**Título del proyecto:**

**"Desarrollo de una Aplicación para el Seguimiento de Hábitos Saludables: Promoviendo Estilos de Vida Saludables a través de la Tecnología"**

**Resumen:**

La **Aplicación de Seguimiento de Hábitos Saludables** está diseñada para abordar los desafíos que enfrentan muchas personas al intentar mantener un estilo de vida equilibrado. Esta herramienta permite a los usuarios realizar un seguimiento de sus hábitos de ejercicio, alimentación y sueño, ayudándoles a identificar áreas de mejora y facilitando la toma de decisiones informadas sobre su salud. La aplicación utiliza tecnologías de monitoreo y análisis de datos para proporcionar retroalimentación personalizada y basada en los hábitos individuales de cada usuario. Con un enfoque accesible y fácil de usar, esta aplicación busca fomentar el bienestar integral, reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con un estilo de vida poco saludable y promover una mejor calidad de vida para sus usuarios.

**Palabras clave:**

Hábitos saludables, tecnología de la salud, monitoreo de hábitos, bienestar, metas de salud, aplicación móvil, estilo de vida saludable

**Introducción:**

El estilo de vida sedentario, el mal manejo del tiempo y la falta de conocimiento sobre hábitos saludables son factores clave que contribuyen al aumento de enfermedades crónicas como la obesidad y problemas cardiovasculares. En respuesta a esta problemática, surge la necesidad de herramientas tecnológicas que permitan a las personas mejorar su calidad de vida a través del monitoreo constante de sus actividades diarias. La aplicación de seguimiento de hábitos saludables pretende brindar un espacio digital que ayude a los usuarios a identificar sus comportamientos, fijar metas y recibir recomendaciones.

**Palabras clave:**

Hábitos saludables, tecnología de la salud, monitoreo de hábitos, bienestar, metas de salud, aplicación móvil, estilo de vida saludable.

**Introducción:**

El estilo de vida sedentario, el mal manejo del tiempo y la falta de conocimiento sobre hábitos saludables son factores clave que contribuyen al aumento de enfermedades crónicas como la obesidad y problemas cardiovasculares. En respuesta a esta problemática, surge la necesidad de herramientas tecnológicas que permitan a las personas mejorar su calidad de vida a través del monitoreo constante de sus actividades diarias. La aplicación de seguimiento de hábitos saludables pretende brindar un espacio digital que ayude a los usuarios a identificar sus comportamientos, fijar metas y recibir recomendaciones.

**Justificación:**

En la actualidad, las enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida representan uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. Muchos de estos problemas son prevenibles con una gestión adecuada de los hábitos saludables. Sin embargo, las personas carecen de herramientas simples y efectivas para monitorear su progreso y tomar decisiones basadas en sus comportamientos. Una aplicación móvil para el seguimiento de hábitos saludables puede cerrar esta brecha, al proporcionar a los usuarios información y soporte en tiempo real para que puedan modificar sus rutinas y mejorar su salud. Además, con la popularidad de los dispositivos móviles, esta solución tiene el potencial de alcanzar a una gran cantidad de usuarios.

**Antecedentes:**

El uso de aplicaciones móviles y tecnologías portátiles para el seguimiento de hábitos saludables ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años. Aplicaciones como **MyFitnessPal** , **Google Fit** y **Fitbit** han demostrado cómo la tecnología puede facilitar el monitoreo de actividades diarias, como la dieta, el ejercicio y el sueño. Sin embargo, estas herramientas tienden a enfocarse en aspectos aislados de la salud, sin integrar múltiples áreas del bienestar en una plataforma unificada.

Estudios recientes han demostrado que las aplicaciones que combinan el monitoreo del comportamiento con recomendaciones personalizadas tienen un mayor impacto en la adherencia de los usuarios a rutinas saludables. Por ejemplo, el uso de recordatorios automáticos y el análisis de patrones de comportamiento pueden mejorar significativamente la conciencia sobre los hábitos personales y ayudar a modificar conductas a largo plazo.

En cuanto a la adopción de estas tecnologías, los usuarios valoran interfaces simples e intuitivas, pero muchas aplicaciones actuales presentan barreras de uso debido a su complejidad o falta de integración entre diferentes hábitos (como el sueño, la actividad física y la nutrición). Además, algunas aplicaciones carecen de un enfoque educativo continuo, lo que reduce la capacidad del usuario para comprender la importancia de los cambios de estilo de vida.

El desarrollo de una aplicación que combina el monitoreo de múltiples hábitos, recomendaciones personalizadas y una interfaz intuitiva responde a la creciente demanda de solución.

**Metodología:**

El desarrollo de la aplicación seguirá un enfoque ágil (Scrum), con iteraciones de diseño y desarrollo para ajustarse a las necesidades del usuario final. El proceso constará de las siguientes fases:

1. **Investigación inicial**: Recopilación de datos sobre las necesidades del usuario y revisión de aplicaciones existentes.
2. **Diseño de la interfaz de usuario**: Creación de prototipos centrados en la experiencia del usuario, asegurando una navegación sencilla e intuitiva.
3. **Desarrollo de funcionalidades clave**: Programación del módulo de seguimiento de hábitos, alertas automáticas, recomendaciones personalizadas y visualización de datos.
4. **Creación de la base de datos**.
5. **Implementación final**: Hacer una versión beta de la aplicación, presentar el proyecto ante el curso.