

Enlyzr User Guide

Contents

1	Guía del Usuario de Enlyzr	2
1.1	1. Introducción	2
1.1.1	1.1.1 ¿Por qué Rastrear tus Actividades?	2
1.2	2. Primeros Pasos: Asistente de Configuración	2
1.2.1	2.1 Configurando tus Preferencias	3
1.2.1.1	2.1.1 Selección de Idioma	3
1.2.1.2	2.1.2 Preferencias Regionales	3
1.2.1.3	2.1.3 Personalización de Pantalla	3
1.2.1.4	2.1.4 Servicios de Ubicación	3
1.2.1.5	2.1.5 Resumen de Características	3
1.2.2	2.2 Listo para Comenzar	3
1.3	3. Entendiendo la Interfaz Principal	3
1.3.1	3.1 Componentes de la Interfaz	3
1.3.1.1	3.1.1 Barra Superior de la Aplicación	3
1.3.1.2	3.1.2 Barra de Navegación de Pantalla	4
1.3.1.3	3.1.3 Área de Contenido Principal	4
1.4	4. Pantallas Adicionales y Opciones de Configuración	4
1.4.1	4.1 Resumen de Opciones del Menú	4
1.4.1.1	4.1.1 Gestión de Categorías	4
1.4.1.2	4.1.2 Configuración de Unidades	4
1.4.1.3	4.1.3 Generación de Informes (PRO)	4
1.4.1.4	4.1.4 Funcionalidad de Importar/Exportar	5
1.4.1.5	4.1.5 Configuración	5
1.4.1.6	4.1.6 Opciones de Donación	5
1.4.1.7	4.1.7 Ayuda	5
1.5	5. Resumen de Pantallas	5
1.5.1	5.1 Pantalla de Inicio	5
1.5.1.1	5.1.1 Sección de Resumen General	5
1.5.1.2	5.1.2 Área de Acciones Rápidas	6
1.5.1.3	5.1.3 Rutinas Próximas	6
1.5.1.4	5.1.4 Rachas Actuales	6
1.5.1.5	5.1.5 Actividades Recientes	6
1.5.2	5.2 Pantalla de Actividades	6
1.5.2.1	5.2.1 Controles de Navegación Superior	6
1.5.2.2	5.2.2 Área Principal de Visualización de Actividades	7
1.5.2.3	5.2.3 Operaciones de Actividades	8
1.5.2.4	5.2.4 Opciones de Actividad	9
1.5.2.5	5.2.5 Modo Horizontal	10
1.5.3	5.3 Pantalla de Entorno (PRO)	10
1.5.4	5.4 Pantalla de Estadísticas	11
1.5.4.1	5.4.1 Pestaña Resumen	11
1.5.4.2	5.4.2 Pestaña Actividades	12
1.5.4.3	5.4.3 Pestaña Categorías	13
1.5.4.4	5.4.4 Pestaña Insights (PRO)	14

1.5.4.5	Pestaña Hábitos (PRO)	14
1.5.5	5.5 Pantalla de Calendario	15
1.5.6	5.6 Pantalla de Monitor	18
1.5.7	5.7 Pantalla de Rutinas	20
1.5.8	5.8 Pantalla de Registro Diario	22
1.5.9	5.9 Pantalla CxSearch (PRO)	22
1.5.10	5.10 Pantalla de Gestión de Categorías	25
1.5.11	5.11 Pantalla de Configuración de Unidades	27
1.5.12	5.12 Pantalla de Informes (PRO)	27
1.5.13	5.13 Pantalla de Importar/Exportar	28
1.5.14	5.14 Pantalla de Configuración	29
1.5.14.1	Configuraciones de Diseño	29
1.5.14.2	Configuraciones de Navegación	30
1.5.14.3	Configuraciones de Base de Datos	30
1.5.14.4	Configuraciones de Privacidad	30
1.5.14.5	Configuraciones de Calendario	30
1.5.14.6	Acerca de	31
1.5.15	5.15 Pantalla de Donación	31
1.5.16	5.16 Pantalla de Ayuda	31

1 Guía del Usuario de Enlyzr

1.1 1. Introducción

Bienvenido a Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker, tu solución integral para rastrear, analizar y optimizar todos los aspectos de tu vida diaria. Esta poderosa aplicación te permite:

- Registrar cualquier tipo de actividad con categorías personalizables
- Visualizar tus datos a través de interfaces intuitivas
- Obtener valiosas perspectivas a través de análisis detallados
- Establecer y mantener rutinas positivas

Esta guía del usuario proporciona instrucciones detalladas para usar cada función de Enlyzr, desde el seguimiento básico de actividades hasta el análisis avanzado de datos. Ya seas nuevo en el seguimiento de salud o un usuario experimentado que busca maximizar las capacidades de la aplicación, esta guía te ayudará a obtener el máximo provecho de Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker.

1.1.1 ¿Por qué Rastrear tus Actividades?

El seguimiento de actividades ofrece numerosos beneficios que pueden transformar tu enfoque hacia la salud y el bienestar:

- **Autoconciencia:** Entiende cómo realmente gastas tu tiempo y energía
- **Logro de objetivos:** Rastrea el progreso hacia objetivos personales
- **Reconocimiento de patrones:** Identifica hábitos y tendencias que afectan tu bienestar
- **Motivación:** Visualiza tu progreso y mantén la consistencia
- **Optimización:** Toma decisiones basadas en datos para mejorar el equilibrio de tu vida

1.2 2. Primeros Pasos: Asistente de Configuración

¡Bienvenido a Enlyzr! Cuando lances la aplicación por primera vez, nuestro intuitivo asistente de configuración te guiará para personalizar tu experiencia.

1.2.1 Configurando tus Preferencias

El proceso de configuración te ayuda a configurar ajustes esenciales en unos simples pasos:

1.2.1.1 Selección de Idioma Elige entre 17 idiomas disponibles para usar Enlyzr en tu idioma preferido.

1.2.1.2 Preferencias Regionales Personaliza cómo se muestra la información:

- Formato de hora (12 horas o 24 horas)
- Formato de fecha
- Primer día de la semana

1.2.1.3 Personalización de Pantalla Selecciona tu preferencia de:

- Tema de aplicación (claro, oscuro, o predeterminado del sistema)
- Estilo de visualización del día para una comodidad de visualización óptima

1.2.1.4 Servicios de Ubicación Configura los ajustes de ubicación para habilitar características basadas en ubicación y seguimiento preciso de actividades.

1.2.1.5 Resumen de Características Explora lo que Enlyzr ofrece:

- **Características Principales:** Descubre las herramientas esenciales incluidas con tu aplicación
- **Características PRO:** Aprende sobre las capacidades premium disponibles con una actualización

1.2.2 Listo para Comenzar

Una vez que completes el asistente de configuración, serás dirigido a la interfaz principal de Enlyzr: Rastreador Personal de Salud y Actividad, donde puedes comenzar a rastrear tu viaje de salud inmediatamente.

Consejo: Puedes modificar estos ajustes en cualquier momento a través del menú de Configuración dentro de la aplicación.

1.3 3. Entendiendo la Interfaz Principal

Enlyzr: Rastreador Personal de Salud y Actividad presenta una interfaz intuitiva de tres partes diseñada para fácil navegación y acceso rápido a todas las características.

1.3.1 Componentes de la Interfaz

1.3.1.1 Barra Superior de la Aplicación La barra de navegación superior proporciona controles esenciales y acceso a funciones clave:

- **Título de Pantalla:** Muestra el nombre de tu pantalla actual para fácil orientación
- **Personalización de Vista** (icono de ojo): Ajusta configuraciones de pantalla específicas para la pantalla actual
- **Opciones de Menú** (menú de tres puntos): Accede a herramientas importantes de configuración incluyendo:
 - Gestión de categorías
 - Configuración de unidades
 - Configuración
 - Generación de informes
 - Funcionalidad de Importar/Exportar
 - Opciones de donación

1.3.1.2 Barra de Navegación de Pantalla La barra de iconos personalizable proporciona acceso rápido a todas las pantallas principales:

- **Completamente Personalizable:** Elige qué pantallas mostrar y organízalas en tu orden preferido
- **Inicio Personalizado:** Establece cualquier pantalla como tu página de inicio predeterminada al lanzar la aplicación
- **Navegación Visual:** Cada pantalla está representada por un icono intuitivo para fácil reconocimiento

Consejo Pro: Accede a

Configuración para personalizar tu barra de navegación y crear un flujo de trabajo personalizado que coincida con tus preferencias de seguimiento.

1.3.1.3 Área de Contenido Principal El espacio de trabajo central muestra contenido basado en tu pantalla seleccionada desde la barra de navegación. Esta área dinámica se adapta para mostrar:

- **Inicio:** Tu día de un vistazo con resumen diario completo
- **Actividades:** El componente principal de Enlyzr para rastrear y gestionar todas tus actividades
- **Entorno:** Registra tu ubicación y condiciones ambientales
- **Estadísticas:** Visualiza tus métricas con gráficos detallados y análisis (22 gráficos en Estándar, 15+ gráficos adicionales en PRO)
- **Calendario:** Elige entre tres opciones de visualización (2 vistas estándar, 1 vista PRO)
- **Monitor:** Rastrea y analiza tus actividades más importantes
- **Rutinas:** Configura y gestiona actividades recurrentes
- **Registro Diario:** Captura tus pensamientos y reflexiones
- **CxSearch (PRO):** Búsqueda contextual avanzada con reconocimiento de patrones, análisis de correlación, e insights de causalidad

Cada pantalla está optimizada para su función específica mientras mantiene un diseño consistente y fácil de usar en toda la aplicación.

1.4 4. Pantallas Adicionales y Opciones de Configuración

Accede a características avanzadas y opciones de configuración a través del menú de tres puntos en la barra superior de la aplicación. Estas herramientas esenciales te ayudan a personalizar y gestionar tu experiencia con Enlyzr más allá de las actividades diarias de seguimiento.

