Agregar Temporizador:



Visualizar Hábitos Activos:



3. Roles en XP

Rol	Responsable
Roberto Fernández	Cliente
Juan Taborda – Diego Yelamo	Developer
Diego Yelamo	Encargado de Pruebas
Juan Taborda	Encargado de Seguimiento
Jose Vidal	Entrenador
Wilman Vega	Consultor
Juan Taborda	Gestor

4. Historia de usuario

HabitsUp			
código	Historia de usuario	Descripción	Puntos estimados
HU1	Iniciar Sesión	Este módulo permite al usuario poder iniciar sesión utilizando su correo electrónico o redes sociales para acceder a una cuenta.	3
HU2	Creación de hábitos personalizada	Este módulo nos permite poder crear hábitos específicos a los usuarios los cuales desee mejorar, con opciones para personalizar la frecuencia y duración.	5
HU3	Edición de Hábitos	Los usuarios deben de poder modificar los hábitos previamente creados para ajustarlos a sus necesidades cambiantes.	3
HU4	Eliminación de Hábitos	Este módulo permitirá al usuario eliminar hábitos que ya no desee seguir realizando para mantener su vista organizada.	2
RF5	Seguimiento del progreso	Los usuarios deben poder marcar mi progreso diario en cada hábito y visualizar un resumen del progreso acumulativo.	5
RF6	Visualización de estadísticas	Los usuarios deben de tener acceso a gráficos y reportes que muestren mi progreso diario, semanal y mensual.	8
RF7	Sistema de recompensas	Este apartado debe otorgar recompensas como puntos e insignias cuando se completen los hábitos.	5
RF8	Sugerencias de Hábitos	En este apartado la plataforma debe de sugerir hábitos basados los intereses de los usuarios.	8
RF9	Integración con calendario	Este módulo se debe integrar un calendario para organizar los hábitos establecidos.	5
RF10	Notificaciones personalizables	En este módulo los usuarios deben de poder configurar y recibir recordatorios de sus hábitos pendientes a través de notificaciones.	5
RF11	Funcionalidad de compartir progreso	Este módulo debe de compartir el progreso en redes sociales o enviarlo por correo electrónico, para mantener a mis amigos y familiares informados.	3
RF12	Historial de hábitos	En este apartado se debe acceder a un historial detallado de los hábitos que ha completado.	5

RF13	Retroalimentación y consejos motivacionales	En este apartado el sistema debe de proporcionar mensajes de retroalimentación y consejos motivacionales en función del progreso.	8
RF14	Evaluación del nivel de cumplimiento	La plataforma ofrecerá un análisis semanal o mensual sobre el nivel de cumplimiento de los hábitos establecidos, brindando recomendaciones para mejorar.	8
RF15	Visualización de hábitos activos	En este apartado los usuarios verán una lista con todos los hábitos que están actualmente activos.	3

4.1 Primera estructura de Historia de usuarios

Historias de usuario	
NÚMERO: 1	Usuario: Administrador, Usuario
Nombre historia: Iniciar Sesión	
Prioridad en negocio: Alta	Riesgo en desarrollo: baja
Puntos estimados: 3	Iteración asignada: 1
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: Este módulo permite al usuario poder iniciar sesión utilizando su correo electrónico o redes sociales para acceder a una cuenta.	
Observaciones: La funcionalidad debe ser segura y rápida.	

Historias de usuario

NÚMERO: 2

Usuario: Usuario

Nombre historia: Creación de hábitos personalizada

Prioridad en negocio: Alta

Riesgo en desarrollo: Medio

Puntos estimados: 5

Iteración asignada: 2

Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda

Descripción: Este módulo nos permite poder crear hábitos específicos a los usuarios los cuales desee mejorar, con opciones para personalizar la frecuencia y duración.

Observaciones: La interfaz debe ser intuitiva y fácil de usar.

