

MIND COMPASS

Document tècnic

Nom de l'aplicació: Mind Compass

Versió: 1.0

Data de llançament: Abril 2025

Disseny i desenvolupament:

Equip UX/UI i desenvolupadors de Mind Compas: Eric Bellido i Joan Cristobal amb col·laboració de professionals en salut, educació i tecnologia.

Il·lustracions i icones:

Llicències pròpies i recursos gràfics de lliure ús adaptats per Estefany Cabrera

Continguts:

Redacció i supervisió per especialistes en psicologia, educació emocional i hàbits saludables per Sebastian Zuin

Índex

Sobre Mind Compass.

Som una empresa compromesa amb el benestar emocional i mental de les persones. Creem eines digitals per ajudar a portar una vida més equilibrada, amb menys estrès i més claredat personal.

Quin problema resol la nostra app?

La nostra app està pensada per a persones que se senten saturades, frustrades o desmotivades. Ajudem a organitzar rutines, gestionar emocions i avançar cap als objectius personals de manera visual, senzilla i sense pressió.

Inclou funcionalitats com:

- Rutines personalitzades amb seguiment gràfic
- Diari personal
- Meditació guiada
- Notificacions motivadores

A qui va dirigida?

A persones amb vides complicades, amb poc temps o que se senten bloquejades. Especialment útil per a aquells que lluiten amb la constància, l'ansietat o la pressió interna, i busquen una eina amable per recuperar l'equilibri i el control del seu dia a dia.

Requisits de l'app

Disponible per a dispositius Android i iOS. Compatible amb versions modernes d'Android (8.0 o superior) i iOS (13 o superior).

Espai necessari d'instal·lació: aproximadament 35MB

Es recomana connexió a Internet per sincronitzar dades i rebre notificacions.

Com instal·lar l'app

Per descarregar i instal·lar Mind Compass, pots fer-ho fàcilment des del teu dispositiu mòbil. Està disponible tant a l'App Store (per a iOS) com al Google Play (per a Android).

Passos per instal·lar-la:

Obre l'App Store o Google Play > Cerca Mind Compass > Prem "Descarrega" o "Instal·la" > Espera que finalitzi la instal·lació > Obre l'app i comença a gaudir del teu benestar.

També pots descarregar Mind Compass directament a través dels enllaços disponibles a la nostra web: www.mindcompass.com

Home

Aquesta és la pantalla principal on veus els hàbits del dia segons el teu programa personalitzat.

A la part superior veus els dies de la setmana per fer seguiment del teu progrés diari.

Hàbits del dia

Llista d'hàbits per completar avui:

- Beure 1 L d'aigua
- Dormir 8 hores
- Llegir 20 minuts
- Fer 8.000 passos
- Passejar el gos 2 cops
- Raspallar-se les dents 3 cops
- Meditar 30 minuts

Afegir hàbit o programa

Prem el botó "+" per afegir un nou.

Menú inferior

Accés ràpid a cerca, estadístiques, inici i configuració.

Notificacions

Aquesta secció mostra missatges importants relacionats amb els teus hàbits i programes.

Bústia de missatges

Rebràs avisos com:

- Reconeixements pels teus èxits.
- Alertes si no compleixes hàbits.
- Suggeriments per millorar rutines.
- Informació sobre l'ús del teu programa per altres usuaris.
- Advertències sobre ús excessiu del mòbil.
- Els missatges nous tenen un punt vermell per destacar-los.

Temps d'ús

Aquesta secció mostra el temps total que has passat avui davant la pantalla del teu dispositiu.

Gràfic d'activitat

Visualitza l'ús per hores, distingint entre:

- Productiu (verd)
- Distractiu (vermell)

Aplicacions més utilitzades

Llista amb el temps dedicat a cada app, per exemple:

- Instagram – 1 h 32 min
- TikTok – 40 min
- WhatsApp – 31 min

Aquesta informació t'ajuda a ser més conscient i gestionar millor el teu temps digital.

Explorar

Aquesta secció et permet descobrir programes creats per altres usuaris sobre diferents temàtiques relacionades amb el benestar i el creixement personal. És ideal per inspirar-te i afegir nous hàbits útils al teu dia a dia.

Categories disponibles:

- Estudi i treball: com preparar-se per a exàmens, millorar l'organització o la productivitat.
- Nutrició i dietètica: programes d'alimentació saludable, receptes i hàbits per a esportistes.
- Exercici físic: rutines per millorar la condició física, recuperar-se de lesions o preparar-se per a tornejos.
- Altres: temes variats per a un benestar global.

Cada programa mostra:

- El nombre d'hàbits inclosos
- La durada estimada
- El nom del creador

Nou hàbit

Aquesta pantalla permet crear un nou hàbit dins el teu programa de benestar.

Com accedir:

Des de la pantalla principal (Home), toca el botó "+" inferior i selecciona "Nou hàbit".