1.4.1 Resumen de Opciones del Menú

1.4.1.1 Gestión de Categorías Personaliza cómo organizas tus datos:

- Las categorías principales y categorías predeterminadas se crean automáticamente durante la configuración inicial en tu idioma seleccionado
- Añade, elimina o modifica categorías principales y subcategorías
- Configura categorías tanto para Actividades como para condiciones Ambientales
- Crea un sistema de seguimiento personalizado que coincida con tu estilo de vida

1.4.1.2 Configuración de Unidades Adapta las mediciones a tus preferencias:

- Las unidades predeterminadas se crean automáticamente durante la configuración inicial basadas en tu idioma seleccionado y configuraciones regionales
- Añade unidades personalizadas para necesidades específicas de seguimiento
- Elimina unidades no utilizadas para optimizar la entrada de datos
- Ajusta unidades existentes para coincidir con tus preferencias regionales o personales

1.4.1.3 Generación de Informes (PRO) Crea documentación profesional de tu viaje de salud:

- **Informes Generales:** Resúmenes completos de tus datos rastreados

- **Informes de Monitor:** Análisis detallado de tus actividades más valiosas
- **Informes CxSearch:** Hallazgos avanzados de análisis de correlación y patrones
- **Informes de Registro Diario:** Compilación de tus pensamientos y reflexiones
- Formatos de exportación disponibles: DOCX y PDF

1.4.1.4 Funcionalidad de Importar/Exportar Gestiona tus datos con confianza:

- **Exportación de Datos:** Guarda todos tus datos en formato CSV para análisis externo
- **Importación de Datos:** Trae datos desde archivos CSV
- **Respaldo de Base de Datos:** Crea respaldos completos de toda tu base de datos
- **Restauración de Base de Datos:** Recupera tus datos desde respaldos previos

1.4.1.5 Configuración Ajusta finamente tu experiencia con la aplicación:

- **Diseño:** Personaliza temas y preferencias visuales
- **Navegación:** Configura el orden de pantallas y preferencias de inicio
- **Base de Datos:** Gestiona almacenamiento de datos y optimización
- **Privacidad:** Controla actividades sensibles
- **Calendario:** Ajusta configuraciones específicas del calendario
- **Acerca de:** Ve información sobre Enlyzr: Rastreador Personal de Salud y Actividad y sus componentes

1.4.1.6 Opciones de Donación Apoya el desarrollo continuo:

- Compra la versión PRO para características avanzadas
- Haz donaciones voluntarias al desarrollador
- Accede a funcionalidad premium

1.4.1.7 Ayuda Obtén asistencia cuando la necesites:

- Accede al contenido completo de la guía del usuario
- Encuentra respuestas a preguntas comunes
- Aprende consejos y mejores prácticas para usar Enlyzr efectivamente

1.5 5. Resumen de Pantallas

Explora la funcionalidad completa de Enlyzr a través de sus pantallas dedicadas, cada una diseñada para ayudarte a rastrear, analizar y mejorar tu salud y actividades.

1.5.1 5.1 Pantalla de Inicio

Tu tablero personalizado que proporciona una vista completa de tu día de un vistazo.

Nota: Aunque la pantalla de Inicio puede parecer escasa durante tus primeros días de seguimiento, se vuelve cada vez más valiosa a medida que construyes tu historial de actividades. Dale tiempo para recopilar datos y observa cómo se transforma en un poderoso resumen de tus patrones diarios y progreso.

Consejo: La pantalla de Inicio está diseñada principalmente como una vista “del día de un vistazo”. Para la adición y gestión detallada de actividades, la pantalla de Actividades proporciona herramientas más completas.

1.5.1.1 Sección de Resumen General El área de encabezado púrpura muestra tu resumen diario con retroalimentación visual atractiva:

Estadísticas Diarias

- Número total de actividades registradas hoy
- Recuento de condiciones ambientales registradas

- Botones de acceso rápido para añadir nuevas actividades o entradas de registro diario

Visuales Motivacionales Experimenta tu progreso a través de elementos visuales dinámicos:

- **Árbol en Crecimiento:** Se expande a medida que aumenta tu recuento diario de actividades
- **Indicador del Tiempo:** Mejora basado en las condiciones ambientales registradas
- **Hierba en Crecimiento:** Progresa con cada día que superas 30 actividades

Comenzando

- Después de la configuración inicial, si no existen actividades, tocar “Aún no hay actividades” abre la pantalla de importación
- Importa datos existentes para impulsar tu viaje de seguimiento

1.5.1.2 Área de Acciones Rápidas Agiliza tu seguimiento con atajos inteligentes:

- **Sugerencias Basadas en Hora:** Recomendaciones de actividades conscientes del contexto basadas en la hora del día
- **Categorías Populares:** Acceso rápido a tus tipos de actividad más utilizados frecuentemente

1.5.1.3 Rutinas Próximas Mantente en el camino con tus actividades programadas:

- Ve rutinas que vencen en el futuro cercano
- Recibe recordatorios de actividades recurrentes antes de que venzan
- Mantén consistencia en tus hábitos de seguimiento

1.5.1.4 Rachas Actuales Celebra tu consistencia:

- Muestra actividades registradas periódicamente sin interrupción
- Representación visual de tus logros en curso
- Motivación para mantener hábitos positivos

1.5.1.5 Actividades Recientes Referencia rápida a tus entradas más recientes:

- Ve tus actividades registradas más recientemente
- Fácil acceso para editar o revisar entradas pasadas
- Entiende tus patrones actuales de seguimiento

1.5.2 5.2 Pantalla de Actividades

El corazón de Enlyzr donde registras, gestionas y rastreas todas tus actividades diarias. Este componente principal te permite registrar todo desde ejercicio y comidas hasta medicamentos y síntomas.

Nota: Las actividades se usan para registrar y medir “lo que haces”, mientras que la pantalla de Entorno registra “dónde haces lo que haces” junto con las condiciones circundantes. Juntas, proporcionan una imagen completa de tu vida diaria.

1.5.2.1 Controles de Navegación Superior La pantalla de Actividades presenta opciones completas de navegación y filtrado en la parte superior:

Selección de Período de Tiempo

- **Selector de Mes:** Navega rápidamente entre meses
- **Selector de Año:** Salta a cualquier año en tu historial de seguimiento
- **Partes del Año:** Ve actividades por trimestres u otros segmentos de tiempo

Importante: Las selecciones de período de tiempo están sincronizadas en toda la aplicación. Cuando cambias el rango de fechas aquí, se actualiza automáticamente en las pantallas de [Calendario](#), [Estadísticas](#), [Entorno](#), y [generación de](#)

[Informes](#). De manera similar, cambiar el período de tiempo en cualquiera de estas pantallas se reflejará aquí, asegurando una vista consistente en todo Enlyzr.

Opciones de Filtrado Usa el filtrado para mostrar u ocultar actividades basadas en sus diversas propiedades:

- **Propiedades Disponibles:** Fecha, Hora, Título, Comentario, Categoría, Categoría Principal, y bandera Sensible
- **Operadores Lógicos:** Combina filtros usando operadores Y, O, y NO
- **Filtrado Avanzado:** Crea combinaciones complejas de filtros para controlar precisamente qué actividades se muestran
- **Capacidad de Exclusión:** Oculta subconjuntos específicos de actividades que de otra manera coincidirían con tus criterios principales de filtro

Indicadores de Estado del Filtro Cuando un filtro está activo:

- Una barra verde aparece en la parte superior de la pantalla de actividades
- Texto rojo muestra “Filtro Aplicado” para visibilidad clara
- El icono del filtro cambia de negro a rojo
- Las configuraciones actuales del filtro se muestran en la barra de estado
- Estas señales visuales previenen confusión indicando claramente cuando el filtrado está activo

Este potente sistema de filtrado te permite crear vistas altamente específicas de tus datos, facilitando el enfoque exactamente en lo que necesitas analizar.

Importante: Los filtros aplicados en la pantalla de Actividades se sincronizan automáticamente con las pantallas de [Calendario](#), [Estadísticas](#), e [Informes](#), asegurando que trabajas con el mismo conjunto de datos en estas características. Los cambios a filtros en cualquiera de estas pantallas se reflejan en todas partes. Nota que el filtrado es independiente de la

pantalla de Entorno, ya que Entorno rastrea diferentes tipos de datos (condiciones ambientales en lugar de actividades).

1.5.2.2 Área Principal de Visualización de Actividades El área central de la pantalla de Actividades muestra tus actividades registradas con múltiples estilos de vista personalizables:

Estilos de Visualización (configurable en [Configuración](#))

- **Alternancia de Color:** Actividades mostradas con colores de fondo alternos para fácil lectura
- **Basado en Tarjetas:** Cada actividad mostrada como una tarjeta individual con límites claros
- **Encabezados de Sección con Divisores:** Actividades agrupadas con encabezados prominentes y separadores visuales
- **Secciones de Día Expandibles:** Grupos diarios plegables para mejor resumen y navegación

Opciones de Personalización Accede a personalización visual extensa a través de [Configuración](#) (vía el [menú de tres puntos](#)):

- Esquemas de color y temas
- Tamaños de fuente para mejor legibilidad
- Ajustes de espaciado y relleno
- Parámetros de visualización adicionales para coincidir con tus preferencias

Estas opciones de visualización aseguran que puedas ver tus actividades de la manera que mejor funcione para tus necesidades y preferencias visuales.

Indicadores Especiales de Registro Más allá de los estilos básicos de visualización, ciertas actividades tienen marcadores visuales distintos:

- **Encabezados de Día:** Sirven como separadores visuales agrupando actividades por día
 - Muestran número de día, nombre del día, mes y año
 - Muestran recuento de actividades registradas para el día
 - Incluyen número de rutinas programadas para ese día
- **Actividades Sensibles:** Mostradas con borde rojo, icono de ojo rojo, y etiqueta “Sensible” para identificación clara
- **Rutinas:** Mostradas con fondo azul claro e incluyen iconos de acción “confirmar” y “descartar”

- **Actividades Destacadas:** Presiona largamente cualquier actividad para aplicar uno de cuatro colores de destaque para organización personalizada

Nota: Detalles adicionales sobre estas características especiales y su uso serán cubiertos en capítulos dedicados.

Configuraciones Ajustables

Accede a opciones de visualización a través del menú desplegable del icono de Ojo en la barra superior de la aplicación:

- **Difuminar Contenido Sensible:** Difumina los nombres de actividades marcadas como sensibles, siguiendo configuraciones de privacidad configuradas en Configuración/Privacidad
- **Mostrar Rutinas:** Alterna la visibilidad de registros de rutina en la pantalla de Actividades
- **Mostrar Comentarios:** Muestra u oculta comentarios dentro de registros de actividad
 - Ocultar comentarios maximiza el espacio de pantalla para más actividades, especialmente útil cuando los comentarios son extensos
- **Mostrar Condiciones:** Muestra condiciones ambientales junto con actividades, proporcionando contexto sobre las condiciones cuando ocurrieron las actividades
- **Colapsar Todas las Secciones:** Disponible cuando se selecciona la visualización “Secciones de Día Expandibles” en [Configuración](#)
 - Colapsa o expande todas las secciones diarias simultáneamente
 - Cuando están colapsadas, solo los encabezados de día son visibles, proporcionando un resumen limpio
- **Edición Masiva:** Habilita el modo de selección masiva para editar o eliminar múltiples actividades a la vez (ver Característica de Edición Masiva abajo)

Estas configuraciones permiten personalización en tiempo real de cómo se muestran tus actividades sin cambiar permanentemente tus preferencias.