Historias de usuario

NÚMERO: 3

Usuario: Usuario

Nombre historia: Edición de Hábitos

Prioridad en negocio: Media

Riesgo en desarrollo: Bajo

Puntos estimados: 3

Iteración asignada: 2

Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda

Descripción: Los usuarios deben de poder modificar los hábitos previamente creados para ajustarlos a sus necesidades cambiantes.

Observaciones: Esta funcionabilidad tiene que ser intuitiva y validada

Historias de usuario	
NÚMERO: 4	Usuario: Usuario
Nombre historia: Eliminación de Hábitos	
Prioridad en negocio: Media	Riesgo en desarrollo: Bajo
Puntos estimados: 2	Iteración asignada: 2
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: Este módulo permitirá al usuario eliminar hábitos que ya no desee seguir realizando para mantener su vista organizada.	
Observaciones:	

Historias de usuario	
NÚMERO: 5	Usuario: Usuario
Nombre historia: Seguimiento del progreso	
Prioridad en negocio: Alta	Riesgo en desarrollo: Medio
Puntos estimados: 5	Iteración asignada: 3
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: Los usuarios deben poder marcar mi progreso diario en cada hábito y visualizar un resumen del progreso acumulativo.	
Observaciones:	

Historias de usuario	
NÚMERO: 6	Usuario: Usuario
Nombre historia: Visualización de estadísticas	
Prioridad en negocio: Alta	Riesgo en desarrollo: Alto
Puntos estimados: 8	Iteración asignada: 3
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: Los usuarios deben de tener acceso a gráficos y reportes que muestren mi progreso diario, semanal y mensual.	
Observaciones:	

Historias de usuario	
NÚMERO: 7	Usuario: Usuario
Nombre historia: Sistema de recompensas	
Prioridad en negocio: Media	Riesgo en desarrollo: Media
Puntos estimados: 5	Iteración asignada: 4
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: Este apartado debe otorgar recompensas como puntos e insignias cuando se completen los hábitos.	
Observaciones:	

Historias de usuario

NÚMERO: 8	Usuario: Usuario
Nombre historia: Sugerencias de Hábitos	
Prioridad en negocio: Media	Riesgo en desarrollo: Alto
Puntos estimados: 8	Iteración asignada: 4
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: En este apartado la plataforma debe de sugerir hábitos basados los intereses de los usuarios.	
Observaciones:	

Historias de usuario

NÚMERO: 9	Usuario: Usuario
Nombre historia: Integración con calendario	
Prioridad en negocio: Media	Riesgo en desarrollo: Medio
Puntos estimados: 5	Iteración asignada: 5
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: Este módulo se debe integrar un calendario para organizar los hábitos establecidos.	
Observaciones:	

Historias de usuario	
NÚMERO: 10	Usuario: Usuario
Nombre historia: Notificaciones	
Prioridad en negocio: Alta	Riesgo en desarrollo: Medio
Puntos estimados: 5	Iteración asignada: 5
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: En este módulo los usuarios deben de poder configurar y recibir recordatorios de sus hábitos pendientes a través de notificaciones.	
Observaciones:	

Historias de usuario	
NÚMERO: 12	Usuario: Usuario
Nombre historia: Funcionalidad de compartir progreso	
Prioridad en negocio: Media	Riesgo en desarrollo: Bajo
Puntos estimados: 3	Iteración asignada: 6
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: Este módulo debe de compartir el progreso en redes sociales o enviarlo por correo electrónico, para mantener a mis amigos y familiares informados.	
Observaciones:	

Historias de usuario	
NÚMERO: 13	Usuario: Usuario
Nombre historia: Historial de hábitos	
Prioridad en negocio: Media	Riesgo en desarrollo: Medio
Puntos estimados: 5	Iteración asignada: 7
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: En este apartado se debe acceder a un historial detallado de los hábitos que ha completado.	
Observaciones:	

