

Bienvenido a

vibe

(VARIABLE INFRADIAN BIOLOGICAL EFFICIENCY)

POR: MÓNICA CALLE B.

"Vibe (Variable Infradian Biological Efficiency) resuelve la desconexión que existe entre el ritmo lineal que nos exige el mundo (circadiano) y el ritmo cíclico que vivimos las mujeres (infradiano). En lugar de solo anotar fechas, Vibe funciona como un GPS hormonal que enseña a las mujeres a surfear sus niveles de energía y estrés para recuperar el control de su mes."

vibe

EL CONFLICTO

El estándar de vida actual nos exige operar bajo un ritmo circadiano (lineal de 24 horas), ignorando que la biología femenina está regida por un ciclo infradiano (de aproximadamente 28 días). Esta desconexión obliga a las mujeres a intentar mantener una productividad y un estado emocional constante, lo que resulta en frustración, culpa y una sensación de pérdida de control cuando su energía fluctúa naturalmente.

LA CARENCIA

Existe una profunda analfabetización hormonal. Las herramientas actuales se limitan al rastreo de la salud reproductiva, pero dejan un vacío en la gestión del estilo de vida. Las mujeres carecen de un recurso que traduzca sus fases biológicas en estrategias prácticas de biohacking para el día a día.

LA PROPUESTA

VIBE traduce el ciclo en un sistema operativo personal: convierte tus fases (menstrual, folicular, ovulatoria, lútea) en recomendaciones aplicables para entrenar, trabajar, socializar, descansar, comer y planificar. La app no solo registra datos: los interpreta y los transforma en guía diaria. Menos improvisación y culpa. Más claridad, rendimiento sostenible y bienestar medible, semana a semana, según tu biología.

METODOLOGÍA DESIGN THINKING

vibe

Observar

Desk Research & Netnografía

Research questions

BenchMarking

DAFO

Encuestas



DESK RESEARCH & NETNOGRAFÍA

El ciclo menstrual y la productividad

La idea de "productividad" es bastante ambigua y difícil de estudiar (4). Sin embargo, muchos investigadores intentan averiguar cómo influye el ciclo menstrual en la productividad. Por un lado, asociar el ciclo menstrual a la falta de productividad podría servir para seguir discriminando a las mujeres en el trabajo. Por otra parte, identificar las formas en que la productividad de las mujeres se ve obstaculizada por los periodos y las experiencias menstruales podría ayudar a los empresarios a apoyarlas para garantizar que su productividad no se vea reducida, contribuyendo a fomentar la igualdad en el lugar de trabajo.



Cólicos y dolores

Los cólicos menstruales: por qué suceden y cómo aliviarlos

Existen varias formas respaldadas por la ciencia para reducir los dolores menstruales....

by Anna Druet, BA, y Bridgette Holmes, CNM

Cómo trabajar con tu ciclo menstrual, no contra él

Mediante el seguimiento de tu ciclo menstrual y sus experiencias relacionadas, las mujeres y las personas con ciclos pueden buscar patrones entre sus ciclos y sus hábitos laborales. Saber cómo te sientes durante las distintas partes de tu ciclo podría ayudarte a saber cuándo puedes estar más dispuesta a trabajar en red, cuándo es el mejor momento para generar nuevas ideas o cuándo estás más centrada. Sin embargo, estas percepciones son personales. Cada cuerpo es único, y lo que es cierto para ti probablemente no lo sea para la persona del cubículo de al lado.

Por qué los ciclos circadianos de hombres... Aunque el cerebro dirige el proceso, todo el organi... lasexta.com

RELACIÓN ENTRE RENDIMIENTO LABORAL Y SÍNDROME PREMENSTRUAL

¿Cómo influye el ciclo menstrual en el trabajo? Las fluctuaciones hormonales pueden afectar a tus niveles de energía y la vi... helloclue.com

El ciclo menstrual depende de un 'reloj' interno El ciclo ovárico está regulado por ritmos circadianos internos más que... sciencemediacentre.es

El ciclo menstrual como herramienta de autoconocimiento El ciclo menstrual como herramienta de autoconocimiento. natapsicologia.es

Cómo la menstruación cambia el cerebro de las mujeres (para bi... Los tópicos en relación a los cambios de carácter de las mujeres a lo largo... bbc.com

Molestias de la menstruación disminuyen... Empresas deben implementar políticas empresaria... dalisempower.com

¿Por qué nos avergüenza hablar de la regla? ¿Por qué nos avergüenza hablar de la regla? rtve.es

Conoce tu ciclo menstrual y aprovecha tu energía en el trab... El ciclo menstrual se suele ver como un piedra en el camino a la hora de s... alan.com

Efectos de la fase menstrual en el rendimiento y bienestar de mujeres jóvenes futbolistas ecd.ucam.edu

Productividad cíclica: ¿cómo afecta tu menstruación al trabajo? El conocimiento siempre será poder, y sobre todo si se trata de profundizar... vogue.es

El ciclo menstrual: ¿qué ocurre en cada una de sus fases? El ciclo menstrual de la mujer consta de varias etapas, cada una de ellas c... reproduccionasistida.org

Me aparecen muchos anuncios de maquillaje en los días anteri... "A veces estoy de mal humor, o muy triste, y entonces me llega una notific... lavanguardia.com

Cómo el seguimiento de tu ciclo promueve... Cuando haces un seguimiento en Clue... helloclue.com

Me aparecen muchos anuncios de maquillaje en los días anteriores a la menstruación, cuando estoy más insegura sobre mi aspecto. Me siento hinchada y me salen granos, e Instagram me enseña tónicos de tratamiento facial o bases de maquillaje... Pensaba que me lo estaba imaginando Verónica G afectada

Hallazgos

- El seguimiento de tu periodo puede ayudarte a ver patrones en tus ciclos y hábitos de trabajo. saber como te sientes durante las distintas fases del ciclo podria ayudarte a saber cuando puedes estar mas dispuesta a trabajar en red, cuando es el mejor momento para generar nuevas ideas o cuando estas mas centrada.
- Salud Mental: Para algunas personas, los días previos o durante la regla son momentos de "fragilidad" emocional. Si una persona ya tiene depresión o ansiedad, estos síntomas pueden acentuarse en esa fase del mes. Existe también el Trastorno Disfórico Premenstrual, que es una forma mucho más severa de cambios de ánimo ligada al ciclo.
- El ciclo es mucho más que "sangrar". No hay que ver la regla como un evento aislado de unos días. Es un sistema continuo que funciona por fases (como las estaciones del año). Durante todo el mes, tus hormonas están subiendo y bajando para preparar al cuerpo. Aunque el ciclo suele durar entre 23 y 35 días, es normal que varíe de una persona a otra.
- Herramientas digitales pueden mejorar “conocimiento utilizable”, pero el mecanismo clave es conducta y comunicación. En el estudio con Flo, usuarias que reportaron impacto más positivo del app fueron menos propensas a reportar impacto del ciclo en productividad y menos propensas a tomar días libres; el propio paper lo vincula a preparación, conciencia corporal y mayor apertura.
- Modelo mental reducido (“ciclo = regla”) = mala planificación y peor autogestión. Si el ciclo se entiende solo como sangrado, se pierde la parte útil: anticipar ventanas de dolor, sueño, ánimo y tolerancia al estrés. No es “productividad cíclica”; es planificación ciega por falta de marco.
- No existe una disminución de la capacidad intelectual ni de la inteligencia debido a los cambios hormonales del ciclo. Una mujer es igual de capaz en cualquier momento de su ciclo. Lo que realmente limita su desempeño no son sus hormonas, sino el malestar físico no tratad
- El estigma: El tabú y la vergüenza actúan como un "filtro" que ensucia la realidad y dificulta las soluciones.

¿Cómo podríamos ayudar a mujeres a entender y usar su ciclo infradiano para planificar energía, estado de ánimo y rendimiento, convirtiendo el registro de síntomas en decisiones diarias accionables, sin caer en un “tracker de fertilidad” ni generar carga mental?

DEMANDAS, DESEOS Y NECESIDADES DEL USUARIO (¿QUÉ?)