1.5.2.3 Operaciones de Actividades Gestiona tus actividades con estas operaciones esenciales:

Añadiendo Actividades

Crea nuevas actividades usando el botón flotante “+” en la parte inferior de la pantalla. Esto abre el diálogo “Nueva Actividad” con los siguientes campos:

- **Fecha:** Pre-poblada con la fecha de hoy (ajustable)
- **Hora:** Pre-poblada con la hora actual (ajustable)
- **Título de Actividad:** Nombra tu actividad > **Mejor Práctica:** Evita cuantificación en nombres de actividad. No crees múltiples actividades con niveles de intensidad en el nombre (ej., “dolor de cabeza leve”, “dolor de cabeza grande”, “dolor de cabeza suave”). En su lugar, usa un nombre de actividad como “dolor de cabeza” y cuantifica el nivel usando la unidad y valor (ej., Unidad “escala” con valor 0=sin dolor, 5=mayor dolor)
- **Categoría:** Selecciona de categorías disponibles o crea nueva categoría, categoría principal y unidad directamente desde este campo
- **Valor:** Introduce métricas o mediciones relevantes
- **Comentarios:** Añade notas opcionales o contexto

Sugerencias Inteligentes En la parte inferior de la pantalla Nueva Actividad, un área de sugerencias proporciona recomendaciones inteligentes:

- Inicialmente muestra sugerencias basadas en hora relevantes para la hora actual
- Cuando seleccionas una categoría primero, las sugerencias se actualizan para mostrar actividades previas de esa categoría
- Toca cualquier sugerencia para poblar rápidamente los campos de actividad

Ajustando Actividades

Edita actividades existentes simplemente tocándolas. Esto abre el diálogo “Editar Actividad” donde puedes:

- Modificar cualquier parámetro de la actividad (fecha, hora, título, categoría, valor o comentarios)
- Actualizar detalles de actividad mientras preservas datos históricos
- Eliminar la actividad completamente si es necesario
- Guardar cambios o cancelar para mantener la entrada original

Característica de Edición Masiva

Accede a edición masiva a través del menú desplegable del icono de Ojo en la barra superior:

- Un banner rojo aparece debajo de la barra superior con controles de editar, eliminar y descartar
- Aparecen casillas de verificación junto a cada actividad para selección
- Combina con filtros para pre-filtrar actividades antes de selección masiva
- **Editar Múltiples:** Haz clic en el icono de lápiz en el banner rojo para abrir el diálogo “Editar Actividades Seleccionadas”
- Establece cualquier parámetro para aplicar a todas las actividades seleccionadas a la vez
- Actualiza eficientemente múltiples registros simultáneamente
- **Eliminar Múltiples:** Haz clic en el icono de papelera para eliminar todas las actividades seleccionadas a la vez
- **Salir:** Descarta el modo de edición masiva cuando hayas terminado

Consejo: Usa filtrado primero para mostrar solo las actividades que quieres editar masivamente, haciendo la selección más rápida y precisa.

1.5.2.4 Opciones de Actividad Accede a controles adicionales de actividad a través de gestos de presión larga:

Menú de Presión Larga

Presionar largamente cualquier registro de actividad abre el diálogo “Opciones de Actividad” con estas acciones convenientes:

- **Copiar Actividad a Hora Actual:** Duplica la actividad con la fecha de hoy y hora actual
 - Acelera la creación de actividades para eventos recurrentes
 - Copia todas las propiedades (título, categoría, valor, comentarios) exactamente
 - Solo actualiza la fecha y hora a valores actuales
- **Crear Rutina desde Actividad:** Convierte la actividad en una rutina recurrente
 - Ideal para actividades que ocurren regularmente a la misma hora (cada hora, diariamente, semanalmente, etc.)
 - Las rutinas aparecen por adelantado en tu lista de actividades
 - Simplemente confirma la rutina cuando se complete o descártala si no ocurrió
 - Ahorra tiempo eliminando la entrada manual repetitiva de actividades regulares
- **Incluir en Filtro:** Añade las propiedades de esta actividad a tus criterios actuales de filtro
 - Abre un sub-diálogo para seleccionar qué incluir: título de actividad, categoría o categoría principal
 - Actualiza la vista para mostrar solo actividades que coincidan con tu selección
 - Oculta todas las actividades que no coincidan para análisis enfocado
- **Excluir del Filtro:** Elimina este tipo de actividad de tu vista filtrada
 - Abre un sub-diálogo para seleccionar qué excluir: título de actividad, categoría o categoría principal
 - Oculta todas las actividades que coincidan con tu selección
 - Muestra todas las otras actividades, útil para filtrar datos no deseados
- **Destacar:** Aplica uno de cuatro colores de destaque a la actividad para organización visual
 - Abre un sub-diálogo para seleccionar qué destacar: título de actividad, categoría o categoría principal
 - Destaca actividades coincidentes mientras mantiene todas las otras visibles
 - Los colores se asignan automáticamente (hasta 4 colores diferentes)
 - Múltiples destacados pueden superponerse, mostrando todos los colores aplicables en una actividad
 - Después de que 4 destacados estén activos, la opción cambia a “Limpiar todos los destacados”

- Cada destacado puede eliminarse por separado presionando largamente cualquier actividad destacada y seleccionando “Eliminar destacado”
- Proporciona contexto visual sin ocultar ningún dato

Estas opciones proporcionan acceso rápido a tareas comunes de gestión de actividades sin navegar a través de múltiples menús.

1.5.2.5 Modo Horizontal Aprovecha la orientación más amplia de pantalla para comparación mejorada de actividades:

Vista de Pantalla Dividida Cuando rotas tu dispositivo a orientación horizontal:

- La pantalla se divide en dos mitades independientes
- Cada mitad muestra una vista completa de actividades
- Ambos lados son independientemente desplazables
- Cada lado tiene sus propios controles de selección de día

Beneficios de Comparación

- Ve actividades de dos días diferentes lado a lado
- Compara patrones entre días, semanas o meses
- Identifica diferencias y similitudes en tus rutinas diarias
- Perfecto para analizar tendencias de actividad a lo largo del tiempo

Esta capacidad de vista dual hace fácil detectar patrones y comparar tus actividades a través de diferentes períodos de tiempo.

1.5.3 5.3 Pantalla de Entorno (PRO)

La pantalla de Entorno te permite registrar, ajustar y eliminar condiciones ambientales en las que ocurren tus actividades. Esta característica sirve como complemento a la

pantalla de Actividades, proporcionando contexto crucial sobre dónde y bajo qué circunstancias tuvieron lugar tus actividades.

Entendiendo Condiciones vs Actividades

En la pantalla de Entorno, los registros se llaman “Condiciones” en lugar de “Actividades”. Esta distinción es importante:

- **Naturaleza Continua:** A diferencia de las actividades, siempre estamos en algún entorno, incluso cuando realizamos “ninguna actividad”
- **Cálculo de Duración:** La duración de la condición se calcula automáticamente desde su hora de inicio registrada hasta que comienza la siguiente condición
- **Ejemplo:** Si registras “en casa” a las 8:00 AM, esta condición continúa hasta que registres una condición diferente. Si ninguna otra condición se registra ese día, “en casa” abarca desde las 8:00 AM hasta medianoche
- **Correlación de Actividad:** Las actividades se emparejan con condiciones basadas en el lapso de tiempo de la condición, mostrando en qué entorno ocurrió cada actividad

Funcionalidad Principal

- Registra condiciones ambientales como ubicación, tiempo, calidad del aire y otros factores circundantes
- Edita condiciones existentes para actualizar o corregir información
- Elimina condiciones que ya no son relevantes
- Ve condiciones integradas con actividades (cuando “Mostrar condiciones” está habilitado en pantalla de Actividades)

Interfaz Familiar La pantalla de Entorno opera con la misma lógica y características que la pantalla de Actividades:

- Selección de período de tiempo y sincronización
- Filtrado con operadores lógicos

- Capacidades de edición masiva
- Funcionalidad de copiar a hora actual
- Creación de rutina desde condiciones
- Sistema de destacado
- Todas las opciones de personalización de visualización

Dado que estas características funcionan idénticamente a sus contrapartes de la pantalla de Actividades, consulta la documentación de la

pantalla de Actividades (Sección 5.2) para instrucciones detalladas sobre el uso de estas herramientas.

Nota: Aunque las pantallas de Entorno y Actividades comparten las mismas características de interfaz, sus datos permanecen separados. Las condiciones ambientales proporcionan contexto para las actividades pero se rastrean independientemente.

1.5.4 5.4 Pantalla de Estadísticas

La pantalla de Estadísticas proporciona representación gráfica de tus actividades registradas a través de gráficos y gráficas completos. Este tablero de análisis ofrece acceso visual inmediato a los patrones y tendencias más importantes en tus datos de actividad, permitiendo evaluación rápida de tu salud general de actividad e identificación de áreas que requieren análisis más profundo.

Organización de Pantalla

La pantalla de Estadísticas está organizada en cinco pestañas especializadas:

- **Resumen:** Resumen de alto nivel de tus patrones de actividad
- **Actividades:** Análisis detallado de tipos individuales de actividad
- **Categorías:** Datos agregados por agrupaciones de categorías
- **Insights:** Correlaciones avanzadas e identificación de tendencias
- **Hábitos:** Reconocimiento de patrones y seguimiento de consistencia

Visualizaciones Disponibles

- **Versión Estándar:** Acceso a 22 gráficos completos
- **Versión PRO:** Desbloquea 15 gráficos adicionales avanzados para análisis más profundo

Personalización: Oculta cualquier gráfico tocando la X en su esquina superior izquierda. Para restaurar gráficos ocultos o gestionar visibilidad para todos los gráficos, accede al icono de engranaje en la barra superior de la aplicación. Esto te permite ajustar finamente la pantalla de Estadísticas para mostrar solo los gráficos más relevantes para tus necesidades, creando un tablero de análisis personalizado.

Integración de Filtros Las estadísticas reflejan automáticamente tu configuración actual de filtrado:

- Analiza tu conjunto de datos completo cuando no se aplican filtros
- Enfócate en subconjuntos específicos de datos usando los mismos filtros de la pantalla de Actividades
- Ve instantáneamente cómo cambian las estadísticas cuando se aplican diferentes filtros
- Perfecto para comparar diferentes grupos de actividades o períodos de tiempo

Los análisis visuales te ayudan a entender tus datos de un vistazo, identificar tendencias y tomar decisiones informadas sobre tus actividades y hábitos.

1.5.4.1 Pestaña Resumen La pestaña Resumen sirve como tu tablero de análisis, proporcionando acceso visual inmediato a los patrones y tendencias más importantes en tus datos de actividad.

Gráficos Disponibles:

1. Resumen de Actividad

- *Cómo funciona:* Proporciona resumen de alto nivel de estadísticas de actividad para el período de tiempo seleccionado, incluyendo actividades totales, categorías usadas y actividades promedio por día

- *Utilidad:* Monitor rápido de niveles de actividad y diversidad, ayudando a rastrear el compromiso general con diferentes actividades

2. Distribución de Categorías

- *Cómo funciona:* Visualiza cómo se distribuyen las actividades a través de diferentes categorías, mostrando qué categorías dominan tu tiempo
- *Utilidad:* Entiende dónde estás enfocando tiempo y esfuerzo, revelando potenciales desequilibrios en la distribución de actividades

3. Tendencias de Actividad Reciente

- *Cómo funciona:* Rastrea la frecuencia de actividades a lo largo del tiempo, mostrando cómo han cambiado recientemente los patrones de registro de actividad
- *Utilidad:* Identifica patrones en niveles de actividad recientes, ayudando a detectar tendencias, consistencia y cambios en hábitos

4. Categorías Más Activas

- *Cómo funciona:* Clasifica categorías por frecuencia de actividad, mostrando con qué categorías te involucras más a menudo
- *Utilidad:* Destaca las categorías de actividad más utilizadas frecuentemente, dando insight sobre áreas primarias de enfoque

5. Patrones de Actividad Semanal

- *Cómo funciona:* Muestra distribución de actividades a través de días de la semana, mostrando cuándo tiendes a ser más activo
- *Utilidad:* Revela ritmos y patrones semanales, ayudando a identificar días más y menos activos

6. Distribución de Valores de Actividad

- *Cómo funciona:* Muestra distribución estadística de valores de actividad mostrando mediana, cuartiles, rango y valores atípicos para vista completa de dispersión de datos
- *Utilidad:* Identifica rango típico y variabilidad de valores de actividad, mostrando categorías consistentes vs. altamente variables y destacando valores atípicos inusuales

1.5.4.2 Pestaña Actividades La pestaña Actividades proporciona análisis detallado de tipos individuales de actividad y sus patrones a lo largo del tiempo.