Historias de usuario	
NÚMERO: 14	Usuario: Usuario
Nombre historia: Retroalimentación y consejos motivacionales	
Prioridad en negocio: Media	Riesgo en desarrollo: Alto
Puntos estimados: 8	Iteración asignada: 7
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: En este apartado el sistema debe de proporcionar mensajes de retroalimentación y consejos motivacionales en función del progreso.	
Observaciones:	

Historias de usuario	
NÚMERO: 15	Usuario: Usuario
Nombre historia: Evaluación del nivel de cumplimiento	
Prioridad en negocio: Media	Riesgo en desarrollo: Alto
Puntos estimados: 8	Iteración asignada: 8
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: La plataforma ofrecerá un análisis semanal o mensual sobre el nivel de cumplimiento de los hábitos establecidos, brindando recomendaciones para mejorar.	
Observaciones:	

Historias de usuario	
NÚMERO: 16	Usuario: Usuario
Nombre historia: Visualización de hábitos activos	
Prioridad en negocio: Media	Riesgo en desarrollo: Bajo
Puntos estimados: 3	Iteración asignada: 8
Programador responsable: Diego Yelamo, Juan Taborda	
Descripción: En este apartado los usuarios verán una lista con todos los hábitos que están actualmente activos.	
Observaciones:	

5. Tarjetas CRC

Usuario	
Responsabilidades	Colaboraciones
Registrarse y Autenticar	Colabora con la clase login para poder autenticarse de manera correcta
Registrar Hábitos	Colabora con la clase habito para la correcta selección de hábitos
Gestionar Hábitos	Colabora con la clase habito para la correcta selección de hábitos
Completar Hábitos	

Crear Habito	
Responsabilidades	Colaboraciones
Realizar una correcta creación de hábitos personalizables por el usuario.	Colabora con el usuario para una correcta creación del habito.

Gestionar Habito	
Responsabilidades	Colaboraciones
Permite realizar todas las operaciones del habito, Crear, actualizar, consultar y eliminar.	Proporciona la información y los recursos necesarios para que el usuario pueda gestionar y realizar estas acciones.
Completar Hábitos	

Visualización de hábitos completados	
Responsabilidades	Colaboraciones
Almacenar la información de los hábitos realizados para su posterior consulta.	
Gestionar estos resultados para generar un diagrama donde se visualicen las estadísticas.	

Sistema de Recompensa	
Responsabilidades	Colaboraciones
Mantener un registro actualizado de los hábitos completados para posteriormente ofrecer recompensas en forma de mensajes motivacionales para seguir con la realización de hábitos.	
Mostrar mensajes motivacionales	

Modo Focus	
Responsabilidades	Colaboraciones
Permitir un modo donde el usuario pueda centrarse para realizar diferentes acciones.	Colabora con el usuario para que seleccione el tiempo que le va a dedicar a la tarea.
Brindar un tiempo de descanso para continuar la actividad.	Colabora con el usuario para que este seleccione el tiempo de descanso deseado.
Mostrar notificaciones cuando el tiempo termine	

Visualización de estadísticas	
Responsabilidades	Colaboraciones
Realizar gráficos mostrando las estadísticas correspondientes a sus hábitos completados.	

Integración con calendario	
Responsabilidades	Colaboraciones
Gestionar Hábitos desde un calendario donde el usuario pueda realizar una lista de hábitos.	Colabora con el usuario para su registro y creación de hábitos a partir del calendario