- ¿Qué intentan optimizar con su ciclo: productividad, entrenamiento, sueño, ánimo, piel, apetito, libido, dolor, sociabilidad?
- ¿Qué decisiones concretas quieren que la app les facilite (agenda, trabajo profundo, reuniones, entreno, descanso, dieta, social)?
- ¿Qué tipo de recomendaciones consideran útiles: simples (1 acción) vs. planes (rutina semanal) vs. guías educativas?
- ¿Qué datos están dispuestas a registrar de forma sostenida (síntomas, energía, sueño, entrenamiento, sangrado, humor, estrés)?
- ¿Qué las frena de registrar: tiempo, fatiga, dudas, vergüenza, falta de retorno inmediato, miedo a “obsesionarse”?

CAUSAS DEL PROBLEMA Y CONTEXTO ACTUAL (¿POR QUÉ?)

- ¿Por qué hoy no pueden anticipar sus cambios: falta de educación, irregularidad, estrés, anticoncepción, posparto, PCOS/endometriosis?
- ¿Qué experiencias previas tienen con apps de ciclo y por qué las abandonaron?
- ¿Qué parte del mercado les “rechaza”: foco en fertilidad/embarazo, mensajes culpabilizantes, predicciones poco precisas?
- ¿Qué fuentes usan para informarse (TikTok, ginecóloga, amigas, podcasts) y qué contradicciones encuentran?
- ¿Qué sesgos o mitos condicionan su comportamiento (p. ej., “debo rendir igual siempre”)?
- ¿Qué señales corporales reconocen con claridad y cuáles confunden?
- ¿Qué impacto real tiene la desalineación ciclo-vida en su día: rendimiento, discusiones, atracones, lesiones, burnout?
- ¿Qué sistemas alternativos ya usan (notas, calendario, wearable, journal) y qué falla en ellos?

SOLUCIONES Y OPORTUNIDADES DE DISEÑO (¿CÓMO?)

- ¿Cómo convertir “fase del ciclo” en decisiones inmediatas sin sobreexplicar (1–3 acciones máximas por día)?
- ¿Cómo personalizar recomendaciones sin pedir demasiados datos al inicio (progresivo, por capas)?
- ¿Cómo explicar “por qué” una recomendación sin saturar (micro-explicación, nivel experto opcional)?
- ¿Cómo manejar incertidumbre e irregularidad sin perder credibilidad (rangos, escenarios, confianza de predicción)?
- ¿Cómo diseñar un onboarding que mejore precisión sin fricción (mínimo viable + preguntas de alto impacto)?
- ¿Cómo presentar el ciclo como herramienta de planificación (calendario inteligente, “ventanas” de energía, modo semana)?
- ¿Cómo proteger privacidad y confianza (controles claros, datos locales/anonimizados, transparencia de uso)?

benchmarking

COMPARACIÓN DE CARACTERÍSTICAS

Análisis comparativo de funcionalidades entre plataformas

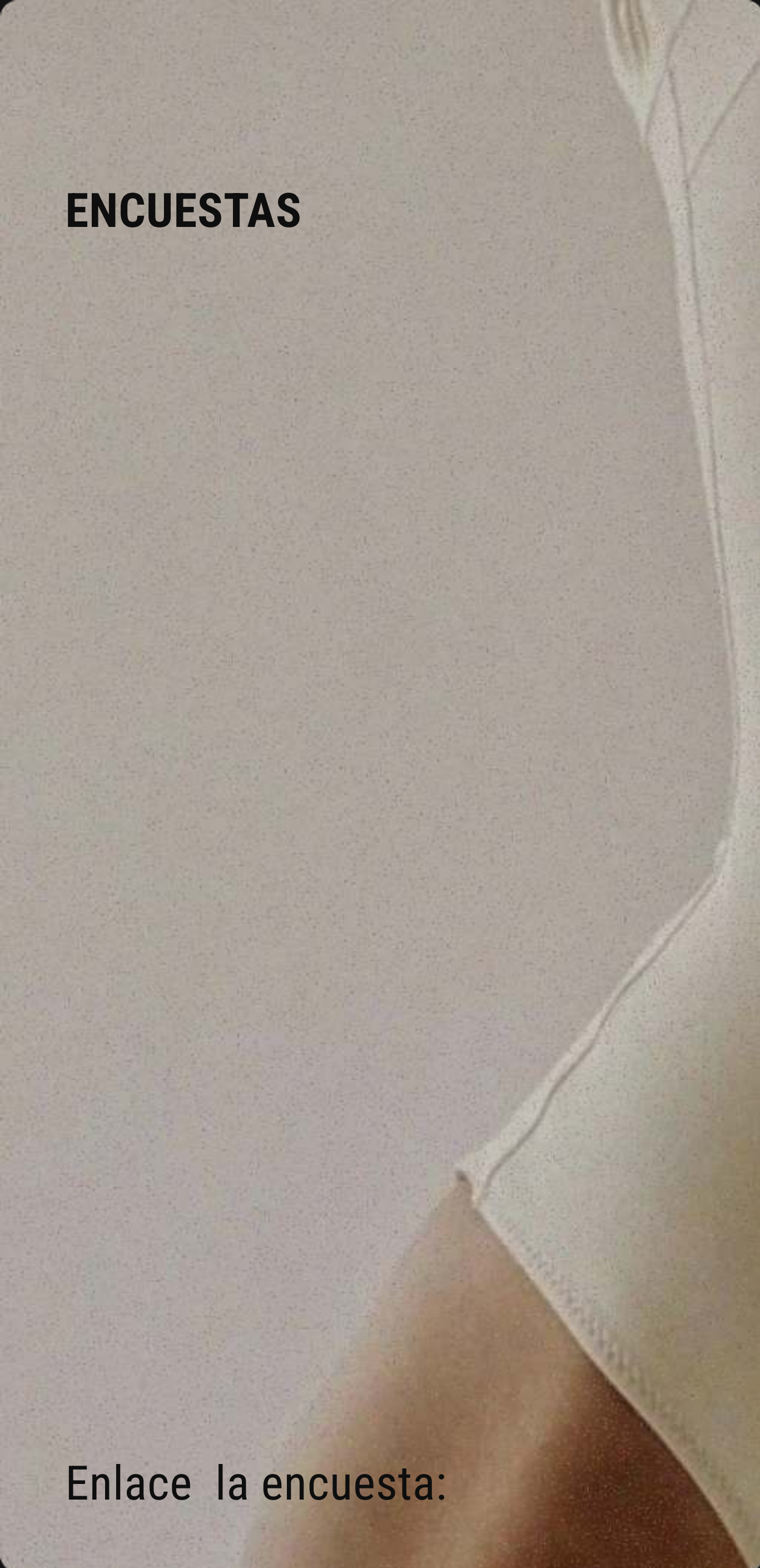
Categoría	Funcionalidad	Flo	Clue	Apple Health	My Calendar	V.I.B.E
BIOLOGÍA	Predicción de periodo y ovulación	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
	Identificación de fases (Lútea, etc.)	✓	✓	✓	✗	✓✓
ACCIÓN	Instrucciones prácticas por ciclo	✗	✗	✗	✗	✓✓
	Sincronización con agenda y estrés	✗	✗	✗	✗	✓✓
EXPERIENCIA	Notificaciones inteligentes (no intrusivas)	✗	✓	✓	✗	✓✓
ÉTICA/TECH	Privacidad y Seguridad (No vende datos)	⚠	✓	✓✓	✗	✓✓
✓✓ Completamente soportado ✓ Parcialmente soportado ⚠ Con advertencias ✗ No soportado						

MATRÍZ DAFO

 FORTALEZAS • Propuesta de valor única: El concepto de "GPS Hormonal" no existe en el mercado actual. • Accionabilidad real: Instrucciones tácticas por ciclo, no sólo artículos informativos. • Diseño disruptivo: Estética profesional y ejecutiva que se aleja del "rosa" tradicional. • Privacidad radical: Modelo ético sin venta de datos a terceros.	 DEBILIDADES • Marca nueva: Al ser una app de reciente creación, todavía no tiene reconocimiento de marca. • Base de datos inicial: No cuentas con el histórico de millones de usuarias que tienen Flo o Clue para entrenar algoritmos. • Recursos limitados: Menor presupuesto de desarrollo y marketing comparado con gigantes de Silicon Valley. • Curva de aprendizaje: Debes educar a la usuaria sobre qué es el ritmo infradiano y por qué importa.
 OPORTUNIDADES • Crisis de privacidad: Las usuarias están huyendo de apps que venden sus datos (caso Flo). • Auge del Biohacking femenino: Creciente interés de las mujeres por optimizar su rendimiento y energía. • Salud mental y Burnout: Alta demanda de herramientas que ayuden a gestionar el estrés laboral. • Desconexión con apps actuales: Gran parte del público profesional no se siente identificado con diseños infantiles.	 AMENAZAS • Reacción de la competencia: Que apps líderes como Flo o Clue intenten copiar tu enfoque de productividad. • Actualizaciones de Apple/Google: Que los sistemas operativos integren más funciones nativas de salud. • Saturación del mercado: Es difícil destacar en las App Stores entre miles de aplicaciones de "Health & Fitness". • Cambios legislativos: Nuevas leyes de protección de datos que puedan complicar el desarrollo técnico.

