

Tranqui

Brief de diseño

Problema	Las personas no recurren al autocuidado preventivo, colapsan y no van al psicólogo.
Solución	App para mejorar tu salud, autocuidado emocional lúdico para ayudar a las personas en cuidado preventivo antes que paliativo, consejos para enfrentar periodos de ansiedad.
Temáticas a tratar	<p>Test inicial para saber qué solución es la mejor para que juegos te recomiende.</p> <p>Pregunte como estas, incentivarte a actividades lo suficientemente activas para sacarte del problema y bajar los niveles de estrés pero que no sea lo suficientemente desafiante para que te distraiga. Personalizar su experiencia para que tenga rutas de personalización, que te permita no hacer algunas actividades.</p> <ul style="list-style-type: none">• Inscripción (formulario)• Consejos (interacción)• Organización (decidir que hacer) [esto va a un momento de relajo]
Características de la app	<p>Funciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de respiración• Pomodoro (para las personas que no tienen organización [estudiantes])• Incentivar periodos de descanso• Journal y registrar emociones• Mindfulness (buscarlo)• Metas del día• Incluir nuevos hábitos saludables• Tips para manejar la ansiedad• Sección de organización (calendario, tareas, consejos, etc)• Mejorar la hora de dormir (evitar el celular, tips de mejor dormir)
A considerar	<p>Dependiendo de tu patrón de uso, te sugiera ir a un psicólogo e indicar que la app no es reemplazable de un tratamiento con psicólogo.</p> <p>Conectado con el smartwatch para que te notifique una mini-tarea para bajar los niveles de ansiedad</p> <p>Basarse en los horarios de los estudiantes y dar la opción de que en sus descansos permita que descanse con ello</p>