Gráficos Disponibles:

1. Línea de Tiempo de Actividad

- *Cómo funciona:* Muestra actividades dispuestas en línea de tiempo para cada día como puntos posicionados en su hora de ocurrencia, con leyenda codificada por colores indicando categoría
- *Utilidad:* Ayuda a visualizar cuándo ocurren actividades específicas a lo largo del día, facilitando la identificación de patrones en rutina diaria y asignación de tiempo

2. Tendencias de Frecuencia de Actividad

- *Cómo funciona:* Rastrea frecuencia de actividad a lo largo del tiempo, mostrando cuántas actividades registraste cada día
- *Utilidad:* Identifica períodos de actividad alta y baja, detecta tendencias en consistencia de registro y entiende patrones cambiantes de registro de actividad

3. Gráfico de Dispersión de Correlación de Actividad

- *Cómo funciona:* Gráfico de dispersión conectado mostrando relación entre frecuencia de actividad y duración promedio a lo largo del tiempo, con conexiones cronológicas mostrando evolución
- *Utilidad:* Identifica patrones en hábitos de actividad cambiantes - si tiendes a hacer menos actividades más largas o más frecuentes más cortas, y cómo cambia esta relación

4. Desglose de Actividad Diaria

- *Cómo funciona:* Muestra valores de actividad agrupados por categoría para los 7 días más recientes, mostrando días más antiguos a la izquierda y más nuevos a la derecha con segmentos coloreados indicando valores de categoría
- *Utilidad:* Proporciona desglose visual claro de cómo se distribuyen los valores de actividad a través de categorías cada día, fácil de ver categorías dominantes y cambios cronológicos

5. Distribución de Tiempo de Actividad

- *Cómo funciona:* Desglosa cuándo realizas actividades a lo largo del día, categorizando actividades por hora

- *Utilidad:* Entiende ritmos diarios y cuándo eres más activo, valioso para programar nuevas actividades o identificar patrones de productividad

6. Patrones de Actividad Semanal

- *Cómo funciona:* Muestra frecuencia de actividad a través de diferentes días de la semana, agregando todos los datos para mostrar qué días tiendes a ser más activo
- *Utilidad:* Revela patrones semanales e identifica días consistentemente más o menos activos, permitiendo mejor planificación de horarios

7. Distribución de Actividad Mensual

- *Cómo funciona:* Muestra cómo se distribuyen las actividades a través de meses, agregando datos para mostrar patrones estacionales en niveles de actividad
- *Utilidad:* Identifica tendencias y patrones estacionales, revelando cómo diferentes épocas del año afectan hábitos y rutinas

8. Valor de Actividad por Categoría

- *Cómo funciona:* Desglosa valores acumulativos de diferentes categorías de actividad, mostrando valor total registrado para cada categoría durante el período de tiempo seleccionado
- *Utilidad:* Proporciona insight sobre qué categorías contribuyen más al valor general de actividad, entendiendo dónde inviertes más tiempo y esfuerzo

9. Actividades Más Comunes

- *Cómo funciona:* Clasifica actividades por frecuencia, mostrando qué actividades específicas realizas más a menudo en el período de tiempo seleccionado
- *Utilidad:* Identifica hábitos y actividades más consistentes, dando imagen clara de lo que domina tu rutina

1.5.4.3 Pestaña Categorías La pestaña Categorías se enfoca en datos agregados por agrupaciones de categorías, ayudándote a entender patrones más amplios en tus actividades.

Gráficos Disponibles:

1. Distribución de Categorías

- *Cómo funciona:* Muestra proporción de actividades por categoría, con tamaño de porción representando ya sea recuento de actividades o su valor acumulativo en esa categoría
- *Utilidad:* Visualiza qué categorías dominan las actividades, facilitando la identificación de desequilibrios en distribución de actividades

2. Mapa de Árbol de Categorías

- *Cómo funciona:* Representa categorías como rectángulos anidados con tamaño proporcional al recuento de actividades, mostrando categorías principales como secciones más grandes conteniendo subcategorías
- *Utilidad:* Proporciona visualización intuitiva de distribución de actividades a través de categorías y subcategorías, facilitando la identificación de grupos de actividades dominantes e importancia relativa

3. Estadísticas de Categorías Principales

- *Cómo funciona:* Proporciona insight sobre agrupaciones de categorías de alto nivel
- *Utilidad:* Entiende distribución de actividades a través de áreas principales de vida

4. Distribución de Valores de Categoría

- *Cómo funciona:* Muestra valor acumulativo total de actividades en cada categoría, con categorías ordenadas por su valor total
- *Utilidad:* Entiende qué categorías contribuyen más al valor general de actividad en lugar de solo recuento, revelando dónde inviertes más esfuerzo

5. Vista Comparativa Diaria

- *Cómo funciona:* Comparación directa de diferentes tipos de actividad en día dado
- *Utilidad:* Útil para comparar directamente diferentes tipos de actividad como tiempo de trabajo vs. ocio o actividades físicas vs. mentales

6. Crecimiento de Categorías a lo Largo del Tiempo

- *Cómo funciona:* Rastrea cómo han evolucionado diferentes categorías a lo largo del tiempo, mostrando tendencias y patrones en uso de categorías durante meses
- *Utilidad:* Revela cómo ha cambiado el enfoque en diferentes categorías de actividad a lo largo del

tiempo, ayudando a identificar prioridades e intereses cambiantes

7. Uso de Categorías por Hora del Día

- *Cómo funciona:* Muestra cuándo típicamente te involucras en actividades de categoría específica a lo largo del día, mostrando patrones de distribución por hora
- *Utilidad:* Entiende ritmo diario para categorías específicas, revelando cuándo es más probable que te involucres en diferentes tipos de actividades

1.5.4.4 Pestaña Insights (PRO) La pestaña Insights ofrece capacidades avanzadas de correlaciones e identificación de tendencias para análisis más profundo.

Gráficos Disponibles:

1. Correlaciones de Actividad

- *Cómo funciona:* Muestra relaciones entre actividades de diferentes categorías, con cada punto representando un día donde ocurrieron actividades de ambas categorías
- *Utilidad:* Identifica qué actividades tienden a ocurrir juntas, revelando correlaciones potenciales y patrones en combinaciones de actividades

2. Patrones de Secuencia de Actividad

- *Cómo funciona:* Rastrea la secuencia en que realizas actividades a través de días, revelando patrones comunes en el orden de actividades
- *Utilidad:* Entiende flujo de actividad a lo largo de días, identificando secuencias comunes y transiciones entre diferentes tipos de actividades

3. Red de Actividad

- *Cómo funciona:* Mapea conexiones entre diferentes actividades basadas en patrones de co-ocurrencia, con actividades que frecuentemente ocurren juntas conectadas con enlaces más fuertes
- *Utilidad:* Identifica patrones ocultos y dependencias entre actividades, revelando qué actividades naturalmente se agrupan o potencialmente se influyen mutuamente

4. Vista de Actividad Acumulativa

- *Cómo funciona:* Similar al gráfico de líneas pero el área bajo cada línea se llena con color, mostrando contribución acumulativa de diferentes actividades
- *Utilidad:* Visualiza tendencia general de actividades y tiempo total gastado, facilitando ver cómo se acumulan juntas

5. Radar de Balance de Actividad

- *Cómo funciona:* Muestra múltiples métricas de actividad en visualización única usando diseño tipo telaraña, con cada eje representando aspecto diferente de actividades
- *Utilidad:* Vista completa del perfil de actividad a través de múltiples dimensiones a la vez, facilitando identificar fortalezas y oportunidades de mejora

6. Pares de Actividad Comunes

- *Cómo funciona:* Identifica qué actividades específicas frecuentemente ocurren juntas el mismo día, destacando conexiones más fuertes entre actividades
- *Utilidad:* Revela emparejamientos naturales en rutina, mostrando qué actividades se complementan mutuamente o tienden a realizarse juntas

7. Actividades Inusuales

- *Cómo funciona:* Identifica actividades que se desvían significativamente de patrones normales, ya sea por valores inusuales o tiempo inesperado
- *Utilidad:* Detecta valores atípicos en datos de actividad que podrían representar eventos inusuales, errores en seguimiento o cambios significativos en comportamiento

8. Resumen de Métricas de Actividad

- *Cómo funciona:* Proporciona indicadores clave de rendimiento para seguimiento de actividad, incluyendo métricas de consistencia, frecuencia y cobertura
- *Utilidad:* Vista de alto nivel de hábitos de seguimiento de actividad y compromiso general, ayudando a evaluar qué tan consistentemente estás registrando actividades

1.5.4.5 Pestaña Hábitos (PRO) La pestaña Hábitos se enfoca en reconocimiento de patrones y seguimiento de consistencia para ayudarte a construir y mantener hábitos positivos.