ENCUESTAS

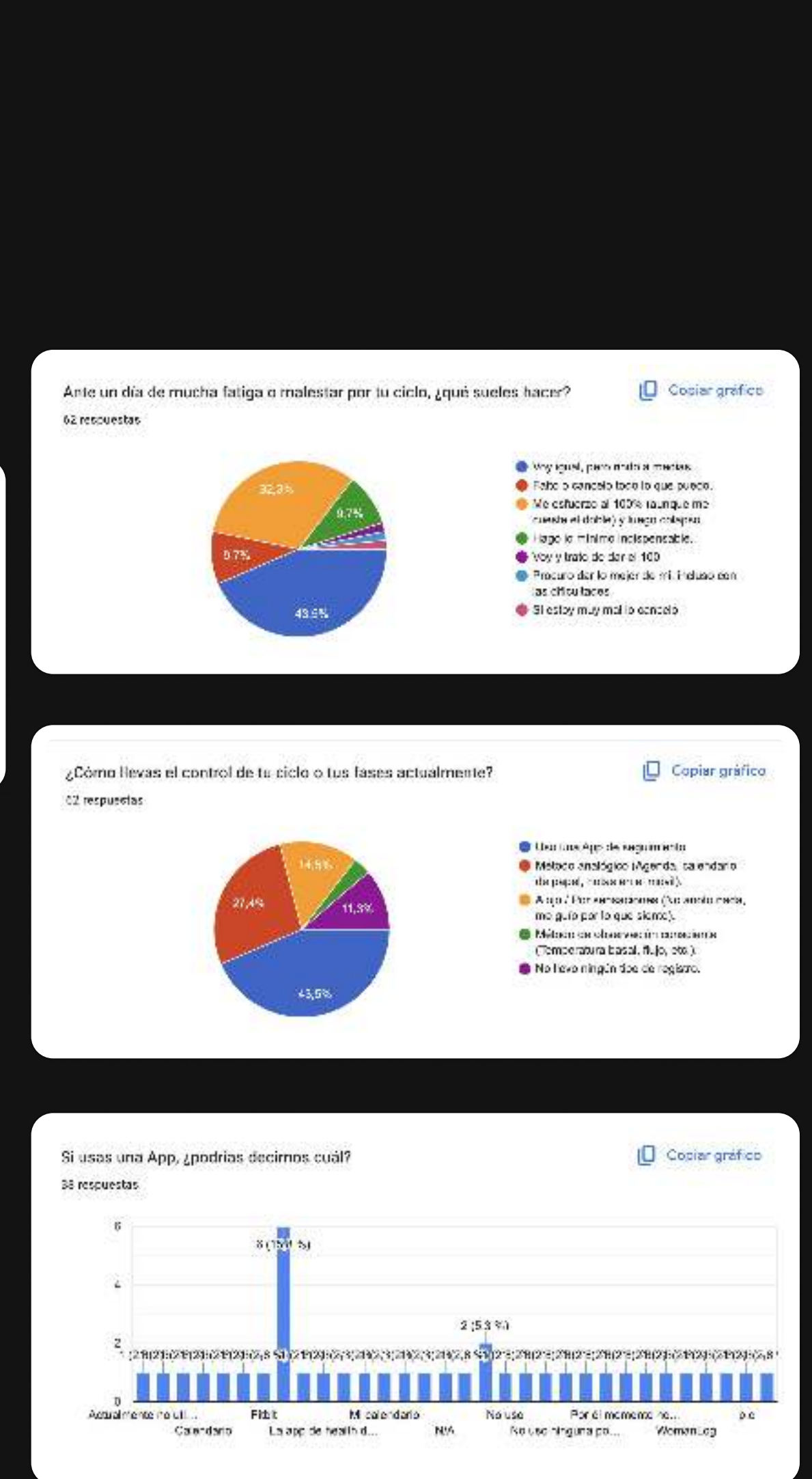
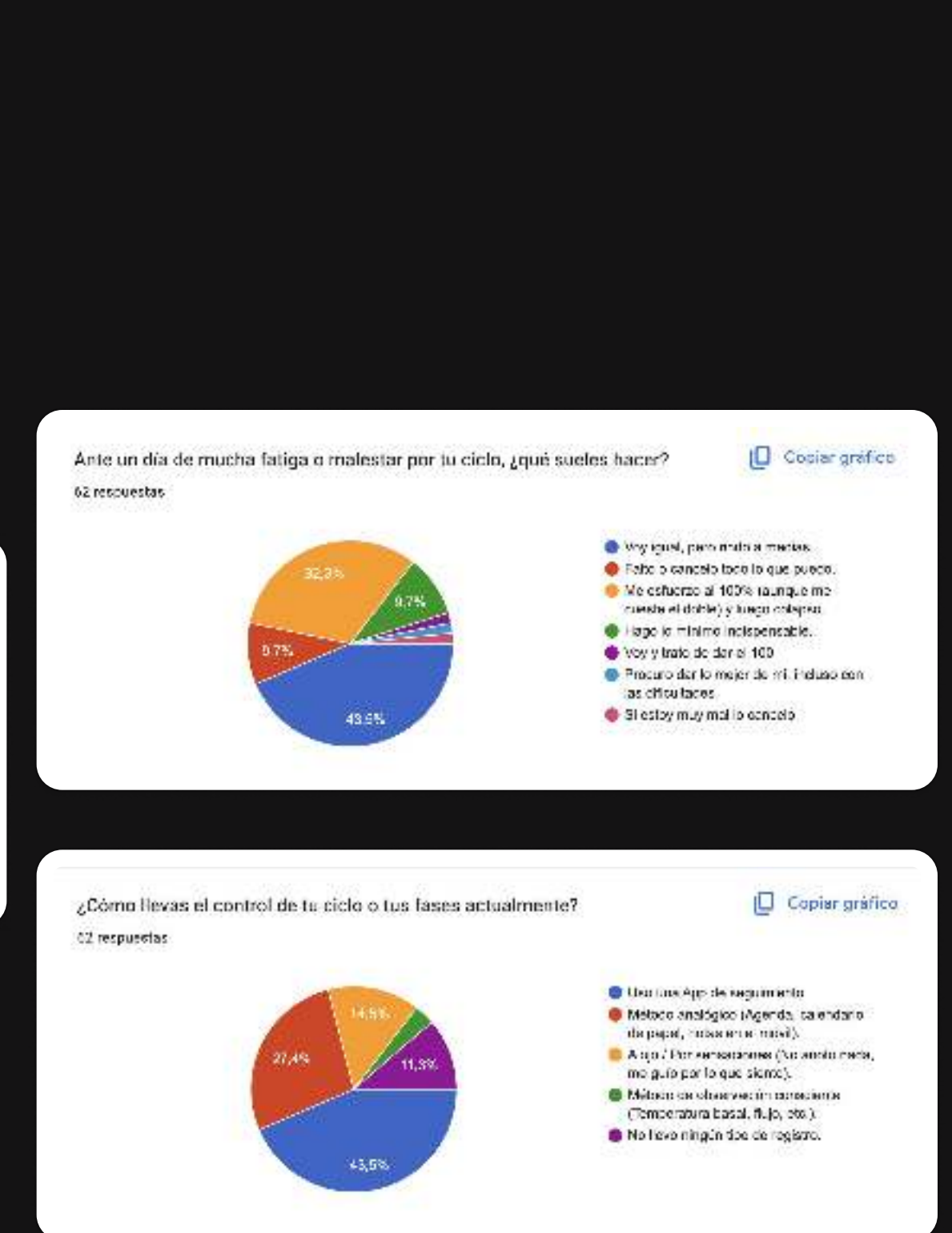
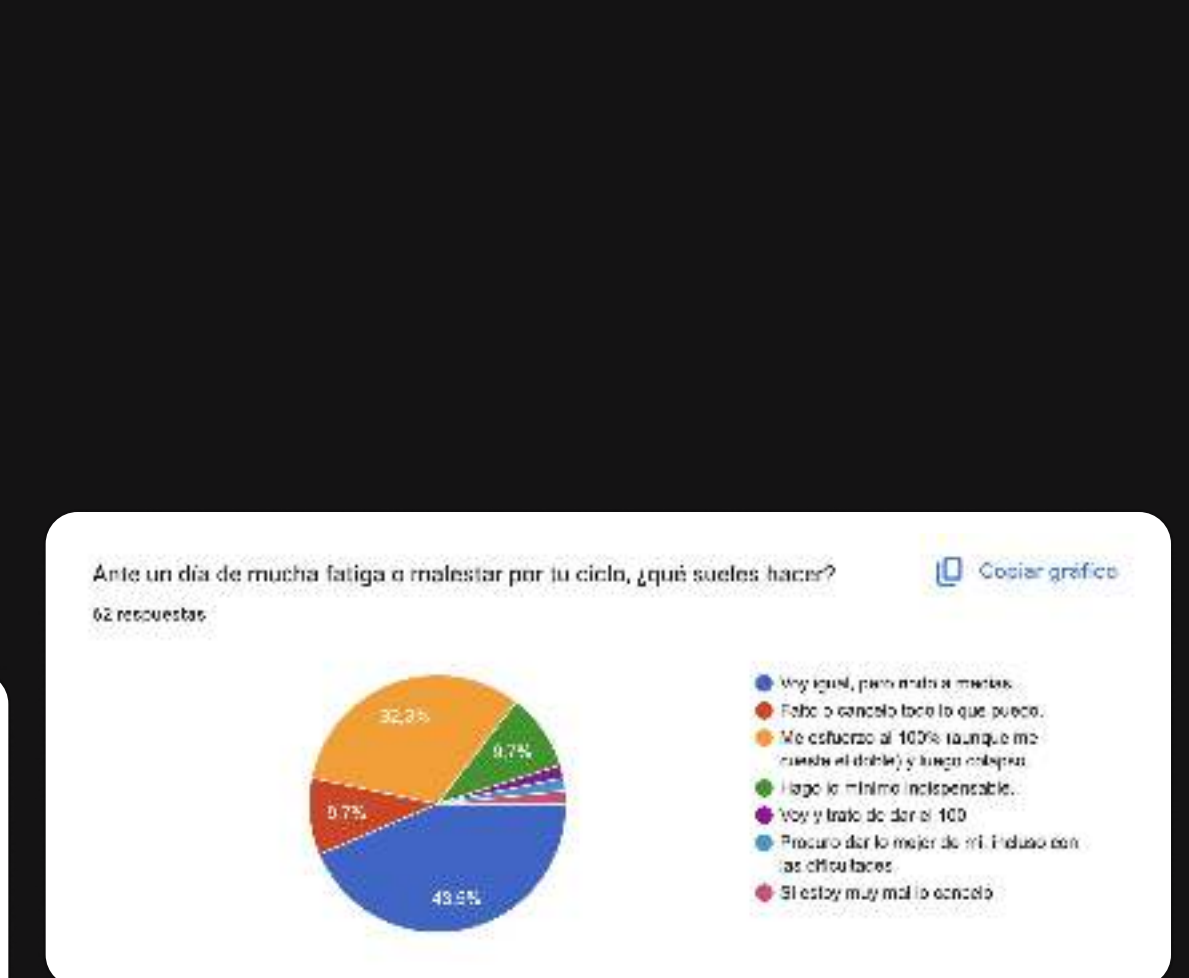