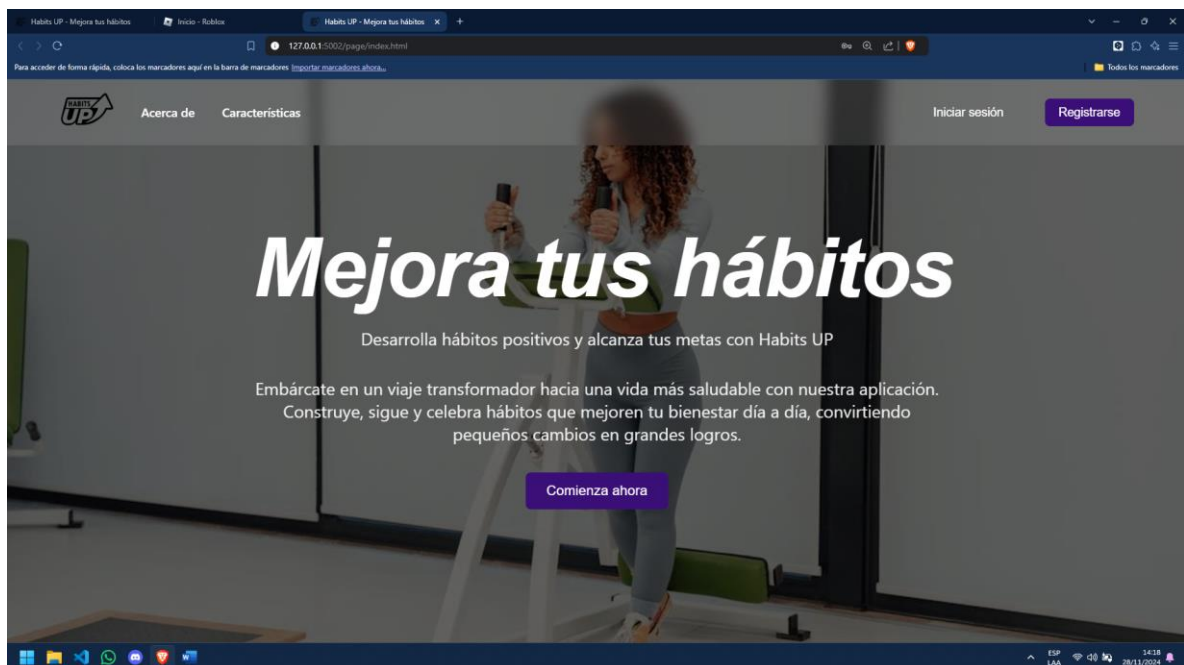
Racha	
Responsabilidades	Colaboraciones
Permite contabilizar los días con hábitos completados para poder abrir una racha la cual ira creciendo con el pasar de los días y los hábitos se completen.	