Gráficos Disponibles:

1. Análisis de Rachas de Actividad

- *Cómo funciona:* Rastrea días consecutivos donde has realizado actividades específicas, calculando rachas actuales y más largas para cada actividad
- *Utilidad:* Rastrea consistencia de hábitos e identifica qué actividades mantienes más regularmente, motivándote a mantener o construir rachas

2. Mapa de Calor de Actividad

- *Cómo funciona:* Cuadrícula donde un eje representa períodos de tiempo y otro representa días o categorías, con intensidad de color mostrando nivel o frecuencia de actividad
- *Utilidad:* Perfecto para visualizar patrones de actividad a través de períodos de tiempo, facilitando detectar cuándo ciertas actividades son más frecuentes o intensas

3. Cambios de Clasificación de Hábitos

- *Cómo funciona:* Rastrea cómo cambian las clasificaciones relativas de actividades más frecuentes a lo largo del tiempo, con cada línea representando actividad diferente mostrando cambios de posición
- *Utilidad:* Visualiza cómo cambian las prioridades a lo largo del tiempo, mostrando qué actividades están tendiendo al alza en frecuencia y cuáles están declinando, revelando hábitos cambiantes

4. Distribución de Consistencia de Hábitos

- *Cómo funciona:* Combina elementos de gráficos de violín y gráficos de enjambre para mostrar distribución de valores de consistencia a través de diferentes hábitos, con cada punto representando instancia de actividad
- *Utilidad:* Entiende distribución completa y variabilidad de consistencia para cada hábito, mostrando valores atípicos, grupos y patrones en rendimiento de hábitos

5. Adherencia a Rutina

- *Cómo funciona:* Muestra qué tan bien has estado siguiendo rutinas definidas, mostrando porcentaje de ocurrencias de rutina que has completado
- *Utilidad:* Evalúa qué tan consistentemente estás siguiendo rutinas predefinidas, destacando áreas donde podrías necesitar ajustar rutinas o mejorar adherencia

6. Progreso de Formación de Hábitos

- *Cómo funciona:* Rastrea progreso en formar hábitos midiendo consistencia a lo largo del tiempo, con referencia al umbral del 66% a menudo citado para formación de hábitos
- *Utilidad:* Monitorea viaje hacia formar hábitos estables, usando métricas basadas en investigación para mostrar qué actividades se están arraigando en rutina

7. Puntuación de Consistencia

- *Cómo funciona:* Calcula puntuación general de consistencia basada en qué tan regularmente rastreas actividades, considerando frecuencia, cobertura de días y variedad de actividades
- *Utilidad:* Proporciona métrica única para medir consistencia general de seguimiento y mantenimiento de hábitos, ayudando a entender fortaleza de hábitos en general

1.5.5 5.5 Pantalla de Calendario

El sistema de calendario de Enlyzr: Rastreador Personal de Salud y Actividad transforma tus datos de actividad en insights visuales poderosos a través de múltiples vistas especializadas. Cada vista de calendario sirve propósitos específicos de análisis y flujos de trabajo, ayudándote a entender patrones, rastrear consistencia y optimizar los ritmos de tu vida.

Vistas Disponibles

- **Vista Mensual:** Cuadrícula de calendario tradicional mostrando resumen completo del mes
- **Vista Semanal:** Visualización detallada semana por semana para análisis más cercano de actividades
- **Vista Diaria del Año (PRO):** Visualización avanzada mostrando año completo con indicadores diarios de actividad

Diferencias entre Vista Mensual vs Semanal

Vista Mensual

- Muestra un mes completo a la vez

- El filtrado se aplica solo dentro del mes mostrado
- Diseño de calendario tradicional familiar para todos los usuarios

Vista Semanal

- Muestra año completo con cada semana en una sola línea
- El filtrado funciona a través de cualquier período de tiempo (días, meses o año completo)
- Visualización compacta para análisis de patrones a largo plazo

Información Mostrada en Celdas de Día

Tanto las vistas Mensual como Semanal muestran lo siguiente para cada día:

- **Número de Día:** La fecha dentro del mes
- **Recuento de Actividades:** Número de actividades registradas ese día
- **Fondo de Color:** Basado en umbrales de destacado (verde para alto, naranja para bajo)
- **Fases Lunares:** Iconos para luna llena y luna nueva
- **Indicador de Registro Diario:** Muestra cuándo se han escrito Registros Diarios
- **Icono de Estado de Ánimo:** Muestra emoticón de estado de ánimo si se establece en el Registro Diario

Esta rica densidad de información te permite ver múltiples capas de datos a la vez, revelando patrones entre actividades, ciclos naturales y reflexiones personales.

Configuraciones de Calendario

Accede a personalización de calendario a través del icono de engranaje en la barra superior:

Configuración de Semana

- **Día de Inicio de Semana:** Elige entre Lunes, Domingo o Sábado
- Las vistas de calendario se ajustan automáticamente a tu estructura de semana preferida

Destacado de Actividad

- **Destacado de Valor Alto:** Establece umbral para días excepcionales
- Días que exceden este recuento de actividades se destacan en verde
- **Destacado de Valor Bajo:** Establece umbral mínimo de actividad
- Días por debajo de este recuento se destacan en naranja
- Los indicadores visuales ayudan a identificar tanto días altamente productivos como de baja actividad de un vistazo

Configuraciones de Ubicación para Vista Diaria Configura ubicación para cálculos precisos de amanecer/atardecer:

- **Ubicación del Dispositivo:** Detección automática (requiere permiso)
- **Selección Manual:** Elige de lista desplegable de ciudades principales (basada en idioma seleccionado)
- **Coordenadas Personalizadas:** Introduce longitud y latitud manualmente

Los datos de ubicación habilitan:

- Horas de amanecer y atardecer en información del día
- Visualización día/noche con barras coloreadas en Vista Diaria del Año (PRO)
- Contexto temporal preciso para tus actividades

Vista Diaria del Año (PRO)

La Vista Diaria del Año proporciona una visualización avanzada mostrando un año completo con cada día representado como una barra horizontal.

Visualización Día/Noche

- **Colores de Fondo:** Gris oscuro representa la noche, gris claro representa el día
- **Horario de Verano:** Los cambios de horario de verano son claramente visibles con ajustes de una hora

- **Cambios Estacionales:** Desplazarse de arriba a abajo revela cómo los días se alargan y acortan a lo largo del año
- Crea una hermosa representación visual de los ciclos de luz natural

Visualización de Actividad

- **Colores de Categoría:** Cada categoría de actividad tiene un color único
- **Tiempo Preciso:** Actividades posicionadas en el momento exacto de ocurrencia
- **Reconocimiento de Patrones:** Fácil de identificar:
 - Patrones y rutinas diarias de actividad
 - Cuándo típicamente comienzas a estar activo
 - Qué actividades ocurren durante el día vs. la noche
 - Consistencia de actividades a través de días y estaciones

Barra de Condiciones Ambientales

- Segunda barra para cada día muestra condiciones ambientales
- Añade dimensión contextual mostrando dónde ocurrieron las actividades
- Revela patrones en:
 - Ubicaciones típicas en diferentes horas del día
 - Cómo el entorno afecta patrones de actividad
 - Relaciones entre lugar y tipos de actividad

Esta vista completa transforma un año de datos en una historia visual intuitiva, revelando ritmos y patrones que serían imposibles de ver en formatos de calendario tradicionales.

Filtrado Dinámico y Visualización

- **Longitud de Barra Adaptativa:** Las barras coloreadas se ajustan para mostrar solo períodos de tiempo filtrados
- **Efecto de Lupa:** Cuando se filtran horas específicas, las barras se amplían para mostrar solo esas horas
- **Visibilidad Mejorada de Categorías:** La vista enfocada hace más distinguibles las categorías de actividad
- **Modo Horizontal:** Rotar a orientación horizontal proporciona claridad visual aún mejor
- Este escalado dinámico actúa como una lupa, permitiendo análisis detallado de períodos de tiempo específicos mientras mantiene el contexto de todo el año

Vista de Detalle del Día

Tocar cualquier día en cualquier vista de calendario abre un resumen detallado del día:

Información Astronómica (en la parte superior)

- Hora de amanecer
- Hora de atardecer
- Mediodía solar
- Longitud total del día

Resumen de Categorías

- Lista de todas las categorías usadas ese día
- Suma de valores para cada categoría
- Resumen rápido de distribución de actividades del día

Lista de Actividades

- Área desplazable mostrando todas las actividades del día
- Detalles completos para cada actividad registrada
- Orden cronológico para fácil revisión

Esta vista detallada proporciona información completa sobre cualquier día seleccionado, combinando marcadores de tiempo natural con tus datos personales de actividad.

Opciones de Visualización de Calendario

Accede a configuraciones adicionales de visualización a través del menú desplegable del icono de Ojo en la barra superior:

Controles de Privacidad y Contenido

- **Difuminar Contenido Sensible:** Difumina actividades sensibles en vistas de detalle del día
- **Mostrar Comentarios:** Alterna visibilidad de comentarios de actividad en detalles del día
- **Mostrar Estado de Ánimo:** Muestra emoticonos de estado de ánimo de Registros Diarios en celdas de calendario

Opciones de Barra de Vista Diaria del Año (PRO)

- **Barra de Actividades:** Mostrar/ocultar categorías de actividad coloreadas en línea de tiempo
- **Barra Ambiental:** Mostrar/ocultar condiciones ambientales en línea de tiempo
- Nota: Al menos una barra debe estar siempre visible
- puedes ocultar cualquier barra individualmente, o mostrar ambas barras simultáneamente para análisis completo

1.5.6 5.6 Pantalla de Monitor

Enfócate en lo que más importa rastreando tus actividades más valiosas. Configura monitoreo dedicado para métricas críticas de salud, hábitos u objetivos que requieren atención cercana.

Cómo Funciona el Monitor

La pantalla de Monitor consolida actividades de categorías marcadas con la propiedad “incluir en monitor diario”. Esto crea un tablero enfocado para tus necesidades de seguimiento más importantes.

Configuración Inicial

- En el primer acceso, aparece un diálogo para seleccionar qué categorías monitorear
- Este diálogo puede reabrirse en cualquier momento vía el icono de engranaje en la barra superior

Configuraciones de Monitor (icono de engranaje)

Configura tu experiencia de monitoreo:

1. **Selección de Categorías:** Elige qué categorías incluir en monitoreo
2. **Hora de Recordatorio Diario:** Establece una hora para recordatorios automáticos de revisión de monitor
 - Crea una rutina para asegurar monitoreo consistente
3. **Entradas Históricas:** Configura cuántos valores previos mostrar (hasta 7)
 - Proporciona contexto para identificación de tendencias
4. **Modo de Vigilancia:** Alterna alertas de monitoreo Encendido/Apagado
 - Cuando está habilitado, muestra un banner rojo en pantalla de Actividades si cualquier valor monitoreado excede 0
 - Basado en el principio: 0 = “sin problema”, valores más altos = condición empeorando
 - Proporciona alerta visual inmediata para preocupaciones de salud que requieren atención

Este sistema está diseñado para rastrear problemas de salud donde cero representa estado óptimo y valores crecientes indican condiciones deteriorándose.

Organización Inteligente

- Las actividades se agrupan por categoría para mejor organización
- Dentro de cada categoría, las actividades se ordenan por último valor registrado
- Valores más altos (condiciones más problemáticas) aparecen en la parte superior
- No necesitas desplazarte por listas largas
- problemas actuales son siempre visibles primero
- Las categorías pueden colapsarse para ocultar actividades cuando no se necesiten

Corrigiendo Errores Si introduces un valor incorrecto para una actividad monitoreada, simplemente ve a la

pantalla de Actividades y edita la última ocurrencia de esa actividad particular con el valor correcto.