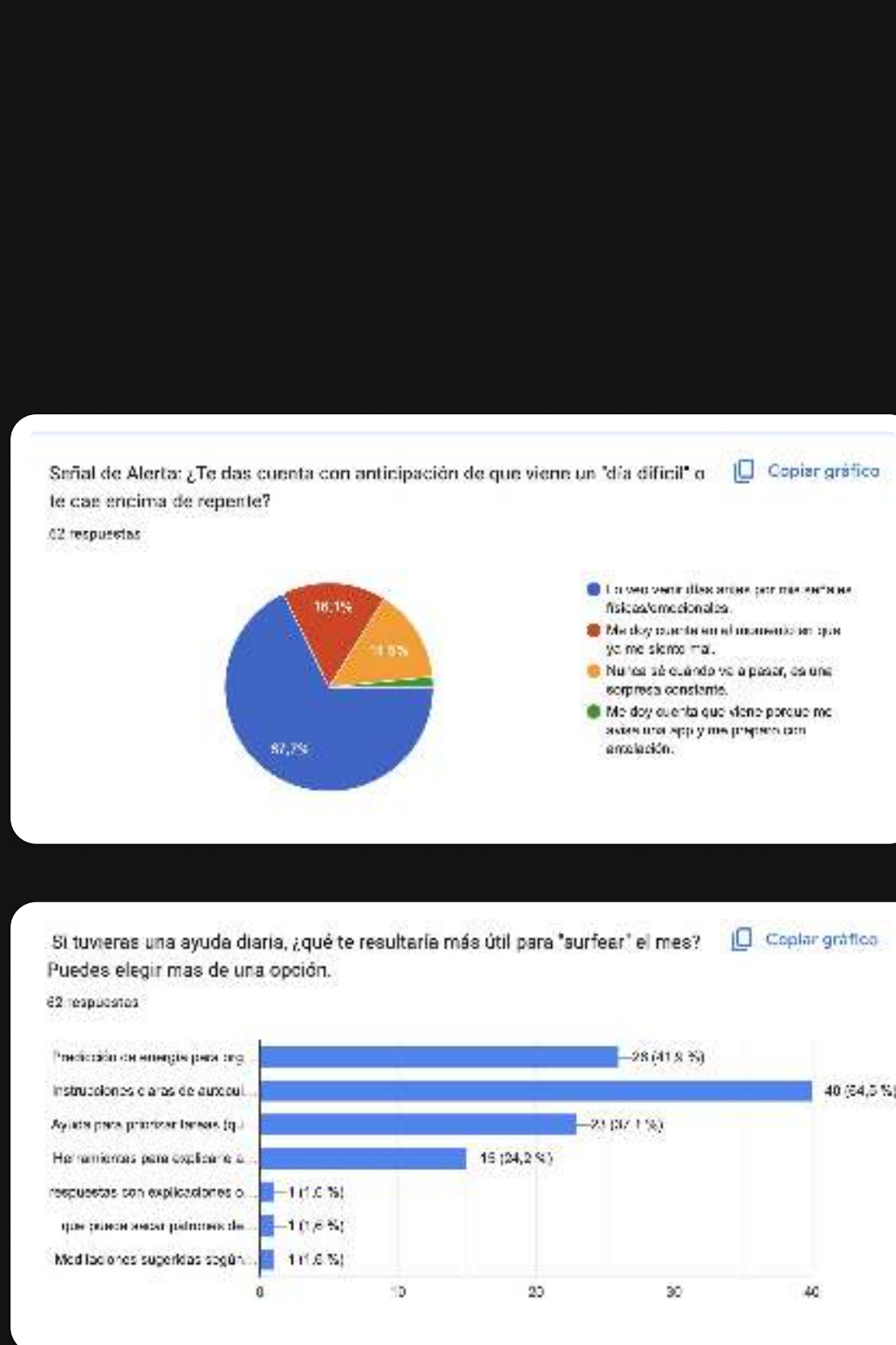
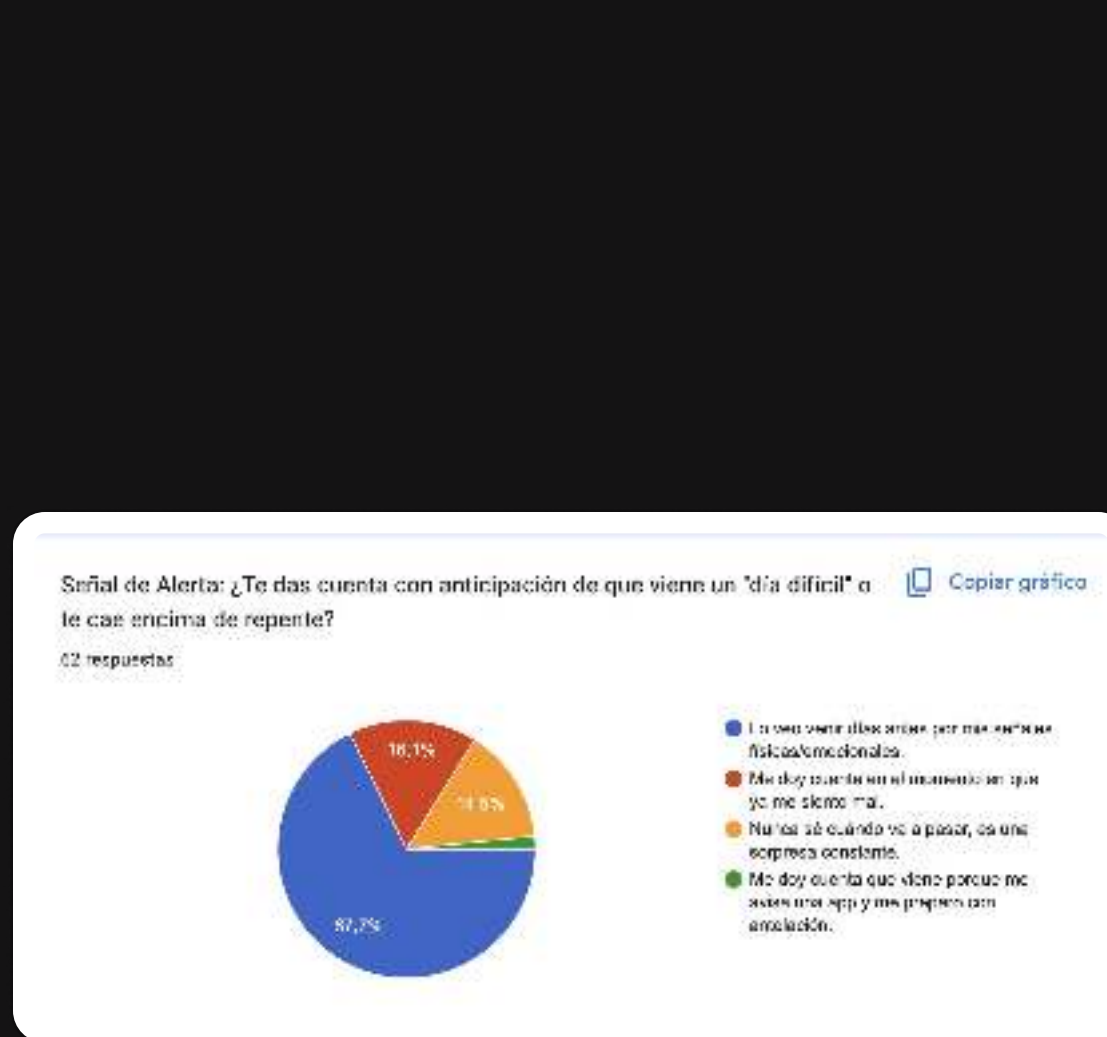
Enlace la encuesta:



ENCUESTAS

Enlace la encuesta:

Total: 69 personas encuestadas



Total: 69 personas encuestadas

Señal de Alerta: ¿Te das cuenta con anticipación de que viene un "día difícil" o te cae encima de repente?

62 respuestas

Respuesta	Porcentaje
Siempre viene avisando por una señal de alerta	87.7%
Me doy cuenta un momento antes que me viene	16.1%
Nunca sé cuándo va a pasar, es una sorpresa constante	14.5%
Me doy cuenta que viene porque me siento mal y me preparo con anticipación	1.7%

Tu situación actual: ¿Cómo definirías tu estado hormonal hoy?

62 respuestas

Respuesta	Porcentaje
Ciclo regular con anticonceptivos hormonales	49.2%
Uso de anticonceptivos (pastillas, DIU hormonal, implante, etc.)	29.8%
Femenopausa / Menopausa	9.7%
Postparto / Lactancia	9.7%
Ciclo muy irregular o SOP	0.7%

Si tuvieras una ayuda diaria, ¿qué te resultaría más útil para "surfear" el mes? Puedes elegir más de una opción.

62 respuestas

Respuesta	Porcentaje
Indicaciones de energía para el día	28 (41.8%)
Indicaciones de días de descanso	40 (64.5%)
Ayuda para priorizar tareas (top 3)	21 (34.1%)
Herramientas para explicar a otros	15 (24.2%)
Respuestas con explicaciones o consejos	1 (1.6%)
Que pueda ver el progreso de mi ciclo	1 (1.6%)
Meditaciones guiadas	1 (1.6%)

¿Cómo preferirías recibir este acompañamiento?

60 respuestas

Respuesta	Porcentaje
Una notificación por la mañana	48.3%
Un plan visual semanal de mis "momentos" de energía	23.3%
Señales cuando mis niveles de energía bajen o cambien	28.4%

¿Qué es lo que más te molesta o te falta de la app que usas actualmente? (Puedes marcar varias opciones)

7 respuestas

Respuesta	Porcentaje
El diseño es demasiado "femenil"	0 (0%)
La falta de utilidad real. Me da...	3 (42.9%)
La falta de personalización. Sue...	0 (0%)
Publicidad o interrupciones. Ha...	3 (42.9%)
Privacidad y seguridad. Me pre...	0 (0%)
La abundancia de botones. Me con...	3 (42.9%)
Asíncronas en línea. De por sí...	2 (28.6%)
Falta de personalización. No m...	2 (28.6%)

Ante un día de mucha fatiga o malestar por tu ciclo, ¿qué sueles hacer?

62 respuestas

Respuesta	Porcentaje
Muy igual, pero más	43.5%
Fallo o cancelo todo	32.3%
Me esfuerzo al 100% cuando el día es malo	9.7%
Hago lo mínimo necesario	9.7%
Me voy a la cama de inmediato	0.7%
Procuro dar lo mejor que puedo	0.7%
Si estoy muy mal lo...	0.7%

¿Cómo llevas el control de tu ciclo o tus fases actualmente?

62 respuestas

Respuesta	Porcentaje
Usando App de seguimiento	43.5%
Método analógico (diario, papel, etc.)	27.4%
Aquí? Por favor, no me grites por lo que...	14.5%
Método de observación (temperatura basal, etc.)	11.3%
No llevo ningún día...	0.7%

Si usas una App, ¿podrías decirnos cuál?

38 respuestas

Respuesta	Porcentaje
Actualmente no uso...	0 (0%)
Calendar	0 (0%)
Flit	0 (0%)
La app de salud d...	6 (15.8%)
Me calendar	0 (0%)
NA	2 (5.3%)
No uso	0 (0%)
Por el momento...	0 (0%)
No uso ninguna p...	0 (0%)

https://docs.google.com/forms/d/1ASNCJHD0SVBGBFOXNBLL8JGLI97XI7OW98U4CJQ-_V4/edit?hl=es

CONCLUSIONES

1. El "Gap" de la Anticipación

Existe una desconexión crítica entre la intuición y la herramienta: el 67,7% de las usuarias detecta señales físicas de que viene un "día difícil", pero solo un ínfimo 1,6% afirma que su aplicación actual la ayuda a prepararse con antelación. Las mujeres hoy "ven venir el choque", pero no tienen un airbag digital que las proteja.

2. El Síndrome del Colapso por Sobreesfuerzo

La cultura del rendimiento lineal es insostenible: el 32,3% de las encuestadas admite que se esfuerza al 100% incluso cuando se siente mal, lo que termina inevitablemente en un colapso posterior. Esto se suma a que el 37,1% siente que su ritmo de vida le exige rendir igual todos los días sin importar su estado hormonal.

3. Prioridad: Control Emocional y Mental sobre el Físico

Al preguntar qué síntoma desearían "hackear", el dolor físico queda en segundo plano: el 40,3% prioriza la estabilidad emocional y el 24,2% la claridad mental/foco. La mayor "bronca" de las usuarias es que los malestares interfieran en su día a día y no poder dar su 100% en lo que quieren.