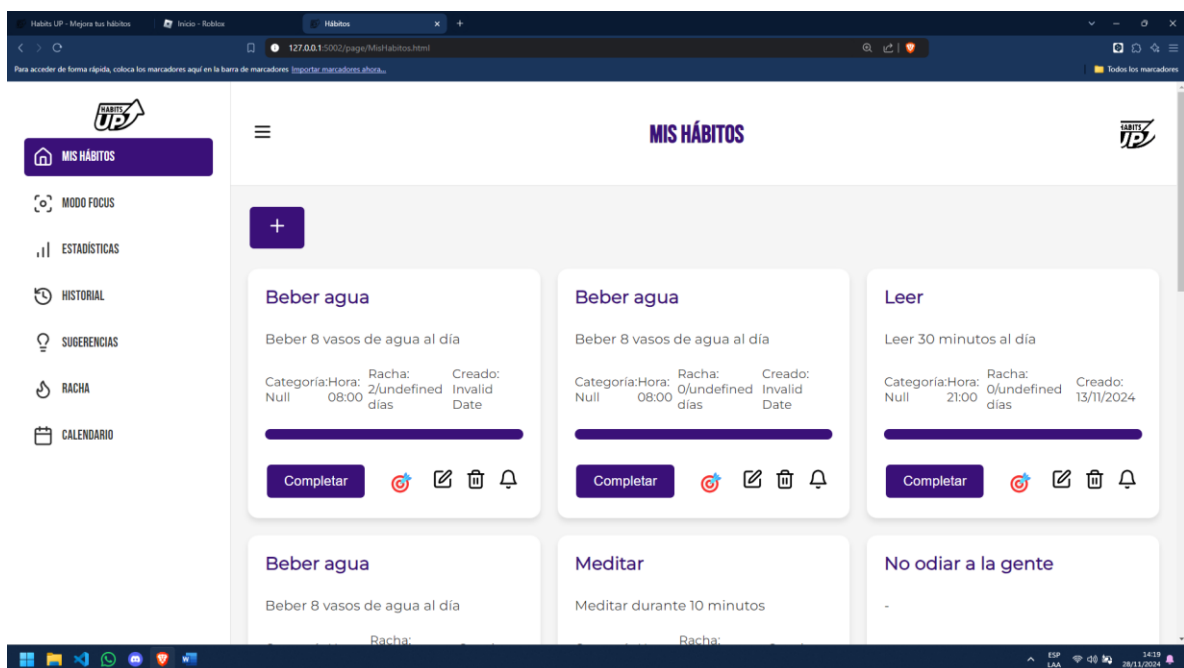
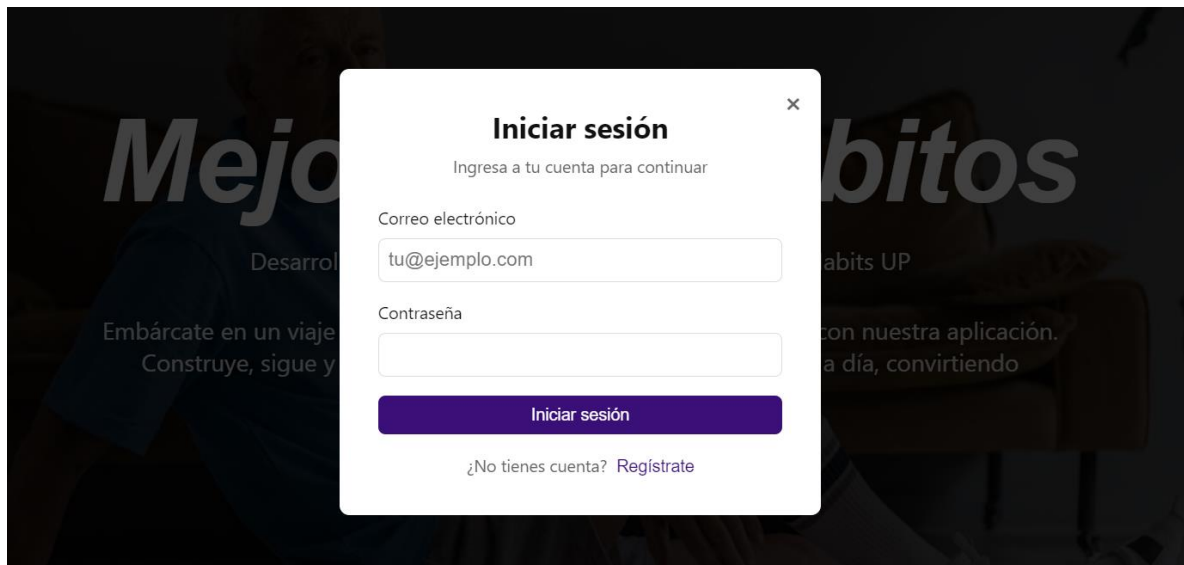
Notificaciones	
Responsabilidades	Colaboraciones
El programa solicita el poder mostrar notificaciones cada que sea requerido	

6. Plan de entrega

Historia	Iteración	Prioridad	Esfuerzo	Fecha Inicio	Fecha Final
Historia 1	1	Alta	2	09/10/2024	10/10/2024
Historia 2	1	Alta	2	11/10/2024	12/10/2024
Historia 3	1	Medio	2	12/10/2024	13/10/2024
Historia 4	2	Alta	2	12/10/2024	13/10/2024
Historia 5	1	Alta	2	14/10/2024	15/10/2024
Historia 6	1	Medio	2	16/10/2024	17/10/2024
Historia 7	1	Alta	2	16/10/2024	17/10/2024
Historia 8	2	Alta	2	18/10/2024	20/10/2024
Historia 9	2	Alta	2	21/10/2024	22/10/2024
Historia 10	1	Medio	2	23/10/2024	24/10/2024
Historia 11	2	Alta	2	23/10/2024	24/10/2024
Historia 12	1	Alta	3	25/10/2024	26/10/2024
Historia 13	1	Medio	3	27/10/2024	28/10/2024
Historia 14	1	Medio	2	27/10/2024	28/10/2024
Historia 15	2	Alta	3	27/10/2023	28/10/2023
Historia 16	2	Medio	2	29/10/2024	30/11/2024