Visualización de Monitor Cada actividad monitoreada muestra:

- Nombre de actividad
- Hasta 7 valores previos registrados para visibilidad de tendencia
- Campo de entrada de valor para registrar medición de hoy

Entrada Eficiente de Datos

- Introduce valores para todas las actividades monitoreadas en una ubicación central
- No necesitas visitar múltiples pantallas para mediciones críticas diarias
- No necesitas crear actividades para actividades monitoreadas manualmente
- Las actividades se crean automáticamente cuando navegas fuera de la pantalla de Monitor
- Todas las actividades monitoreadas se manejan a la vez en un lugar

Opciones de Visualización

Accede a 8 tipos diferentes de visualización a través del menú desplegable:

1. Vista Básica

- *Cómo funciona:* Muestra tus entradas más recientes junto con valores previos en formato de lista simple, mostrando datos en bruto sin procesamiento adicional o mejoras visuales
- *Por qué es útil:* Ideal cuando necesitas ver datos en bruto sin procesamiento. Mejor para seguimiento preciso de valores cuando números exactos importan más que patrones o tendencias

2. Líneas de Tendencia

- *Cómo funciona:* Crea mini gráficos de líneas mostrando la trayectoria de valores a lo largo del tiempo. Las líneas conectan puntos de datos cronológicamente para revelar patrones, tendencias y dirección de cambio
- *Por qué es útil:* Perfecto para identificar patrones a lo largo del tiempo. Ve rápidamente si los valores están tendiendo hacia arriba, abajo o fluctuando, facilitando detectar progreso o declive de un vistazo

3. Cambios Codificados por Color

- *Cómo funciona:* Destaca aumentos en verde y disminuciones en rojo. Cada valor se compara con el valor previo, facilitando identificar cambios de un vistazo
- *Por qué es útil:* Mejor para rastrear cambios día a día e identificar rápidamente mejoras o disminuciones. La codificación por color elimina cálculo manual de diferencias

4. Indicadores de Progreso

- *Cómo funciona:* Muestra barras de progreso circulares para cada entrada. Los círculos se llenan basados en proximidad a un objetivo calculado dinámicamente (120% del valor máximo promedio a través de actividades similares)
- *Por qué es útil:* Útil para seguimiento de objetivos y visualizar qué tan cerca estás de objetivos. Proporciona motivación mostrando progreso visual claro hacia objetivos

5. Comparación de Estadísticas

- *Cómo funciona:* Calcula y muestra medidas estadísticas clave: promedio (media), mínimo, máximo y cambio porcentual de tendencia de primera a última entrada
- *Por qué es útil:* Excelente para entender rango y distribución de datos. Ayuda a identificar valores atípicos y entender tendencias generales de rendimiento a través de todas las entradas rastreadas

6. Mapa de Calor de Calendario

- *Cómo funciona:* Muestra una cuadrícula de 4 semanas donde cada celda representa un día. La intensidad del color indica frecuencia de actividad, con verdes más oscuros mostrando más instancias
- *Por qué es útil:* Mejor para hábitos y seguimiento de frecuencia. Identifica patrones en consistencia, mostrando días específicos de actividad mayor/menor y revelando patrones semanales

7. Indicadores de Consistencia

- *Cómo funciona:* Mide consistencia de valores calculando desviación estándar y coeficiente de variación. Visualiza como barra de consistencia con evaluación cualitativa
- *Por qué es útil:* Ideal para rastrear consistencia y estabilidad. Perfecto para métricas donde la estabilidad importa (sueño, peso, etc.), ayudando a identificar variabilidad en lecturas

8. Reciente vs Promedio

- *Cómo funciona:* Compara valor más reciente contra promedio de todos los valores previos. Muestra diferencia porcentual e indica aumento o disminución
- *Por qué es útil:* Contextualiza último valor contra rendimiento histórico. Muestra si entrada reciente representa mejora o declive comparado con valores típicos

Cada visualización proporciona una perspectiva analítica diferente sobre los mismos datos rastreados, permitiéndote elegir la vista que mejor coincida con tus necesidades de monitoreo y análisis.

La pantalla de Monitor transforma el seguimiento rutinario de métricas importantes en una experiencia visual y optimizada, asegurando que nunca pierdas registrar datos críticos mientras mantienes conciencia de tendencias y progreso.

1.5.7 5.7 Pantalla de Rutinas

Las rutinas, como el nombre implica, son actividades o condiciones recurrentes que aparecen en las pantallas de [Actividades](#) o

Entorno. La pantalla de Rutinas te ayuda a gestionar estas entradas repetitivas eficientemente.

Organización de Pantalla La pantalla de Rutinas presenta dos pestañas:

- **Pestaña Actividades:** Gestiona rutinas para actividades recurrentes
- **Pestaña Entorno:** Gestiona rutinas para condiciones ambientales recurrentes

Creando Rutinas

Puedes crear rutinas de dos maneras: 1. **Desde Pantalla de Rutinas:** Toca el botón flotante “+” 2. **Desde Actividad/Condición:** Presiona largamente cualquier actividad o condición y selecciona:

- “Crear Rutina desde Actividad” (en pantalla de Actividades)
- “Crear Rutina desde Condición” (en pantalla de Entorno)

Configuración de Rutina

Al crear una nueva rutina, se requieren los siguientes campos:

Campos Obligatorios

- **Nombre de Rutina:** Nombre descriptivo para la rutina
- **Fecha de Primera Ocurrencia:** Cuándo debe comenzar la rutina
- **Hora de Primera Ocurrencia:** Hora del día para la rutina
- **Categoría:** Categoría asociada para la rutina
- **Valor:** Valor predeterminado para la rutina

Opciones de Programación - Frecuencia de Repetición: Elige entre:

- Cada hora
- Diariamente
- Semanalmente
- Mensualmente
- Personalizado
- **Días Entre Ocurrencias:** Establece intervalo para frecuencias personalizadas
- **Días de Retención:** Cuánto tiempo permanecen visibles las ocurrencias de rutina antiguas antes de eliminación automática

Configuraciones Adicionales

- **Habilitar Recordatorio:** Alterna Encendido para recibir notificaciones de Android cuando la rutina vence
- **Rutina está Activa:** Controla visibilidad de rutina
- Rutinas activas aparecen en pantallas de Actividades/Entorno
- Rutinas inactivas permanecen en la lista pero no generan ocurrencias
- Útil para rutinas estacionales que pueden desactivarse/reactivarse según se necesite

Gestionando Rutinas Existentes

- Ve todas las rutinas creadas en sus pestañas respectivas
- Edita cualquier rutina para modificar sus parámetros
- Elimina rutinas que ya no se necesiten
- Alterna estado activo/inactivo para gestión estacional

Cómo Funcionan las Rutinas en Pantallas de Actividad/Entorno

Apariencia Visual

- Las rutinas aparecen con fondo azul claro para fácil identificación
- Icono de marca de verificación roja: función de confirmar rutina
- Icono X negro: función de descartar rutina

Confirmando Rutinas

- Tocar la marca de verificación roja transforma la rutina en una actividad/condición real
- El registro de rutina se reemplaza con un registro de actividad permanente usando todas las propiedades de rutina
- Si confirmas en un momento diferente al programado, se te preguntará para elegir:
 - Usar hora actual
 - Mantener la hora originalmente programada

Descartando Rutinas

- Tocar la X negra elimina la rutina de la vista actual
- La rutina reaparecerá en su próxima ocurrencia programada

Notificaciones de Recordatorio Cuando los recordatorios están habilitados:

- Aparece notificación de Android en la hora programada
- La notificación incluye opciones para confirmar o descartar directamente
- No necesitas abrir la aplicación para gestión rápida de rutinas

Configuraciones de Rutina (icono de engranaje)

Accede a configuraciones globales de rutina a través del icono de engranaje en la barra superior:

Visibilidad Futura

- **Ocurrencias Futuras a Mostrar:** Establece cuántas ocurrencias aparecen por adelantado
- Ejemplo: Configurar “1” muestra:
 - 1 día adelante para rutinas diarias
 - 1 semana adelante para rutinas semanales
 - Proporcionalmente para otras frecuencias

Confirmando Rutinas Futuras Configura comportamiento al confirmar rutinas programadas para el futuro:

- **Siempre usar fecha/hora actual:** Confirma con fecha de hoy y hora actual
- **Siempre usar fecha/hora programada:** Mantiene el tiempo originalmente programado
- **Preguntar cada vez:** Pregunta por elección con cada confirmación futura

Permisos de Notificación

- Ve estado actual de permiso de notificación
- Otorga permisos si no se establecieron durante la configuración

- Requerido para que funcionen las notificaciones de recordatorio de rutina

1.5.8 5.8 Pantalla de Registro Diario

La característica de Registros Diarios proporciona un sistema sofisticado de diario y reflexión que complementa tu seguimiento de actividades con documentación de texto enriquecido, seguimiento de estado de ánimo y revisiones diarias completas. Esta herramienta poderosa transforma el registro rutinario en documentación significativa de vida.

Entendiendo los Registros Diarios

Propósito Principal y Filosofía

Los Registros Diarios sirven como el hilo narrativo que conecta tus actividades cuantificadas con insights cualitativos, emociones y entendimiento contextual. Mientras las actividades capturan “qué” hiciste, los Registros Diarios capturan “cómo” te sentiste, “por qué” importó y “qué” aprendiste.

Esta integración de datos cuantitativos con reflexión cualitativa crea una imagen completa de tu vida diaria, habilitando autoconciencia más profunda y reconocimiento de patrones más significativo que lo que solo los números podrían proporcionar.

Componentes Clave

- **Editor de Texto Enriquecido:** Edición WYSIWYG completa con opciones de formato completas
- **Integración de Emoji:** Expresa emociones y reacciones con selector completo de emoji
- **Auto-Guardado:** Guardado continuo en segundo plano asegura que nunca pierdas tus pensamientos
- **Modo de Pantalla Completa:** Experiencia de lectura conveniente con:
 - Navegación de deslizar izquierda/derecha entre días
 - Visualización libre de distracciones de tus reflexiones
- **Integración de Calendario:** Días con registros están marcados visualmente en todas las vistas de calendario
- **Opciones de Exportación:** Genera documentos profesionales en formatos PDF y DOCX

1.5.9 5.9 Pantalla CxSearch (PRO)

Característica avanzada de búsqueda contextual que encuentra actividades basadas en criterios complejos y proporciona contexto circundante para análisis de patrones.

Organización de Pantalla

La pantalla CxSearch contiene dos pestañas:

- **Opciones de Búsqueda:** Configura parámetros y criterios de búsqueda
- **Resultados:** Ve resultados de búsqueda con información contextual

Después de establecer tus criterios de búsqueda en Opciones de Búsqueda, toca el botón “Buscar” en la parte inferior para ejecutar la búsqueda. Los resultados aparecen en la pestaña Resultados, y siempre puedes regresar a Opciones de Búsqueda para refinar tus criterios.

Funcionalidad Principal

CxSearch va más allá de la búsqueda simple al:

- Encontrar actividades que coinciden con criterios complejos de múltiples parámetros
- Mostrar información contextual alrededor de actividades coincidentes
- Habilitar reconocimiento de patrones a través de diferentes períodos de tiempo
- Apoyar análisis de correlación entre diferentes tipos de actividad
- Proporcionar pistas de causalidad basadas en relaciones temporales

Esta herramienta poderosa te ayuda a descubrir patrones ocultos y relaciones en tus datos que serían imposibles de identificar a través de navegación simple o filtrado básico.