4. Rechazo a la "Infantilización" y la Carga Cognitiva

El diseño actual de las apps es una barrera de salida: el 50% borraría una app por notificaciones invasivas y un 21% por ser "pesada de rellenar". Además, existe un rechazo explícito al lenguaje "cursi o infantil" (12,9%) y a la falta de utilidad real (42,9% de las que usan app), lo que valida tu apuesta por una estética ejecutiva.

5. De "Trackear" a "Recibir Instrucciones"

Las usuarias ya no quieren ser solo recolectoras de datos; quieren soluciones: el 64,5% considera que lo más útil sería recibir instrucciones claras de autocuidado y el 48,3% prefiere recibir esta ayuda mediante un plan visual semanal de sus "estaciones de energía". Buscan una estrategia, no solo un gráfico.

6. La Realidad Hormonal es Diversa (No-Lineal)

casi la mitad de las usuarias no encaja en el modelo de "ciclo natural de 28 días": el 29% usa anticonceptivos hormonales y casi un 20% se divide entre perimenopausia o ciclos muy irregulares. Esto significa que el algoritmo de V.I.B.E. no puede ser rígido; debe ser inclusivo con estas realidades biológicas para no generar frustración.

HIPOTESIS 1

(conocimiento + estigma): Un bajo conocimiento práctico del ciclo (no distinguir normalidad vs banderas rojas, no anticipar señales, no saber manejar síntomas) junto con estigma/vergüenza incrementa la normalización y el retraso en el manejo (autocuidado y consulta), elevando el presentismo y cronificando pérdidas de productividad mes a mes.

HIPOTESIS 2

(mecanismo + contexto):

La pérdida de productividad asociada al ciclo no se explica principalmente por “la fase”, sino por la combinación de síntomas (dolor, fatiga, alteraciones del sueño, estado de ánimo) y restricciones del entorno (baja autonomía, turnos, alta carga cognitiva). A igual severidad de síntomas, menor autonomía se asocia con más presentismo y mayor pérdida funcional

Sintetizar

User personas

Mapas de empatia

User journey

Matriz de necesidades



Elena Ramos



"Necesito entender por qué mi cuerpo ya no sigue mis órdenes."

EDAD	49 años
SEXO	Mujer
PAÍS	España
UBICACIÓN	Entorno corporativo exigente / Trabajo híbrido
OCUPACIÓN	Directora Creativa Sénior (Lidera equipos grandes)
ESTADO CIVIL	Casada, con hijos adolescentes.

Frustraciones

- Algoritmos que "Rañan": Las apps como Flo o My Calendar le mandan alertas de "Tu periodo tiene 40 días de retraso, ¿estás embarazada?". Esto le genera ansiedad y frustración porque la app no entiende que está en perimenopausia.
- Falta de Relevancia: El contenido que recibe es sobre ovulación y maternidad, temas que ya no forman parte de su realidad vital. Interfaz Compleja: No tiene tiempo ni paciencia para descifrar gráficos complicados. Necesita que su herramienta le hable claro y directo.
- Sesgo Reproductivo: Apps que asumen que a los 49 años su única preocupación es quedar embarazada o el color de su flujo. Falta de Respuestas: Sentir que registra datos en un "agujero negro" que no le devuelve ninguna explicación coherente.

Barreras personales

- Resistencia al Cambio: Puede sentirse abrumada por la tecnología si esta parece demasiado "compleja" o futurista.
- Duelo Hormonal: Aceptar que está entrando en una nueva etapa vital puede generarle rechazo inicial a trackear su ciclo.

Apps más utilizadas

- LinkedIn
- Google Calendar
- Google Maps
- Slack / Teams
- Notion
- Facebook

¿Qué necesita Elena de una plataforma?

"Necesita un traductor de síntomas y un refugio de calma que reduzca su fatiga cognitiva."

- Motor de Correlación Síntoma-Causa: Elena no solo necesita anotar que tiene "niebla mental"; necesita que la plataforma le explique la razón biológica.
- Necesita saber que hacer con la información que tiene.
- Algoritmo No-Lineal: Necesita que la plataforma deje de intentar predecir "cuándo vendrá la regla" y empiece a predecir "ventanas de bienestar" basándose en la estabilidad de sus síntomas registrados.

Sofia Montes



"No quiero que mi ciclo sea un impedimento para mi carrera ni para mis marcas personales; quiero que sea mi ventaja competitiva."

EDAD27 años

SEXOMujer

PAÍSEspaña

UBICACIÓNEntorno urbano / Coworking / Vida social activa

OCUPACIÓNJunior Tech Consultant - Influencer/creadora de contenido

ESTADO CIVILSoltera

Biografía

Sofia está en el inicio de su carrera profesional en una gran consultora. Su vida se mide por "deadlines", KPIs y una vida social muy activa. Es una entusiasta del fitness de alta intensidad: combina sesiones de pesas en el gimnasio con salidas a correr tres veces por semana. Nota que su rendimiento físico no es lineal; hay días en los que se siente capaz de romper sus marcas personales y otros en los que salir a trotar le resulta un esfuerzo titánico, lo que le genera frustración al no entender cómo sincronizar sus entrenamientos con su biología.

Objetivos

- Optimización del Calendario: Sincronizar sus tareas más críticas con sus picos de energía y confianza.
- Planificación Deportiva Inteligente: Saber con qué energía cuenta cada día para decidir si es momento de un entrenamiento de pesas intenso, una carrera de fondo o una sesión de recuperación activa.

- Privacidad Total: Asegurarse de que sus datos de salud no sean comercializados.

Motivaciones

- Crecimiento Profesional: Mantener un alto rendimiento sin llegar al burnout.

- Rendimiento Físico: Utilizar su ciclo como una guía para maximizar sus resultados en el deporte.

- Autoconocimiento: Dejar de ver su ciclo como una "molestia" y empezar a usarlo como una métrica de productividad y salud.

¿Qué necesita Sofia de una plataforma?

Sofia busca un "Copiloto Biológico" que le dé una ventaja competitiva en la oficina y en el gimnasio, manteniendo siempre el control total sobre su privacidad.Integración con su Ecosistema de Productividad.

- Inteligencia Deportiva y Gestión de Energía.
- Privacidad y Ética de Datos Radical.
- Contenido Relevante (No Maternal)

Barreras personales

- Fatiga de Notificaciones: Tiende a silenciar apps con avisos irrelevantes.
- Cultura de la Autoexigencia: Siente culpa cuando su cuerpo le pide bajar el ritmo si no tiene una justificación biológica clara.

Frustraciones

- Sesgo de Maternidad en Apps: Hartazgo de que las aplicaciones se enfoquen solo en el embarazo cuando ella busca rendimiento.
- Falta de Inteligencia Deportiva: Que su app de ciclo no le diga cómo ajustar sus entrenamientos de fuerza o cardio.
- Venta de Datos: Desconfianza sobre la privacidad en herramientas gratuitas, vio en tiktok el escandalo de privacidad de la aplicacion FLO.

Puntos de dolor

- Inconsistencia Inexplicable: Siente frustración al no poder mantener un rendimiento lineal; hay semanas donde brilla en presentaciones y otras donde redactar un correo le agota, sin entender la causa biológica tras ello.
- Falta de Sincronización: Su agenda de Google Calendar y sus entregas (deadlines) no tienen en cuenta su estado hormonal, lo que la obliga a "forzarse" en días de baja energía, aumentando el riesgo de burnout.
- Cultura del "Always On": Experimenta sentimientos de culpa y presión social por no ser "productiva al 100%" todos los días, especialmente durante su fase lútea.
- Incertidumbre en el Entrenamiento: No sabe si hoy cuenta con la energía explosiva necesaria para un entrenamiento de pesas o si su cuerpo responderá mejor a una carrera de fondo, lo que la lleva a lesionarse o a sentirse frustrada por no alcanzar sus marcas.
- Falta de Guía Deportiva: Las apps actuales no le informan sobre cómo ajustar su nutrición o intensidad de entrenamiento de fuerza y cardio según su fluctuación hormonal.

