

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL



• ESCUELA SUPERIOR DE CÓMPUTO •

ANÁLISIS Y DISEÑO ORIENTADO A OBJETOS

MANUAL DE USUARIO

PROFESOR:

MARCO ANTONIO DORANTES GONZÁLEZ

ALUMNO(S):

SHU NASHY NIZARELY ARELLANO AGUILLÓN

IRENE ELIZABETH LÓPEZ MARES

ANGELES ARANZA MONTAÑO MORALES

SAMANTHA HERNÁNDEZ CLEMENTE

GRUPO: 2CM7

FECHA: 27/11/19

MANUAL DE USUARIO

Este manual tiene como finalidad mostrar las características y las formas de funcionamiento básicas de nuestra aplicación web **ACHIEVE IT!**.

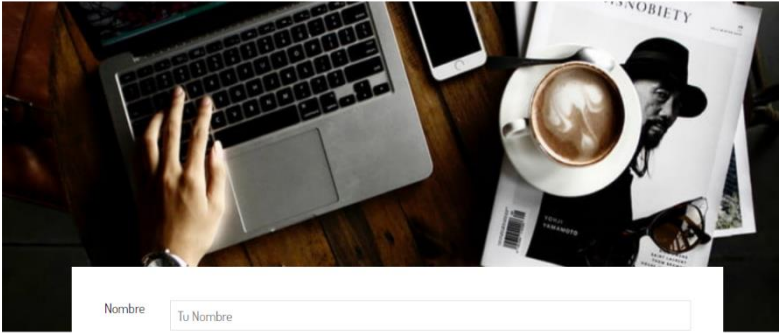
El ingreso a ACHIEVE IT! se realizará desde la siguiente dirección electrónica www.achieveit.com la cual se podrá visualizar como muestra la siguiente pantalla:



Para autenticarse como usuario tendrá que llenar el formulario que se muestra a continuación:

ACHIEVE IT! Nosotros Blog Contacto Iniciar Sesión

Iniciar Sesión



Nombre

Tu Nombre

E-mail

Tu E-mail

E-mail (de nuevo)

Tu E-mail

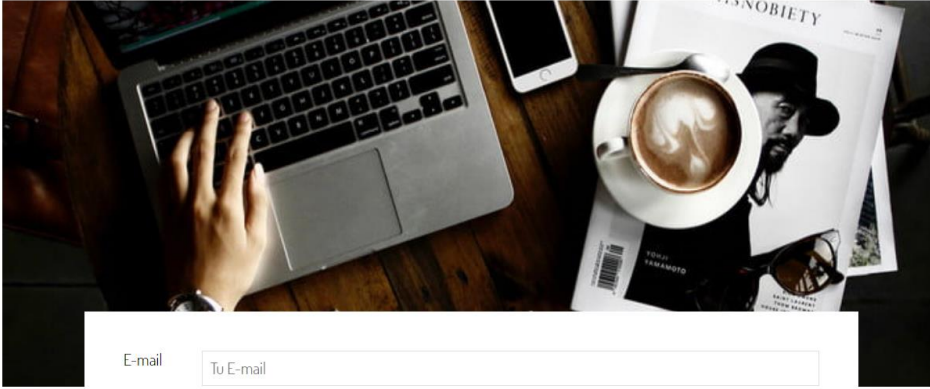
Contraseña

Tu Contraseña

Registrar

Una vez que usted se identifique como usuario podrá ingresar al sistema.

Iniciar Sesión

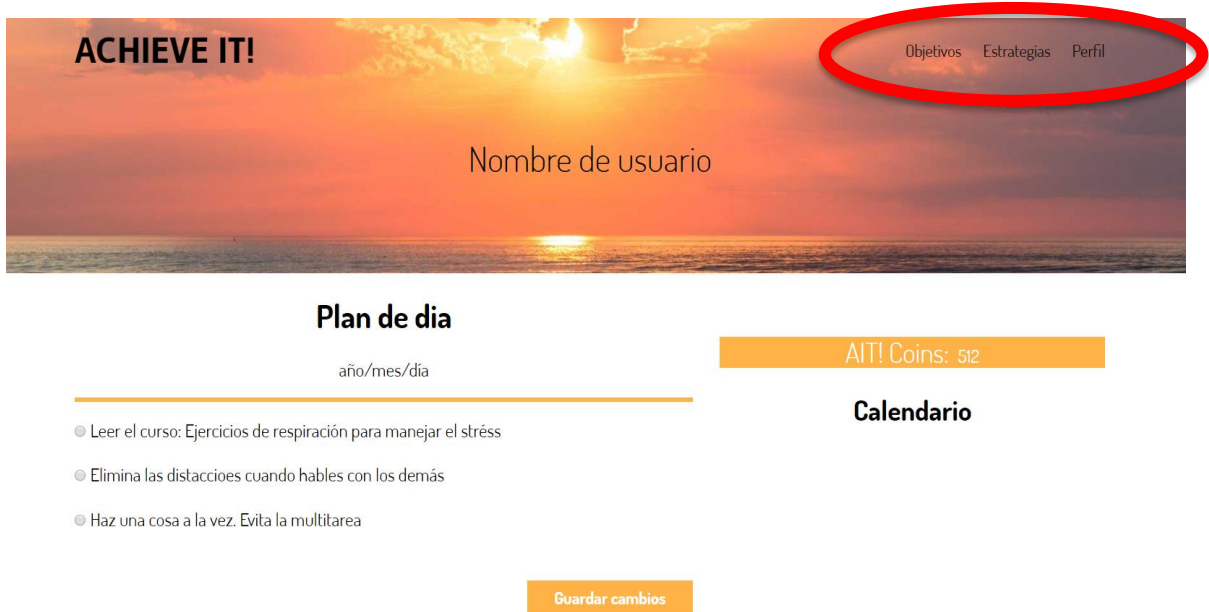


E-mail

Contraseña

[Ingresar](#)

Una vez dentro del sistema podrá navegar a través de las diferentes opciones que tiene la aplicación web, como podrá observar se muestra el plan de día, si el usuario es nuevo deberá dirigirse a la parte superior derecha se muestran tres pestañas (Objetivos, estrategias y perfil), ahí podrá registrar sus objetivos.