Tipos de Contexto

CxSearch ofrece tres tipos de configuración de contexto:

1. Recuento de Eventos

- Define contexto por número de eventos antes y después de actividades encontradas
- Rango configurable para análisis completo

2. Rango de Tiempo

- Establece contexto por horas antes y después de actividades encontradas
- Análisis de proximidad temporal para patrones sensibles al tiempo

3. Filtro de Contexto

- Limita contexto a Categorías o Categorías Principales específicas
- Enfoca análisis en tipos de actividad relacionados

Análisis de Causa y Efecto

Usar tipos de contexto estratégicamente revela diferentes insights:

- **Solo Contexto Anterior:** Muestra causas potenciales de actividades buscadas
- Responde: “¿Qué pasó antes de esta actividad?”
- **Solo Contexto Posterior:** Muestra efectos potenciales de actividades buscadas
- Responde: “¿Qué causó esta actividad?”
- **Ambos Antes y Después:** Imagen contextual completa

Ejemplo Práctico Buscando “dolor de estómago” que fue registrado como actividad con:

- Tipo de contexto: “Recuento de eventos” establecido a 3 antes
- Filtro de categoría: “comida”

Esto encontrará todas las ocurrencias de dolor de estómago y mostrará los 3 elementos de comida consumidos antes de cada episodio de dolor. Esta búsqueda dirigida podría revelar patrones como intolerancia al gluten mostrando qué comidas aparecen consistentemente antes de dolor de estómago, ayudando a identificar desencadenantes dietéticos para problemas digestivos.

Configuraciones Avanzadas

Habilita características de análisis sofisticado:

- **Reconocimiento de Patrones:** Identifica automáticamente secuencias recurrentes
- **Análisis de Correlación:** Descubre relaciones estadísticas entre actividades
- **Pistas de Causalidad:** Sugiere relaciones causales potenciales basadas en patrones temporales

Estas características avanzadas transforman datos de actividad en bruto en insights accionables sobre tus patrones de salud y comportamiento.

Pestaña Resultados

La pestaña Resultados proporciona visualización completa de tus hallazgos de búsqueda:

Encabezado de Resultados

- **Configuraciones de Búsqueda Actual:** Resumen de criterios de búsqueda aplicados
- **Resumen de Resultados:** Número total de coincidencias encontradas
- **Opciones de Formato de Visualización:** Elige cómo ver resultados

Tres Formatos de Visualización

1. **Individual:** Cada actividad coincidente mostrada por separado con su contexto completo

Estructura de Tarjeta:

- **Encabezado:** Nombre de actividad encontrada con patrón de búsqueda destacado
- **Detalles de Actividad:** Fecha/hora, categoría y valor

Cuerpo de Tarjeta:

- **Resumen de Contexto:** Resumen de hallazgos contextuales
- **Gráfico de Línea de Tiempo:** Representación visual mostrando:

- Actividad coincidente en el centro
- Actividades contextuales antes y después
- Distancias de tiempo entre actividades

Detalles Contextuales:

- Lista completa de actividades antes de la coincidencia
- Lista completa de actividades después de la coincidencia
- Cada una mostrando: nombre, categoría, valor y distancia de tiempo desde actividad buscada

Sección de Análisis:

- **Resultados de Reconocimiento de Patrones:** Patrones recurrentes identificados
- **Resultados de Análisis de Correlación:** Relaciones estadísticas encontradas
- **Estadísticas Contextuales:** Métricas de resumen
- **Opciones de Ordenamiento:** Por porcentaje de confianza, recencia o A-Z
- **Búsqueda Iterativa:** Los hallazgos de reconocimiento de patrones pueden buscarse nuevamente para análisis más profundo

2. Agregado: Vista combinada mostrando patrones a través de todas las coincidencias

Frecuencias de Actividad:

- Lista actividades que ocurren frecuentemente alrededor de términos de búsqueda
- Muestra recuento de cada hallazgo relativo a hallazgos totales
- Muestra porcentaje para cada ocurrencia de actividad

Patrones de Categoría:

- Categorías comunes apareciendo antes de actividad buscada
- Categorías comunes apareciendo después de actividad buscada
- Presentadas en forma de porcentaje para fácil comparación

Patrones de Tiempo:

- **Tiempos Promedio y Mediano:** Cuándo típicamente ocurren actividades relativo al término de búsqueda
- **Distribución de Hora del Día:** Desglose porcentual por:
 - Madrugada
 - Mañana
 - Tarde
 - Noche
 - Noche tardía
- **Distribución de Día de la Semana:** Frecuencia para cada día de la semana

Patrones de Valor:

- Comparación de valores a través de actividades encontradas
- Análisis de distribución de valores
- Ayuda a identificar rangos típicos y valores atípicos

Secuencias Frecuentes:

- Pares de actividad comunes que ocurren juntos
- Porcentaje mostrando qué tan a menudo aparece cada par
- Revela combinaciones típicas de actividad y flujos de trabajo

3. Mostrar en Pantalla de Actividades: Navega a

pantalla de Actividades con resultados destacados

Destacado Codificado por Color:

- **Rojo:** Actividades coincidentes (resultados de búsqueda)
- **Azul:** Actividades de contexto ocurriendo antes de coincidencias

- **Verde:** Actividades de contexto ocurriendo después de coincidencias
- Todas las actividades no relevantes están ocultas para vista enfocada

Banner de Resultados:

- Aparece en la parte superior de la pantalla de Actividades
- Muestra notificación “Resultados CxSearch aplicados”
- Incluye botón “Limpiar” para gestión de resultados

Opciones de Limpiar: Al tocar Limpiar, elige entre:

- **Limpiar Completo:** Elimina todos los resultados y restaura vista normal de Actividades
- **Mantener Destacados:** Limpia vista filtrada pero mantiene destacados de color
 - Muestra todas las actividades nuevamente con destacados preservados
 - Permite descubrimiento de contexto adicional
 - Usa eliminación estándar de destacado para limpiar colores después

Esta opción de vista conecta búsqueda avanzada con navegación familiar de pantalla de Actividades, facilitando explorar resultados de búsqueda en su contexto natural.

Estas opciones flexibles de visualización te permiten analizar hallazgos desde diferentes perspectivas, ya sea examinando instancias específicas o identificando patrones generales.

1.5.10 5.10 Pantalla de Gestión de Categorías

La pantalla de Categorías proporciona gestión completa tanto de categorías de actividad como categorías ambientales a través de una interfaz sofisticada de dos pestañas. Aquí es donde organizas, filtras y mantienes tu sistema de categorías.

Organización de Pantalla

- **Pestaña Actividades:** Gestiona categorías para seguimiento de actividad
- **Pestaña Entorno:** Gestiona categorías para condiciones ambientales
- Las categorías predeterminadas se crean automáticamente durante la configuración inicial en tu idioma seleccionado

Funciones Principales

- Crea categorías principales personalizadas y subcategorías
- Edita categorías existentes para refinar tu sistema de seguimiento
- Elimina categorías no utilizadas para mantener una interfaz limpia
- Configura propiedades de categoría incluyendo “incluir en monitor diario”
- Adapta la estructura de categorías a tus necesidades evolutivas

La pantalla de Gestión de Categorías asegura que tu sistema de seguimiento permanezca organizado y relevante para tu estilo de vida cambiante y requisitos de monitoreo de salud.

Principio Clave: Tu estructura de categorías debe apoyar directamente tu intención primaria. Diferentes propósitos requieren enfoques organizacionales diferentes.

Nota sobre Múltiples Categorías: Puedes crear múltiples categorías con el mismo nombre siempre que difieran en al menos un parámetro (como Unidad o Categoría Principal). Esta flexibilidad te permite rastrear la misma actividad en diferentes contextos. Por ejemplo, podrías tener dos categorías “Ejercicio” - una con la unidad “minuto” para enfocarte en duración, y otra con la unidad “kilómetro” para enfocarte en rendimiento de distancia. Esto habilita seguimiento más matizado basado en tus objetivos específicos.

Características de Pestaña Actividades

La pestaña Actividades proporciona gestión completa de categorías de actividad:

1. Opciones de Visualización de Categorías:

- Categorías agrupadas por categoría principal con estadísticas
- Cada categoría muestra recuento de actividad en paréntesis (ej., “Correr (15)”)

- Encabezados de categoría principal muestran recuento de sub-categoría y recuento total de actividad
 - Jerarquía visual con agrupación y espaciado claro
2. **Sistema de Filtrado:**
 - **Menú de Filtro:** Accede vía icono de filtro (se vuelve rojo cuando está activo)
 - **TODO:** Mostrar todas las categorías (vista predeterminada)
 - **Sensible:** Mostrar solo categorías marcadas como sensibles
 - **Monitor:** Mostrar solo categorías incluidas en monitores diarios
 - **Principal:** Mostrar solo categorías principales para gestión
 - El estado del filtro persiste a través de sesiones de aplicación
 3. **Tarjetas de Categoría:**
 - **Título y Recuento de Actividad:** Nombre de categoría con estadísticas de uso
 - **Información de Unidad:** Muestra unidad de medición asignada y abreviación
 - **Indicadores Visuales:**
 - Borde rojo para categorías sensibles
 - Etiqueta sensible con icono de visibilidad
 - Indicador de inclusión de monitor con icono de línea de tiempo
 - **Botones de Acción:** Iconos de Editar (azul) y Eliminar (rojo)
 4. **Gestión de Categoría Principal:**
 - Sección separada para gestionar categorías principales
 - **Categorías Principales Usadas:** No pueden eliminarse, muestran estadísticas
 - **Categorías Principales No Usadas:** Pueden eliminarse, mostradas en gris
 - Las estadísticas muestran recuento de sub-categoría y recuento total de actividad
 - Funcionalidad de edición disponible para todas las categorías principales

Características de Pestaña Ambiental

La pestaña Ambiental gestiona categorías para seguimiento de condición ambiental:

1. **Categorías Ambientales:**
 - Interfaz similar basada en tarjetas a pestaña Actividades
 - Cada categoría muestra recuento de condiciones en paréntesis (ej., “Adentro (10)”)
 - Agrupadas por categorías principales ambientales
 - Recuento de sub-categoría mostrado para categorías principales
2. **Categorías Principales Ambientales:**
 - Gestión separada similar a categorías principales de actividad
 - Categorías principales ambientales usadas vs. no usadas
 - Funcionalidad de editar y eliminar donde apropiado
 - Las estadísticas muestran recuento de sub-categoría y recuento total de condiciones
3. **Tarjetas de Categoría Ambiental:**
 - Título de categoría e información de unidad
 - Acciones de editar y eliminar disponibles
 - Sin recuentos de actividad o indicadores sensibles/monitor
 - Enfocadas en gestión de condición ambiental

Acciones de Gestión de Categoría

1. **Añadiendo Nuevas Categorías:**
 - Botón de Acción Flotante (+) en esquina inferior derecha
 - Abre pantalla de creación de categoría
 - Específico de pestaña: añade al tipo de pestaña actualmente seleccionada
2. **Editando Categorías:**
 - Toca icono de editar en cualquier tarjeta de categoría
 - Abre pantalla de edición con datos actuales de categoría pre-llenados
 - Modifica título, categoría principal, unidad, sensibilidad, inclusión de monitor
3. **Eliminando Categorías:**
 - Toca icono de eliminar para activar diálogo de confirmación
 - **Eliminación de Categoría:** Confirma con nombre de categoría

- **Eliminación de Categoría Principal:** Solo disponible para categorías principales no usadas
- Acción permanente con mensajes de advertencia claros

4. Diálogos de Confirmación:

- Confirmación de eliminación estándar para categorías
- Confirmación de eliminación de categoría principal para categorías no usadas
- Confirmación de eliminación de categoría ambiental
- Todos los diálogos muestran nombre del elemento y requieren confirmación explícita

1.5.11 5.11 Pantalla de Configuración de Unidades

La pantalla de Unidades gestiona unidades de medición usadas a lo largo de la aplicación para cuantificar actividades y condiciones.