Siente y Piensa

- Pérdida de control: Siente que su cuerpo ya no sigue sus órdenes y que su "brújula interna" se ha roto.
- Confusión y caos: Se pregunta constantemente si su falta de memoria o ansiedad de hoy se debe a un pico hormonal o simplemente al estrés laboral.
- Deseo de identidad: Necesita volver a sentirse ella misma y dejar de ser una "víctima" de sus hormonas.
 - Duelo hormonal: Experimenta un rechazo inicial a monitorizar su ciclo al tener que aceptar que está entrando en una nueva etapa vital.
- Fatiga cognitiva: Se siente abrumada por los episodios de brain fog (niebla mental) en reuniones importantes.

Oye

- Mensajes irrelevantes: Oye a las apps tradicionales preguntarle si está embarazada tras 40 días de retraso, lo que le genera una ansiedad innecesaria.
- Contenido desfasado: Escucha información sobre ovulación y maternidad que ya no forma parte de su realidad vital.
- Silencio de datos: Siente que las herramientas actuales son un "agujero negro" que recibe sus datos pero no le devuelve ninguna explicación coherente.

Ve

- Entorno exigente: Ve un entorno corporativo de alto nivel y un trabajo híbrido que requiere su máximo rendimiento.
 - Interfaces complejas: Ve gráficos complicados en aplicaciones que no tiene tiempo ni paciencia para descifrar.
- Sesgo reproductivo: Percibe que el mercado solo se preocupa por la fertilidad o el color del flujo, ignorando su bienestar integral a los 49 años.

Dice y hace

- Liderazgo activo: Dirige grandes equipos creativos mientras lidia con sofocos nocturnos e irritabilidad.
 - Busca validación médica: Necesita datos claros y objetivos para llevar a su ginecólogo y fundamentar su tratamiento.
- Uso de herramientas profesionales: Utiliza diariamente LinkedIn, Google Calendar, Slack, Teams y Notion para gestionar su vida laboral.
- Búsqueda de soluciones: Intenta encontrar estrategias de mitigación rápidas para manejar sus síntomas durante la jornada laboral.

MAPAS DE EMPATIA

ELENA



Siente y Piensa

- Ambición y presión: Siente la necesidad de cumplir con KPIs y "deadlines" constantes en su carrera de consultoría.
- Culpa: Experimenta sentimientos de culpa cuando su cuerpo le pide bajar el ritmo, sintiendo que no es "productiva al 100%".
 - Inseguridad deportiva: Siente incertidumbre sobre si hoy es un buen día para romper marcas personales en pesas o si corre riesgo de lesionarse.
- Frustración biológica: Se siente frustrada al no entender por qué su rendimiento físico y mental no es lineal todos los días.
- Deseo de control: Piensa que su ciclo debería ser una herramienta de planificación (una métrica de salud) y no una molestia.

Oye

- Tendencias de Fitness: Escucha en podcasts o redes sociales sobre el "bio-hacking" y la optimización del rendimiento
- Cultura de la inmediatez: Escucha en su entorno laboral (Slack/Teams) que siempre debe estar disponible ("Always On").
- Ruido digital: Recibe constantes notificaciones de apps que considera irrelevantes y genéricas.
 -
- Preocupación social: Oye noticias y comentarios sobre el uso indebido de datos de salud en aplicaciones gratuitas...

Ve

- Herramientas profesionales: Ve su Google Calendar lleno de reuniones críticas que no están sincronizadas con su energía real.
- Sesgo de mercado: Ve que las apps de salud actuales se enfocan casi exclusivamente en el embarazo y la maternidad.
- Competencia fitness: Ve en Strava o redes sociales el progreso de otros, lo que la presiona a mantener sus entrenamientos de fuerza y cardio.
- Diseños obsoletos: Ve interfaces "rosas" e infantiles en apps de salud que no encajan con su estética.

Dice y hace

- Planificación estricta: Organiza su vida a través de herramientas de gestión de proyectos y calendarios digitales.
- Deporte de alta intensidad: Sale a correr 3 veces por semana y realiza sesiones de pesas en el gimnasio.
- Acción proactiva: Busca activamente formas de optimizar su calendario para sincronizar tareas con sus picos de confianza.

MAPAS DE EMPATIA

SOFIA





user journey

ELENA



Elena pasa de pensar que está "quemada" o enferma a entender que es un proceso biológico gestionable. El éxito para ella no es que se le quite la perimenopausia, sino tener el control y la información para que esta no afecte su carrera.



Recibe un consejo táctico para su reunión de hoy: "Tu foco será bajo hoy; usa mapas mentales y graba la sesión". Aplica el consejo y salva la reunión con éxito.



La app le envía un informe: "Tu irritabilidad de ayer coincide con un pico de cortisol tras 3 noches de sueño fragmentado por estrógenos bajos" **Elena ya ha sincronizado su calendario con la app**



Encuentra V.I.B.E. La app no le pregunta si quiere un bebé; le pregunta: "¿Has notado niebla mental o cambios en tu sueño últimamente?". Se siente vista por primera vez. **ingresa todos sus datos** ✨



Habla con una colega de su edad que le menciona la palabra: Perimenopausia. Elena siente rechazo inicial (duelo hormonal), pero empieza a buscar específicamente ese término en LinkedIn y entornos profesionales.



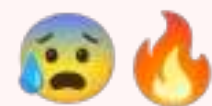
Abre una app de calendario que usaba hace años; la app le dice que tiene 40 días de retraso y le pregunta si está embarazada. Siente una frustración inmensa porque la tecnología no entiende su edad biológica.



Compra vitaminas genéricas para la memoria y melatonina en la farmacia, esperando que sea una "falta de magnesio".



Busca en Google: "insomnio y pérdida de memoria a los 49". Solo encuentra artículos sobre higiene del sueño o demencia senil, lo que aumenta su ansiedad. 💻 🔍



"Siento que mi cuerpo ya no sigue mis órdenes. ¿Cómo voy a liderar a los demás si no puedo controlar mi propio cerebro?"

En una junta directiva, se queda en blanco totalmente. Siente un sofoco repentino y una taquicardia que la asusta; piensa que le está dando un ataque al corazón o que tiene un inicio de Alzheimer temprano.



Elena nota que olvida palabras simples, pero se convence de que es por la carga del trabajo híbrido y los equipos grandes que lidera.



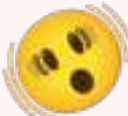
user journey

SOFIA

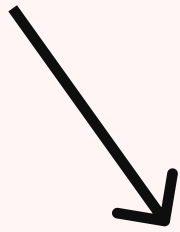
El choque contra la pared: Sofía tiene un deadline crítico en la consultora y un entrenamiento de fuerza programado. A pesar de su autodisciplina, hoy se siente lenta, insegura y sin potencia física sin motivo aparente.



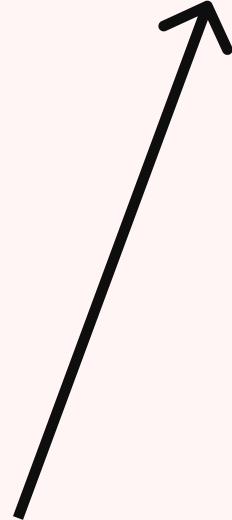
Ve un vídeo en TikTok o Instagram sobre "Productividad Cíclica" y cómo las hormonas afectan los KPIs laborales. Empieza a sospechar que su falta de energía no es pereza, sino biología.



Intenta buscar soluciones de bio-hacking o optimización del rendimiento femenino. Teclea "Period Tracker Performance" en la App Store y Abre las apps líderes del mercado y solo encuentra flores, consejos de embarazo y colores pastel que no encajan con su estilo de vida.



"Todo esto es demasiado 'maternal' o infantil. Y Yo no quiero un bebé"



Tras leer sobre el escándalo de venta de datos de otras apps, revisa compulsivamente las etiquetas de privacidad de cada opción. Descarta tres apps populares porque "rastrear datos de contacto" o "se comparten con terceros".



Descarga una app de fitness genérica, pero esta le pide que entrene al 100% todos los días, ignorando que hoy tiene cólicos y baja energía. Siente que la app es una "dictadora" y no una aliada.



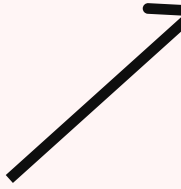
Encuentra en tiktok una chica contando su historia y se siente identificada, esta chica habla de una nueva app que se enfoca en la productividad y acompañamiento durante el ciclo. soofia cree es que interesante y la investiga



Encuentra V.I.B.E y ve una interfaz minimalista y profesional y la integración con calendarios laborales.



