

Nombre del Proyecto: Asistente Personal de Coaching con Inteligencia Artificial

Descripción General:

Este proyecto es una aplicación móvil centrada en el acompañamiento de procesos personales a través del coaching, con integración de inteligencia artificial para brindar una experiencia guiada, personalizada y profunda. El sistema permite que el usuario declare sus objetivos, reciba acompañamiento diario, registre emociones y síntomas, y finalmente reciba un informe generado por IA con recomendaciones concretas basadas en su progreso real.

Problemática que resuelve:

Muchas personas desean mejorar aspectos de su vida (salud, emociones, finanzas, hábitos), pero les cuesta mantener el foco y registrar sus avances. Esta app ofrece una estructura simple pero poderosa, que combina acompañamiento, reflexión y tecnología para ayudar al usuario a sostener sus compromisos.

Investigación y Benchmarking:

Aplicaciones comparadas

App	¿Coaching Personalizado?	¿IA Conversacional?	¿Registro Emocional?	¿Registro de Hábitos/Dieta?	¿Wearables?	Diferencial Clave
Fabulous	Sí (rutinas guiadas)	No	Básico (motivación)	Parcial (hábitos, no comida)	No	Motivacional y estética
Headspace	No (contenido fijo)	No	Sí (meditación guiada)	No	Parcial	Mindfulness puro
MyFitnessPal	No	No	No	Sí (comidas, calorías)	Sí	Foco nutricional
Noom	Sí	No	Parcial	Sí	No	Psicología + pérdida de peso
Youper	Sí (autoayuda guiada)	Sí	Sí	No	No	IA para salud mental

Wysa	Sí	Sí (chatbot empático)	Sí	No	No	IA
enfocada en bienestar mental						
Samsung Health / Google Fit	No	No	No	No	Sí	
Recolector de biometría						

¿Qué hace diferente a tu app?

Característica	¿Está en tu app?	¿Diferencia clave?
-----	-----	-----
Chat inicial tipo coach ontológico	OK	Reflexión real y personalizada
Generación de acciones y recordatorios por IA	OK	Automatiza compromisos reales
Registro emocional con impacto posterior	OK	Se usa para análisis personalizado
Registro de síntomas digestivos / físicos	OK	Enlaza salud corporal y emocional
Integración con wearable	OK	Mejora el análisis de bienestar
Informe final generado por IA	OK	Cierra el ciclo de mejora personal
Aplicación holística y simple	OK	Integra lo que otras apps separan

User Personas:

1. Clara, 36 años - Mamá de dos hijos, trabaja en una oficina de 9 a 17. Quiere empezar a cuidarse más, pero le cuesta mantener la constancia. Busca una herramienta que la motive sin agobiarla.
2. Lucas, 33 años - Profesional techy, trabaja remoto, le interesa la salud biohacker. Quiere medir su progreso, integrar su smartwatch y recibir recomendaciones personalizadas con base científica.
3. Sofía, 28 años - Psicóloga en formación, muy reflexiva. Le interesa llevar un registro emocional y tener un acompañamiento más profundo. No busca productividad, sino equilibrio.

Feature Map (Mapa de funcionalidades):

- Inicio del ciclo
- Chat de declaración con IA
- Generación automática de compromisos y acciones
- Asignación de horarios sugeridos a acciones

- Seguimiento diario
 - Snackbars de recordatorio con acción de completado
 - Visualización de acción diaria
 - Agregar mensajes personalizados
- Registro personal
 - Registro rápido de emociones
 - Registro de síntomas físicos o digestivos
 - Registro simple de comidas
- Integración con dispositivos
 - Sincronización con datos de sueño, pasos, ritmo cardiaco
 - Visualización de datos biométricos
- Evaluación e informe
 - Cálculo de porcentaje de cumplimiento
 - Gatillado de IA evaluadora si se supera el 80%
 - Generación de informe personalizado
- Administración de usuario
 - Autenticación y perfil
 - Historial de ciclos
 - Exportación de informes

User Stories:

Módulo: Declaración inicial

- Como usuario, quiero conversar con una IA para declarar mis compromisos.
- Como usuario, quiero que la conversación sea reflexiva y personalizada.
- Como usuario, quiero definir compromisos concretos para los próximos 14 días.

Módulo: Recordatorios y acciones

- Como usuario, quiero recibir recordatorios amigables.

- Como usuario, quiero marcar acciones como completadas.
- Como usuario, quiero agregar mensajes propios.

Módulo: Registro emocional y físico

- Como usuario, quiero registrar emociones de forma rápida.
- Como usuario, quiero registrar síntomas digestivos.

Módulo: Alimentación

- Como usuario, quiero registrar qué comí.
- Como usuario, quiero sugerencias según mis síntomas y emociones.

Módulo: Wearables

- Como usuario, quiero sincronizar mi smartwatch.
- Como usuario, quiero que esos datos mejoren mis recomendaciones.

Módulo: Informe final

- Como usuario, quiero recibir un informe si completé más del 80%.
- Como usuario, quiero que incluya recomendaciones personalizadas.

User Flows (Flujos de Usuario):

1. Inicio del ciclo

- Usuario abre la app -> entra al chat con IA -> declara compromisos -> recibe acciones generadas.

2. Seguimiento diario

- Usuario abre la app -> ve snackbars -> marca completado o agrega mensaje.

3. Registro emocional o físico

- Usuario accede al menú -> selecciona "Registrar emoción" o "Registrar síntoma".

4. Registro de alimentación

- Usuario accede a comidas -> registra lo que comió.

5. Integración con wearable

- Usuario conecta smartwatch -> app sincroniza datos automáticamente.

6. Informe final

- Se cumplen 14 días -> >80% completado -> IA genera informe -> se guarda y muestra.

Wireframes o Mockups:

(Pendientes de realizar visualmente. Estructura sugerida de pantallas)

1. Pantalla de bienvenida
2. Pantalla principal con snackbars
3. Chat de inicio con IA
4. Registro emocional y síntomas
5. Registro de comidas
6. Integración de wearables
7. Pantalla de informe final

Arquitectura Técnica Detallada:

Frontend: React Native

Backend: NestJS

Base de Datos: PostgreSQL

IA: OpenAI + LangChain

Integraciones: Google Fit, Apple Health, Supabase (opcional)

Roadmap y MVP:

MVP:

- Chat inicial con IA
- Snackbars con acciones
- Registro de emociones, síntomas, comidas
- Informe IA al 80% de cumplimiento
- Sincronización básica con smartwatch

Futuras versiones:

- Exportar informes PDF
- Comunidad y feedback
- Visualización de progreso
- Entrenamiento de IA propia
- Versión web

Testing y Validación:

- Pruebas beta en TestFlight / Android
- Feedback de usuarios tipo
- Encuestas de experiencia
- Unit tests + end-to-end con Cypress / Detox

Informe Final:

- Documento completo
- Capturas del prototipo
- Demo en video
- GitHub con README
- Pitch deck para incubadoras