Definición de Unidad Cada unidad consiste en:

- **Título de Unidad:** Nombre completo de la medición (ej., “kilómetros”)
- **Abreviación:** Forma corta para visualización (ej., “km”)

Visualización de Unidades La pantalla principal muestra todas las unidades definidas con:

- **Estadísticas de Uso:**
 - Número de categorías usando la unidad
 - Número de actividades registradas con la unidad
- **Botones de Acción:**
 - Editar (icono de lápiz azul)
 - Eliminar (icono de papelera rojo)

Gestión de Unidades

Añadiendo Unidades:

- Toca el botón flotante “+”
- Introduce título de unidad y abreviación en la pantalla Añadir Unidad
- Guarda para hacer la unidad disponible para categorías

Editando Unidades:

- Toca el icono de editar en cualquier unidad
- Modifica título o abreviación según se necesite
- Los cambios se actualizan automáticamente a través de todas las categorías y actividades asociadas
- Seguro editar incluso cuando la unidad está activamente en uso

Eliminando Unidades:

- Solo disponible para unidades no usadas
- Diálogo de confirmación previene eliminación accidental
- Unidades en uso no pueden eliminarse para mantener integridad de datos

Las unidades predeterminadas se crean automáticamente durante la configuración inicial basadas en tu idioma seleccionado y configuraciones regionales, asegurando que tengas mediciones comunes listas para usar.

1.5.12 5.12 Pantalla de Informes (PRO)

Genera documentación profesional de tu viaje con informes personalizables en múltiples formatos.

Tipos de Informe

1. **Informe General:** Resumen completo incluyendo todas las actividades
2. **Informe de Monitor:** Enfocado en actividades monitoreadas con detalles relevantes
3. **Informe CxSearch:** Resultados completos de búsqueda incluyendo:
 - Detalles de vista individual
 - Análisis agregado

- Detalles de vista de actividades

4. **Informe de Registro Diario:** Compilación estilo diario de tus registros diarios y reflexiones

Configuración de Informe

Selección de Período de Tiempo:

- Última Semana
- Último Mes
- Último Trimestre
- Último Año
- Período Personalizado (selecciona rango de fecha específico)

Opciones de Contexto de Informe:

- **Incluir Gráficos y Gráficas:** Representaciones visuales de tus datos
- **Incluir Registros Detallados de Actividad:** Entradas completas de actividad
- **Incluir Datos Ambientales:** Condiciones ambientales contextuales
- **Incluir Rendimiento de Rutina:** Estadísticas de completación de rutina
- **Usar Filtro Actual:** Aplicar filtros activos a datos de informe

Opciones de Exportación

Formatos Disponibles:

- **PDF:** Formato universal para ver e imprimir
- **DOCX:** Formato editable para personalización adicional

Métodos de Distribución:

- Guardar localmente en dispositivo
- Compartir vía función Compartir de Android a:
- OneDrive
- WhatsApp
- Outlook
- Cualquier aplicación compatible en tu dispositivo

Soporte de Idioma Todos los informes se generan automáticamente en tu idioma seleccionado, asegurando consistencia con tu interfaz de aplicación y haciendo informes accesibles para compartir con proveedores de salud o registros personales en tu idioma preferido.

1.5.13 5.13 Pantalla de Importar/Exportar

La pantalla de Importar/Exportar proporciona capacidades completas de gestión de datos, permitiéndote exportar e importar datos en formato CSV, así como realizar respaldos completos de base de datos y restauraciones.

Exportar/Importar vs Respaldo/Restaurar

Exportación/Importación CSV:

- **Exportación Contiene:** Solo actividades, condiciones y registros diarios
- **Proceso de Importación:**
 - Lee datos del archivo CSV seleccionado
 - Automáticamente omite entradas duplicadas
 - Crea categorías, categorías principales y unidades necesarias
 - Importa condiciones y registros diarios
 - Añade a datos existentes sin reemplazar

Respaldo/Restauración de Base de Datos:

- **Respaldo Contiene:** Base de datos completa con todas las configuraciones y datos
- **Función de Sincronización:** Asegura que todos los datos se vacíen de memoria a base de datos antes del respaldo

- **Proceso de Restauración:**
 - Reemplaza base de datos completa
 - Requiere reinicio de aplicación después de restauración
 - Recuperación completa de estado del sistema

Características Clave

Exportación de Datos:

- Guarda actividades, condiciones y registros diarios a formato CSV
- Útil para análisis externo o compartir datos específicos
- Mantiene configuración existente de aplicación

Importación de Datos:

- Detección inteligente de duplicados previene redundancia de datos
- Creación automática de estructuras de apoyo (categorías, unidades)
- Integración sin problemas con datos existentes

Operaciones de Base de Datos:

- **Respaldo:** Crea instantáneas completas de todo tu sistema
- **Sincronización:** Fuerza sincronización memoria-a-base-de-datos para consistencia
- **Restauración:** Regresa a cualquier estado respaldado previo

Mejores Prácticas

- Realiza respaldos regulares de base de datos para proteger tus datos
- Usa exportación para compartir o analizar conjuntos de datos específicos
- Usa respaldo antes de cambios importantes o actualizaciones de aplicación
- Almacena respaldos en múltiples ubicaciones para seguridad

1.5.14 5.14 Pantalla de Configuración

Personaliza tu experiencia con Enlyzr a través de opciones de configuración completas organizadas en seis categorías principales.

1.5.14.1 Configuraciones de Diseño Idioma - Selecciona de 17 idiomas disponibles

Configuraciones Regionales

- **Formato de Hora:** 12 horas, 24 horas, o predeterminado del Sistema
- **Formato de Fecha:** Americano (MM/DD/AAAA), Europeo (DD/MM/AAAA), ISO (AAAA-MM-DD), o Sistema
- **Primer Día de la Semana:** Lunes, Domingo o Sábado

Estilo de Visualización del Día Elige cómo se muestran las actividades:

- Alternancia de Color
- Basado en Tarjetas
- Encabezados de Sección con Divisores
- Secciones de Día Expandibles

Configuraciones de Sección Expandible - Expandir Secciones por Defecto: ENCENDIDO/APAGADO

Configuraciones de Borde de Actividad

- **Mostrar Borde Alrededor de Actividades:** ENCENDIDO/APAGADO
- **Grosor de Borde:** 0-3dp
- **Color de Borde:** Azul, Verde, Naranja, Púrpura, Gris o Negro

Barra de Desplazamiento de Navegación (Actividades y Entorno)

- Siempre Mostrar al Desplazarse

- Mostrar bajo Demanda
- Deshabilitado

Colores de Modo de Edición Masiva

- **Color de Fondo de Barra de Acción:** Rojo, Azul, Naranja, Púrpura o Verde
- **Color de Contenido de Barra de Acción:** Blanco o Negro

Configuraciones de Tema

- Tema Claro
- Tema Oscuro
- Tema del Sistema (sigue configuraciones del dispositivo)

Densidad de Visualización

- **Espaciado de Línea Entre Actividades:** 0-12dp
- **Relleno Interno de Tarjeta:** 4-16dp
- **Densidad de Visualización de Texto:** Compacto, Normal o Expandido

Opciones de Visualización Compacta

- **Usar Encabezados de Día Compactos:** ENCENDIDO/APAGADO
- **Eliminar Espaciado de Grupo de Fecha:** ENCENDIDO/APAGADO
- **Mostrar Icono de Actividad:** ENCENDIDO/APAGADO
- **Mostrar Comentarios:** ENCENDIDO/APAGADO

Controles Avanzados de Tamaño de Fuente

- **Fuente de Título de Actividad:** 12-20sp
- **Tamaño de Fuente de Detalles de Actividad:** 10-18sp
- **Tamaño de Fuente de Valor de Actividad:** 12-20sp
- **Tamaño de Fuente de Visualización de Hora:** 6-16sp

1.5.14.2 Configuraciones de Navegación Configuración de Barra de Navegación

- **Mostrar Iconos:** ENCENDIDO/APAGADO
- **Gestión de Iconos:** Reordena iconos y alterna visibilidad de pantalla individual
- **Pantalla de Inicio Predeterminada:** Selecciona qué pantalla se abre al lanzar la aplicación

1.5.14.3 Configuraciones de Base de Datos Gestión de Base de Datos

- **Limpiar Todas las Actividades:** Elimina todos los registros de actividad
- **Purgar Base de Datos:** Limpieza completa de base de datos
- **Limpiar Categorías Principales:** Elimina categorías principales no utilizadas
- **Estadísticas de Base de Datos:** Ve uso de almacenamiento y recuentos de registros

1.5.14.4 Configuraciones de Privacidad Contenido Sensible

- **Difuminar Actividades Sensibles:** ENCENDIDO/APAGADO
- **Mostrar Primera Letra de Actividades Sensibles:** ENCENDIDO/APAGADO
- **Comportamiento de Visibilidad al Inicio:**
 - Siempre Difuminar
 - Siempre Mostrar
 - Recordar Última Configuración

1.5.14.5 Configuraciones de Calendario Vista de Calendario Predeterminada

- Cuadrícula Mensual
- Filas Semanales

Día de Inicio de Semana

- Lunes
- Domingo
- Sábado

Habilitar Destacado de Actividad

- **Habilitar Umbral de Valor Alto:** ENCENDIDO/APAGADO
- **Umbral de Valor Alto:** Selector numérico para marcado de día excepcional
- **Habilitar Umbral de Valor Bajo:** ENCENDIDO/APAGADO
- **Umbral de Valor Bajo:** Selector numérico para marcado de día de baja actividad

Configuraciones de Ubicación

- **Usar Ubicación para Datos Astronómicos:** ENCENDIDO/APAGADO
- Habilita cálculos de amanecer/atardecer y visualización día/noche

1.5.14.6 Acerca de Información y Acciones

- Información del Desarrollador
- Botón de Guía del Usuario
- Botón de Mostrar Asistente de Configuración
- Botón de Donar
- Restablecer Configuraciones a Predeterminadas
- Política de Privacidad para Enlyzr: Rastreador Personal de Salud y Actividad
- Licencias de Código Abierto

Este sistema de configuraciones completo te permite adaptar cada aspecto de Enlyzr para coincidir con tus preferencias, desde apariencia visual hasta controles de privacidad, asegurando que la aplicación funcione exactamente como la necesitas.

1.5.15 5.15 Pantalla de Donación

Apoya el desarrollo de Enlyzr:

- Actualiza a versión PRO para características avanzadas
- Haz donaciones voluntarias al desarrollador

1.5.16 5.16 Pantalla de Ayuda

Accede a recursos de soporte: - Navega el contenido completo de la guía del usuario