



**LELLARAP, DESARROLLO DE UNA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS
COMO APOYO A LA SALUD GENERAL DE LAS PERSONAS**

**MANUAL DE USUARIO
Revisión 1**

Sebastian Mauricio Chamorro Naranjo
11161716841
Daniel Ricardo Sepúlveda Flórez
11161718040

Universidad Antonio Nariño
Facultad de Ingeniería de sistemas
Programa Ingeniería de Sistemas y Computación
Bogotá, Colombia
2021



LELLARAP

MANUAL DE USUARIO

Sebastian Mauricio Chamorro Naranjo

11161716841

Daniel Ricardo Sepúlveda Flórez

11161718040

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Ingeniería de sistemas

Programa Ingeniería de Sistemas y Computación

Bogotá, Colombia

2021

Contenido

1. Descripción.....	4
1.1 Requerimientos	4
2. Instalación.....	4
3. Ingreso	5
4. Configuración.....	5
5. Funciones.....	6
5.1 Inicio de la aplicación	6
5.2 Preguntas Estado de animo	8
5.3 Pantalla de inicio.....	9
5.4 Pausas activas	10
5.5 Pasatiempos	13
5.6 Pensamientos.....	18
5.7 Estado de animo	20
6. Conclusiones.....	21

1.Descripcion

Este aplicativo móvil se centra en actividades que las personas pueden realizar para desestresarse. Lellarap guiará a el usuario por las diferentes actividades que el aplicativo contiene dependiendo de las respuestas a preguntas iniciales sobre del estado del ánimo de este, las actividades que presenta Lellarap son:

- Pausas Activas
- Pasatiempos
- Pensamientos
- Estado de animo

Cada uno de estos apartados presenta diferentes funcionalidades dependiendo la elección, cabe destacar que el usuario puede elegir manualmente la actividad a realizar si este no gusta de responder las preguntas iniciales acerca de su estado de ánimo.

1.1 Requerimientos

Versiones de sistema operativo compatibles.

- Android 9 pie en adelante.

2. Instalación

Vía Android Studio (Programadores).

- Clonar el repositorio de la aplicación:
<https://github.com/smauricii/LeyarapMaster.git>
- Importar el proyecto desde Android studio
- Si se ejecuta desde un dispositivo móvil físico, activar las opciones de desarrollador, depuración USB e instalación vía USB.
- Ejecutar la aplicación y confirmando en el dispositivo la instalación
- Si se ejecuta desde un dispositivo móvil virtual simplemente ejecutar la aplicación importada.

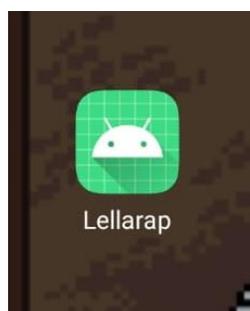
Vía APK (Usuario).

Como la aplicación no está distribuida en la Play Store necesariamente para poder hacer uso de Lellarap se necesitan realizar los siguientes pasos:

- Guardar la APK en el directorio de archivos desde el dispositivo
- Activar la instalación de aplicaciones desde APK
- Instalar la aplicación.
-

3. Ingreso

Para el ingreso al aplicativo móvil Lellarap, se genera un icono con su respectivo nombre de manera automática en la pantalla de inicio del dispositivo, simplemente hay que oprimir encima del icono y se abrirá Lellarap con la siguiente pantalla:



4. Configuración

No hay configuración general, la aplicación viene configurada y los comandos son intuitivos para el usuario o programador que quiera manejar el sistema.

5. Funciones

5.1 Inicio de la aplicación

La aplicación como inicio muestra la pantalla principal donde se muestran los botones “Comenzar” y “Tengo cuenta”



- Botón “Comenzar”: al oprimir este botón guiará el aplicativo a una descripción de las funcionalidades de Lellarap, para seguir a la siguiente descripción hay que deslizar la pantalla de derecha a izquierda, hasta llegar a la última pantalla con el botón “continuar” donde permite realizar registro o inicio de sesión dependiendo la necesidad.



- Botón “Tengo Cuenta”: al oprimir este botón el aplicativo se dirigirá a la pantalla de login donde dependiendo de la necesidad el usuario puede registrarse o iniciar sesión.

Para registrarse en la aplicación simplemente hay que ingresar correo y contraseña en la caja de texto donde se pide correo y contraseña y oprimir el botón registrarme, las opciones de ingresar con Google y Facebook se implementarán en futuras actualizaciones.

Para ingresar a la aplicación se debe ingresar un correo ya registrado en las cajas de texto donde se pide correo y contraseña y oprimir el botón ingresar.



5.2 Preguntas Estado de animo

- Pantalla de preguntas sobre en estado de ánimo: se presentan tres preguntas, donde de izquierda a derecha se pueden deslizar cualquiera de las barras presentadas en pantalla, cada una de estas barras refleja un rango del 0 al 5 donde dependiendo de este y al oprimir el botón con figura de punta de flecha apuntando hacia la derecha, se escogen actividades recomendadas según el rango que el usuario responde.