Contingut de la pantalla:

- Nom de l'hàbit: escriu el títol (ex. Anar al gimnàs).
- Icona i color: tria una icona i un color per identificar l'hàbit visualment.
- Interval i repetició: selecciona els dies i la freqüència amb què vols fer aquest hàbit.

Nou programa

Aquesta pantalla permet configurar un nou programa d'hàbits, amb detalls personalitzats per a cada hàbit que hi formi part.

Estat i personalització:

- Marca si el programa està actiu.
- Toca "Personalitzar" per canviar icona, color o nom del programa.

Hàbit dins el programa:

Mostra un exemple d'hàbit (ex. Fer 8.000 passos), amb el seu estat de progrés setmanal (ex. 1 de 3 dies completats).

Interval i repetició:

Defineix els dies de la setmana en què es realitzarà l'hàbit dins el programa.

Recordatori:

Configura una hora d'alerta per rebre una notificació.

Historial:

Visualitza el teu progrés mensual amb codis de colors segons el compliment de l'hàbit.

Meditació

Aquesta secció està pensada per afavorir el teu benestar mental, ajudant-te a reduir l'estrès, millorar el descans i connectar amb el moment present a través de l'àudio.

Tòpics disponibles:

Trobaràs quatre categories principals per triar segons el teu estat d'ànim o necessitat:

- Meditar: sessions de meditació guiada per calmar la ment i practicar la presència plena.
- Dormir: àudios i sons dissenyats per ajudar-te a agafar el son i millorar la qualitat del descans.
- Relaxació: pistes suaus i calmants per desconnectar després d'un dia intens o reduir l'ansietat.
- Música: melodies tranquil·les per concentrar-te, estudiar, treballar o simplement relaxar-te.

Accés:

Accedeix a aquesta pantalla des del menú inferior tocant la icona de meditació (forma de flor de lotus).

Cursos

Aquesta pantalla mostra la secció de Meditacions, dins l'app, on s'hi presenten diversos cursos guiats per millorar el benestar emocional. Cada targeta mostra el títol del curs, la durada i una breu descripció.

Hi ha temes com:

- Acceptació
- Estima
- Controlar distraccions
- Concentració
- Ansietat
- Gestió del dolor

Aquests cursos estan pensats per ajudar a l'usuari a desenvolupar habilitats emocionals concretes. Es pot accedir a cada curs tocant sobre la targeta corresponent.

Preguntes freqüents (FAQ):

L'app és gratuïta o de pagament?

Mind Compass ofereix una versió gratuïta amb funcionalitats bàsiques. També disposa de plans prèmium amb característiques addicionals, com rutines avançades i seguiment detallat del teu progrés.

Necessito connexió a internet per utilitzar Mind Compass?

Per fer servir totes les funcionalitats de Mind Compass, com la sincronització de dades i la recepció de notificacions, és recomanable tenir connexió a internet. Algunes funcionalitats, com el diari personal, poden ser utilitzades offline.

Quines funcionalitats inclou l'app?

Mind Compass inclou rutines personalitzades, meditació guiada, un diari personal per reflexionar sobre el teu dia, i notificacions d'ànim per mantenir-te motivat. També pots seguir el teu progrés gràficament.

Puc fer servir Mind Compass si mai he meditat abans?

Sí, Mind Compass està dissenyada per a persones de tots els nivells. Si ets novell en meditació, trobaràs sessions guiades que t'ajudaran a començar des de zero.

És compatible amb la meua versió d'Android/iOS?

Mind Compass és compatible amb dispositius Android (versió 8.0 o superior) i iOS (versió 13 o superior). Si tens dubtes sobre la compatibilitat, pots consultar els requisits tècnics a la pàgina de descàrrega.

Com puc contactar amb suport tècnic si tinc un problema?

Si tens algun problema o pregunta, pots contactar amb el nostre suport tècnic a través de la secció "Contacte" dins l'app o enviant un correu electrònic a suport@mindcompass.cat. Estem aquí per ajudar-te!

Contacte i Suport Tècnic

Suport tècnic:

Si tens algun problema amb l'app o necessites ajuda, pots contactar amb el nostre equip de suport tècnic a través del següent correu electrònic:
mindcompass@ifp-alguero.org

Formulari de contacte:

També pots omplir el formulari de contacte directament a la nostra pàgina web:
www.mindcompass.com
Respondrem a la teva consulta tan aviat com sigui possible.

Xat en viu:

Per a assistència immediata, pots utilitzar el nostre xat en viu a la pàgina web de Mind Compass durant l'horari laboral (de dilluns a divendres, de 9:00 a 18:00).

Telèfon d'atenció:

Per consultes urgents, pots trucar-nos al següent número de telèfon:
+34 635 911 434 (Horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 9:00 a 18:00).