7. Resultados





MODO FOCUS

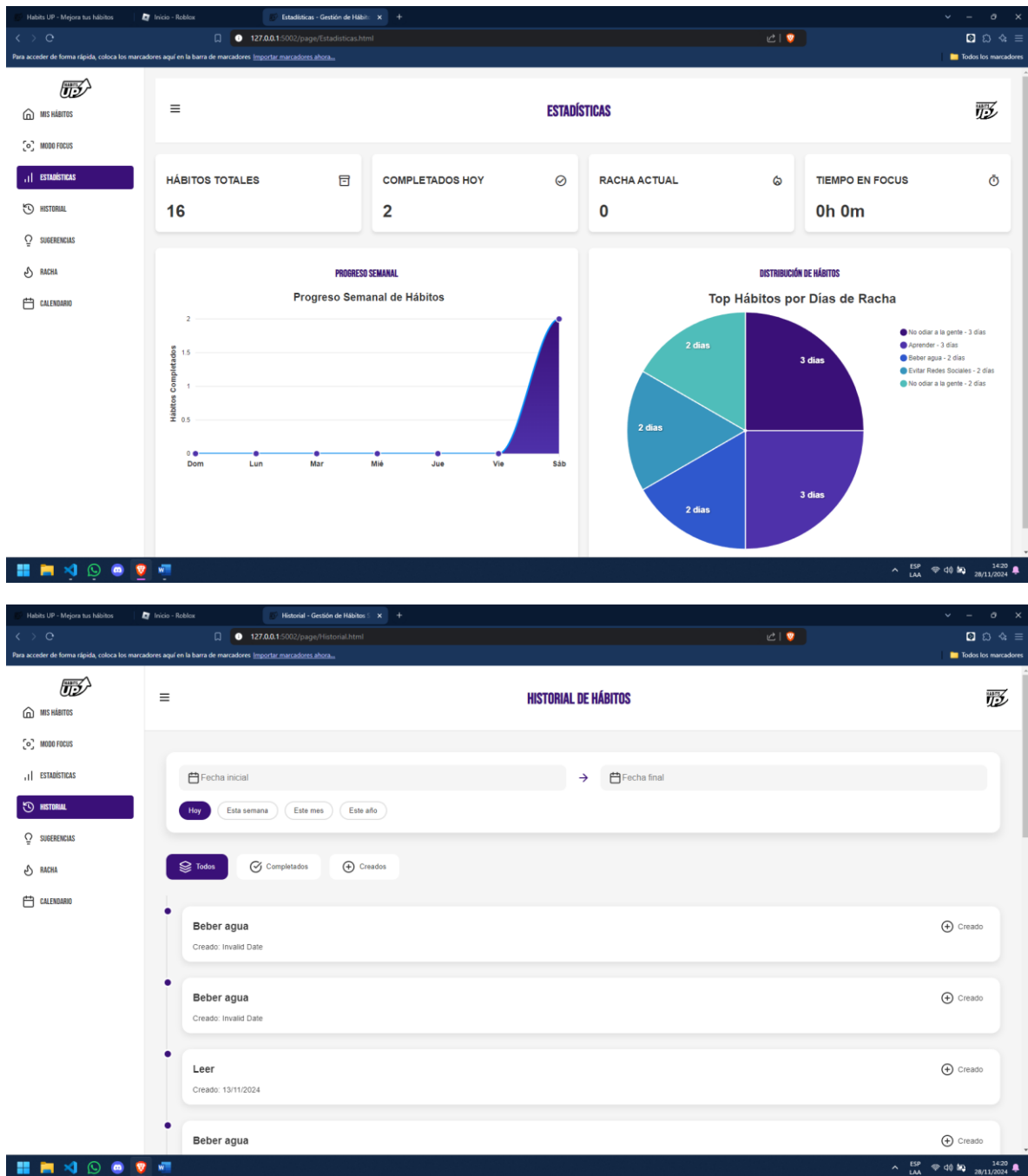
ACTIVIDAD SIN NOMBRE

Trabajo

Descanso

25:00





Habits UP - Mejora tus hábitos Inicio - Rábitos Sugerecias de Hábitos Salud X

127.0.0.1:5002/page/Sugerencias.html

Para acceder de forma rápida, coloca los marcadores aquí en la barra de marcadores Importar marcadores ahora...

SUGERENCIAS DE HÁBITOS

Aquí tienes algunos hábitos que podrías querer añadir a tu rutina diaria para mejorar, recuerda actualizar el hábito al número de días que quieres que se repita!!

Todas Salud Productividad Ejercicio Salud mental Autocuidado Relaciones sociales Sueño

Beber agua
 Beber 8 vasos de agua al día
 Hora: 08:00
 Frecuencia: daily
 Categoría: Salud
 Fecha Creación: 28/11/2024
 Agregar Hábito

Leer
 Leer 30 minutos al día
 Hora: 21:00
 Frecuencia: daily
 Categoría: Productividad
 Fecha Creación: 28/11/2024
 Agregar Hábito

Caminar
 Caminar 30 minutos al aire libre
 Hora: 18:00
 Frecuencia: daily
 Categoría: Ejercicio