- Pantalla de preguntas sobre estado de ánimo “Enlace **ir al inicio**”): ubicado en la parte inferior izquierda; al oprimir este enlace el aplicativo muestra la pantalla de home y presenta todas las actividades de Lellarap.



5.3 Pantalla de inicio

- Pantalla principal: en esta pantalla se muestran las actividades principales con las que el usuario puede interactuar.

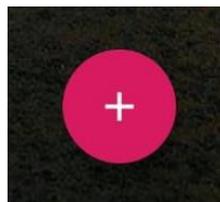


5.4 Pausas activas

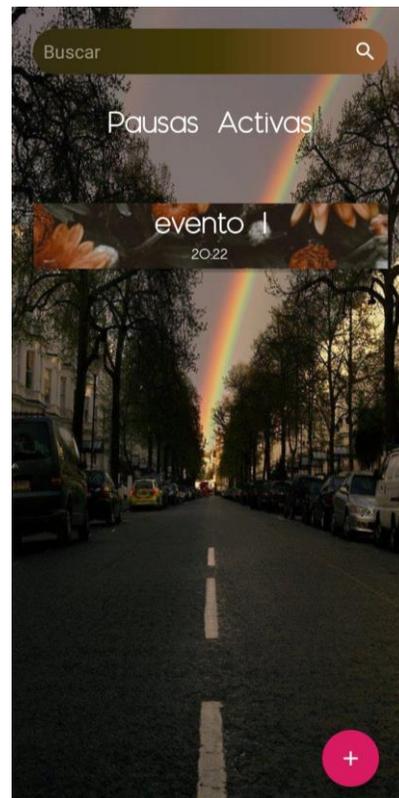
- Botón “Pausas activas”: este botón guía a la pantalla principal de pausas activas donde una vez creados los eventos se muestran acá.



- Botón “Crear- pausa activa”: ubicado en la parte inferior derecha; este botón permite crear un evento de pausa activa.



- para crear un evento de pausa activa se necesita ingresar un nombre, un día y una hora específica, una vez realizados estos pasos al oprimir el botón crear se crea el evento en la pantalla principal de pausas activas.



- Cuando en la pantalla principal de pausas activas se crea el evento oprimir en este botón; muestra una pantalla para poder elegir la cantidad de ejercicios a realizar en la pausa activa, estos están divididos en 5, 10 o 15 ejercicios.



- En la parte superior derecha hay dos botones con ellos; se puede editar o eliminar el evento de ser necesario, respectivamente el botón de editar es el lápiz y el botón de eliminar es el bote de basura.

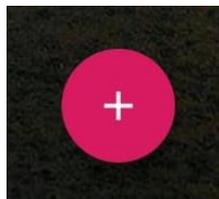


5.5 Pasatiempos

- Como segundo evento de la pantalla principal al oprimir el botón “Pasatiempos” este se dirigirá a la pantalla de inicio del evento de pasatiempos, donde se pueden crear actividades de pasatiempos.



- Botón “Crear - Pasatiempos”: ubicado en la parte inferior derecha y con símbolo de cruz, este botón sirve para llevar a la pantalla de creación de evento de pasatiempos.



- Para crear un evento de pasatiempos; se necesita proporcionar simplemente el nombre del evento, este nombre puede ser cualquiera, el evento se crea en la pantalla principal de pasatiempos.



- Cuando un evento de pasatiempos está creado, se puede oprimir este botón, dicho evento lleva a la pantalla de pasatiempos donde se puede elegir entre que se desea realizar de las actividades presentadas que son “Bromas”, “Consejos”, “Concentración”, cada una de estas actividades, según su nombre lo indica son actividades específicas.



- En la parte superior derecha hay dos botones, con ellos; se puede editar o eliminar el evento de ser necesario, respectivamente el botón de editar es el lápiz y el botón de eliminar es el bote de basura.



- Botón “Bromas”: Lellarap guiará a el usuario a una pantalla donde por medio de las bocinas del dispositivo móvil se pueden escuchar chistes a través del botón de “volumen” ubicado en la parte media-izquierda de la pantalla, para pausar el chiste simplemente hay que oprimir el botón de “silenciar-volumen” ubicado en la parte media-derecha de la pantalla, si se quiere escuchar una broma diferente hay que volver a oprimir el botón de “volumen”.

Botón de volumen:



Botón Silenciar Volumen:

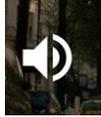


Pantalla Bromas en funcionamiento:



- Botón “Consejos”: Lellarap guiará a el usuario a una pantalla donde por medio de las bocinas del dispositivo móvil se pueden escuchar Consejos recomendados; a través del botón de “volumen” ubicado en la parte media-izquierda de la pantalla, para pausar el consejo simplemente hay que oprimir el botón de “silenciar-volumen” ubicado en la parte media-derecha de la pantalla, si se quiere escuchar un consejo diferente hay que volver a oprimir el botón de “volumen”.