ACHIEVE IT!

Objetivos Estrategias Perfil

Nombre de usuario

Plan de día

año/mes/día

- Leer el curso: Ejercicios de respiración para manejar el estrés
- Elimina las distacciones cuando hables con los demás
- Haz una cosa a la vez. Evita la multitarea

[Guardar cambios](#)

AIT! Coins: 512

Calendario

Para registrar un objetivo, deberá seleccionar la pestaña de “Objetivos”, en donde se mostrará el siguiente formulario a llenar:

[Registrar objetivo](#)

Selecciona el signo de tu objetivo

Seleccionar

¿Cuál es el impacto de tu objetivo?

Seleccionar

¿Qué es lo que quieres hacer?

Escribe la acción

¿Cuanto de esa acción quieres hacer?

Describe la cantidad

Introduce la cantidad

¿En cuanto tiempo quieres cumplir tu objetivo?

Seleccionar

[Tutorial](#)[Registrar](#)

¡Comienza tus objetivos!



Cumple tus objetivos con SMART

Para que un objetivo sea inteligente debe cumplir con lo siguiente:

Tiene que ser...

- Específico (Specific)
- Medible (Measurable)
- Alcanzable (Attainable)
- Realista (Relevant)
- A tiempo (Time Based)

Un objeto SMART sería el siguiente:

"Bajar 40 kilogramos de masa en 6 meses"

Para llenar el siguiente formulario debes tomar en cuenta lo siguiente:

Objetivo: Bajar 40 kilogramos de masa en 6 meses

- Acción: Bajar (Es lo que quieres hacer)
- Cantidad: 40 (Es un número que cuantifica a la acción)
- Descripción de la cantidad: Kg (Describe lo que significa el número)
- Tiempo: 1 año (En cuanto tiempo lo vas a finalizar)

Otro ejemplo:

Objetivo: Meditar 60 minutos al día por 3 meses

- Acción: Meditar
- Cantidad: 60
- Descripción de la cantidad: minutos al día
- Tiempo: 3 meses

[Volver](#)

Para mayor detalle contamos con tutoriales que te darán una descripción detallada para poder establecer de la mejor manera tus objetivos y estrategias.

Cumple tus estrategias con SMART

Para que una estrategia sea inteligente debe cumplir con lo siguiente:

Tiene que ser...

Especifica (Specific)
Medible (Measurable)
Alcanzable (Attainable)
Realista (Relevant)
A tiempo (Time Based)

Una estrategia te ayudará a cumplir un objetivo en específico, por lo tanto debe ser coherente con el objetivo al que pertenecer.

Si el objetivo es por ejemplo:

"Bajar 40 kilogramos de masa en 6 meses"

Una estrategia SMART sería la siguiente:

Corre 30 minutos una vez al día

Para llenar el siguiente formulario debes tomar en cuenta lo siguiente:

Estrategia: Correr 30 minutos una vez al día

Acción: Correr (Es lo que quieres hacer)

Cantidad: 30 (Es un número que cuantifica a la acción)

Descripción de la cantidad: minutos (Describe lo que significa el número)

Tiempo: 1 vez por día (Cuántas veces vas a realizar esta estrategia)

Para que tu objetivo se realice con el mayor éxito posible establece varias estrategias.

Volver

Una vez hecho el registro del objetivo podrá consultar los datos ingresados y se mostrarán al usuario de la siguiente manera en caso de ser objetivos:

ACHIEVE IT!

Objetivos Estrategias Perfil

Nombre de usuario

Objetivos

Crear objetivo

Objetivos en progreso

Objetivo 1

Objetivo 2

Objetivo 3

Objetivos completados

Objetivo 1

Objetivo 2

Objetivo 3

En caso de ser estrategias se mostrará lo siguiente:

ACHIEVE IT!

Objetivos Estrategias Perfil

Nombre de usuario

Nombre de la estrategia

Información

Modificar

Eliminar

Medición: 2 horas

Tiempo: Diariamente

Acción: Leer dos horas al día por tres semanas

Después de concluir los registros correspondientes de tus estrategias y objetivos, ingresa a tu perfil, podrás visualizar que se te ha asignado cierta cantidad de monedas virtuales, conforme cumplas tus objetivos éstas irán incrementando.

Nombre de usuario

Plan de día

año/mes/día

- Leer el curso: Ejercicios de respiración para manejar el estrés
- Elimina las distacciones cuando hables con los demás
- Haz una cosa a la vez. Evita la multitarea

AIT! Coins: 512

Calendario

Para cerrar sesión dirígete a la pestaña de “Perfil” ubicada en la parte superior derecha y la opción aparecerá.

Objetivos

Estrategias

Perfil