 Fecha Creación: 28/11/2024
 Agregar Hábito

Practicar gratitud
 Escribir 3 cosas por las que estás agradecido
 Hora: 22:00
 Frecuencia: daily
 Categoría: Salud mental
 Fecha Creación: 28/11/2024
 Agregar Hábito

Meditar
 Meditar durante 10 minutos
 Hora: 07:00
 Frecuencia: daily
 Categoría: Salud mental
 Fecha Creación: 28/11/2024
 Agregar Hábito

Ejercicio
 Hacer 30 minutos de ejercicio
 Hora: 06:30
 Frecuencia: daily
 Categoría: Ejercicio
 Fecha Creación: 28/11/2024

Leer
 Leer 20 páginas de un libro
 Hora: 20:00
 Frecuencia: daily
 Categoría: Productividad
 Fecha Creación: 28/11/2024

Beber Agua
 Beber 8 vasos de agua
 Hora: 08:00
 Frecuencia: daily
 Categoría: Salud
 Fecha Creación: 28/11/2024

Planificar el Día
 Revisar la lista de tareas del día
 Hora: 08:30
 Frecuencia: daily
 Categoría: Productividad
 Fecha Creación: 28/11/2024

Escribir en Diario
 Escribir reflexiones diarias
 Hora: 21:00
 Frecuencia: daily
 Categoría: Salud mental
 Fecha Creación: 28/11/2024