Botón de volumen:



Botón Silenciar Volumen:

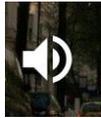


Evento – pantalla consejos en funcionamiento:



- Botón “Concentración”: Lellarap guiará a el usuario a una pantalla donde por medio de las bocinas del dispositivo móvil se pueden escuchar actividades de concentración recomendadas para realizar; a través del botón de “volumen” ubicado en la parte media-izquierda de la pantalla, para pausar la actividad de concentración simplemente hay que oprimir el botón de “silenciar-volumen” ubicado en la parte media-derecha de la pantalla, si se quiere escuchar una actividad diferente a realizar, hay que volver a oprimir el botón de “volumen”, esta actividad tiene un tiempo limite para realizar dicha actividad.

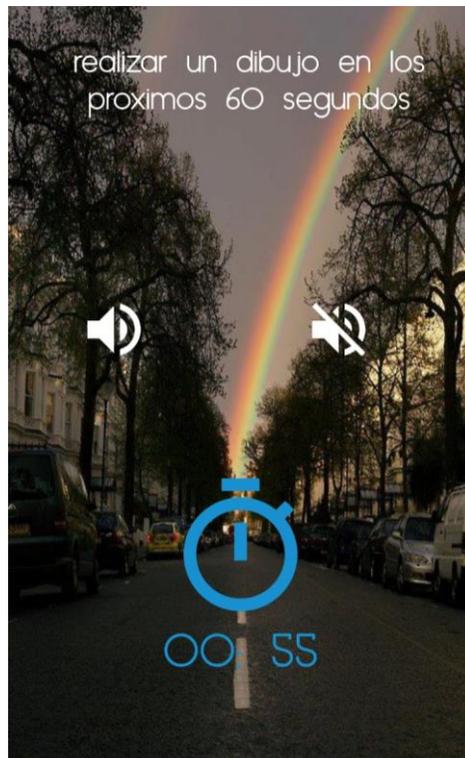
Botón de volumen:



Botón Silenciar Volumen:



Evento – pantalla Concentración en funcionamiento:

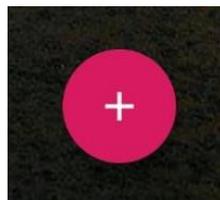


5.6 pensamientos:

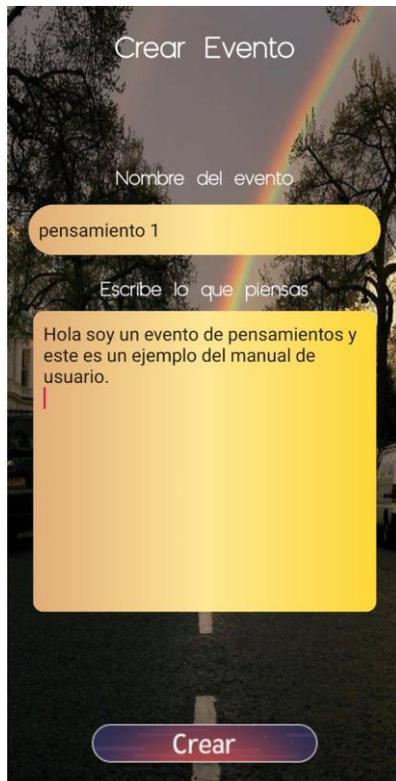
- Como tercer evento de la pantalla principal al oprimir el botón “Pensamientos” este se dirigirá a la pantalla de inicio del evento de Pensamientos, donde se pueden crear actividades de pensamientos, con funcionamiento de diario donde el usuario puede escribir lo que quiera.



- Botón “Crear - Pensamientos”: ubicado en la parte inferior derecha y con símbolo de cruz, este botón sirve para llevar a la pantalla de creación de evento de pensamientos.



- Para crear un evento de pensamientos se necesita proporcionar un nombre del evento y siguiente en la caja de texto grande escribir los pensamientos que se desean.



- Cuando un evento de pensamientos está creado; se puede oprimir el botón del evento creado, en este caso “Pensamiento 1” y al entrar a la siguiente pantalla se mostrará el texto que se ha digitado.



- En la parte superior derecha hay dos botones, con ellos; se puede editar o eliminar el evento de ser necesario, respectivamente el botón de editar es el lápiz y el botón de eliminar es el bote de basura.



5.7 Estado de animo

- Como cuarto evento de la pantalla principal al oprimir el botón “Estado de ánimo” este se dirigirá a la pantalla de inicio del evento de Estado de ánimo, donde se puede ver el estado de ánimo que por medio de las preguntas iniciales el usuario ha respondido, el estado de animo se visualiza a través de una gráfica de barras.



6. Conclusiones

Este documento es muy importante para el usuario final, ya que el usuario como tal no se sabe si tiene conocimiento sobre tecnicismos; en este documento se muestra como debe instalar y utilizar el sistema, especificando cada punto para que este se use de manera correcta haciendo que la experiencia de usuario sea agradable.