ESP LAA 14:29 28/11/2024

RACHA DE HÁBITOS



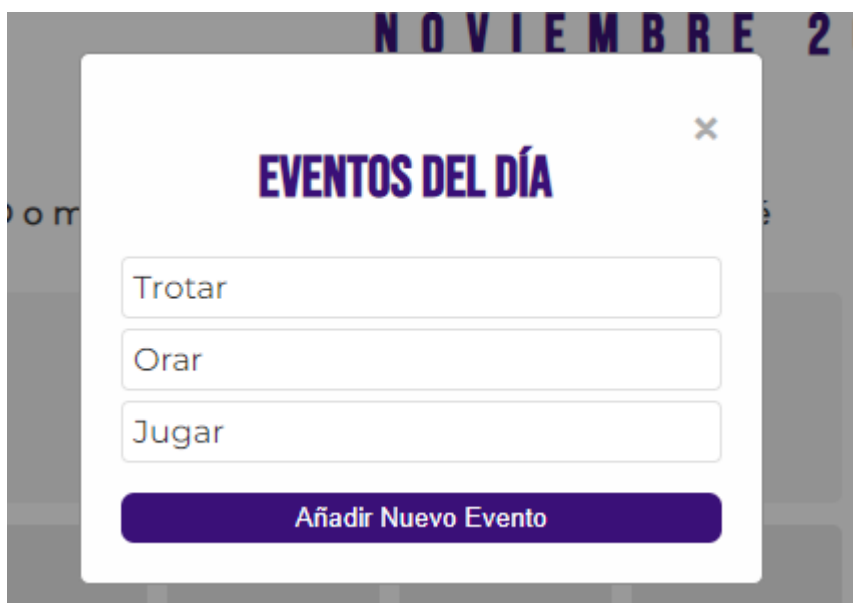
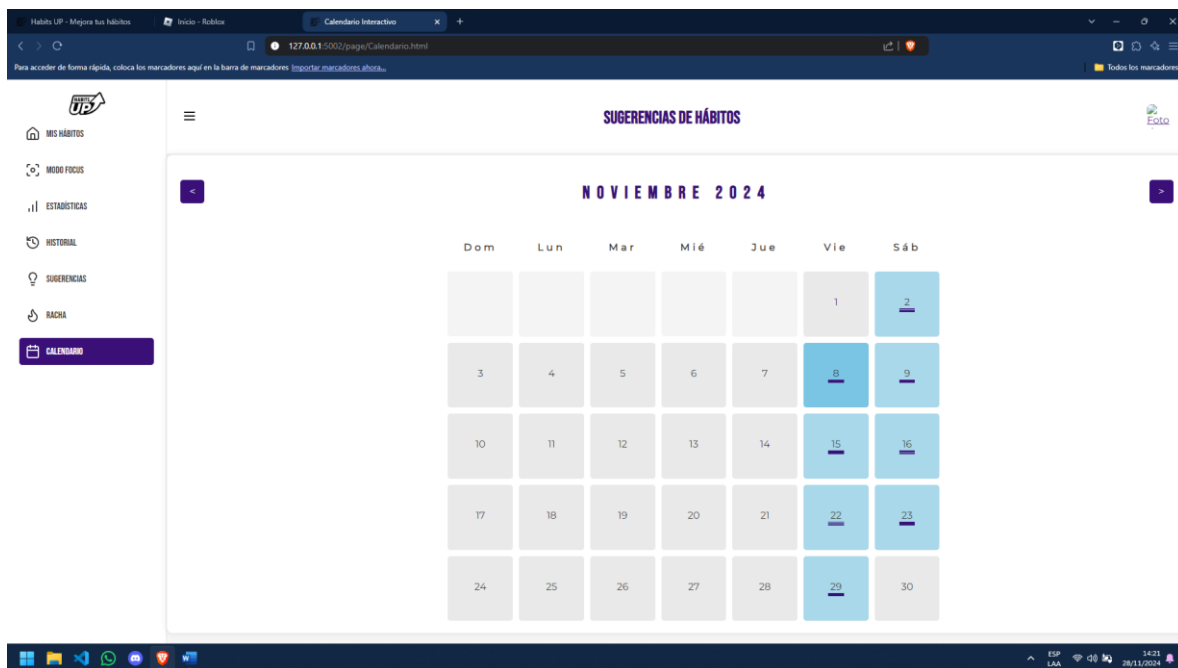
2

Habitos completados



13

Días totales



CREAR NUEVO HÁBITO

Nombre

Descripción

Frecuencia

Diario

Hora

-- : --

Días de repetición

Categoría

Selecciona una categoría

☐ Recordatorio

Cancelar Guardar