Le gusta por que desde el inicio le dice a que enfrentarse. se da cuenta que su primer aviso tiene que ver con la privacidad de sus datos y se siente aliviada.



Al sincronizar su ciclo, la app le lanza un insight: "Estás en fase lútea tardía. Tu enfoque cognitivo es bajo, pero tu resistencia de fondo es alta". Entiende que su bajón no es falta de voluntad, sino química biológica.



"Por fin algo que parece una herramienta seria. Y además, no venden mis datos. Me gusta lo que veo"



Sofía utiliza su "Batería Hormonal" para agendar sus reuniones de alto impacto en sus picos de elocuencia. Logra un equilibrio real entre su ambición profesional y el respeto por su descanso.



nota: el movimiento de las flechas (subidas y bajadas) no tienen que ver con las emociones, habia poco espacio y no podia mostrar el mapa en el flujoo de otra manera

MATRIZ DE NECESIDADES

SOFIA



NECESIDADES

- Sincronizar agenda de tareas críticas con pico de elocuencia y confianza
- Saber con qué energía física cuenta para pesas o running cada día.
- Instrucciones tácticas proactivas (no solo datos) para su carrera y deporte.
- Privacidad radical y soberanía total sobre sus datos de salud.

DOLORES

- Inconsistencia inexplicable en su rendimiento laboral y físico.
- Sentimientos de culpa por no ser "productiva al 100%" en su fase lútea.
- Apps con diseño infantil y sesgo excesivo hacia la maternidad.
- Incertidumbre deportiva que lleva a frustración e riesgo de lesiones.

GANANCIAS

- Convertir su ciclo en una ventaja competitiva profesional real.
- Optimización de marcas personales en el gimnasio sin burnout.
- Paz mental al saber que sus datos no son comercializados.
- Planificación semanal eficiente integrada con su calendario laboral Y SOCIAL



NECESIDADES

- Identificar patrones biológicos en el caos de su ciclo irregular.
- Datos claros y objetivos para presentar a su ginecólogo.
- Estrategias de mitigación inmediata para el brain fog en el trabajo.
- Un algoritmo no lineal que prediga "ventanas de bienestar".

DOLORES

- Algoritmos que asumen embarazo o ciclos de 28 días cuando está en perimenopausia.
- Sensación de pérdida de control: su cuerpo ya no sigue sus órdenes.
- Fatiga cognitiva causador por interfaces complejas y gráficos difíciles de leer.
- Sentir que registra datos en un "agujero negro" sin recibir respuestas coherentes.
- Recuperación de su identidad: volver a sentirse ella misma y no una "víctima".
- Estabilidad emocional al reducir la ansiedad que produce la incertidumbre.
- Validación médica para fundamentar y mejorar su tratamiento hormonal.
- Un refugio de calma digital que reduce su fatiga mental diaria.

MATRIZ DE NECESIDADES ELENA

GANANCIAS

- Visibilidad del caos: gráficos claros que muestran la irregularidad como dato válido.
- Alivio emocional al sentir que su experiencia es "normal" dentro de su contexto.
- credibilidad profesional al tener reportes exportables para su médico.
- Serenidad diaria gracias a un diseño minimalista y clara, libre de notificaciones invasivas.

CONSLUSIONES

Para Sofia: La UI debe ser un dashboard de métricas (estilo fintech o bio-hacking) que priorice la rapidez y la integración con el trabajo. El éxito es Velocidad e Integración ⚡.

Para Elena: La UI debe ser un asistente de acompañamiento que priorice la legibilidad, la calma visual y la interpretación de síntomas complejos. El éxito es Comprensión y Alivio 🕊.

Idear

Finding & Insights

Clusters

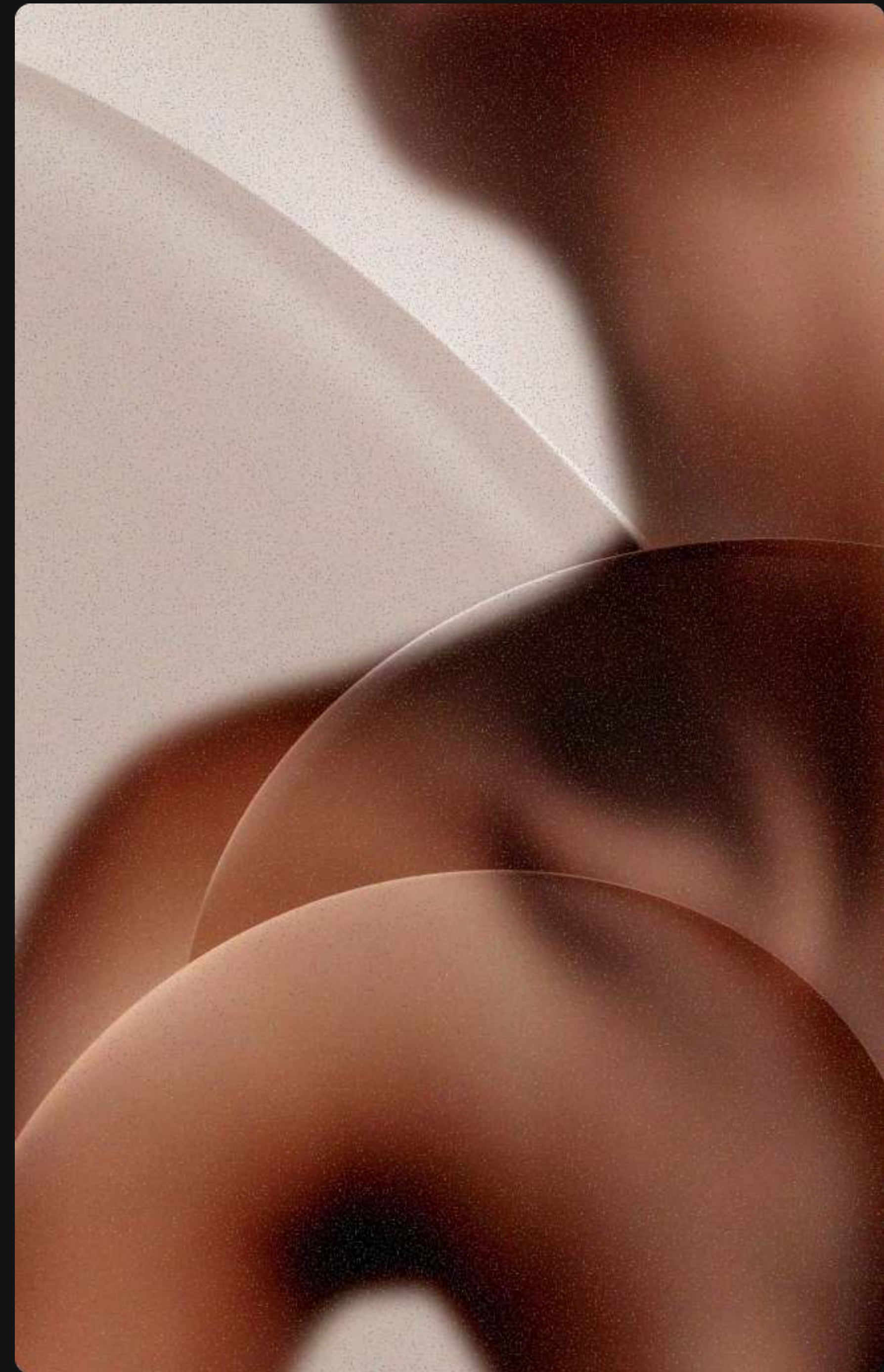
In - Out

Moscow

Propuesta de valor

Bussiness Model Canvas

Matriz de utilidad y viabilidad



Findings

- Sesgo Reproductivo Extremo: Las apps actuales (Flo, My Calendar) se centran casi exclusivamente en la fertilidad, ignorando a usuarias de +45 años o a jóvenes que buscan rendimiento, no maternidad.
- Impacto en la Identidad Profesional: El brain fog y la inconsistencia de energía no son solo síntomas físicos; afectan directamente la autopercepción de competencia de la usuaria en entornos corporativos.
- Desconexión Deporte-Biología: Usuarias de alto rendimiento (como Sofía) se ven obligadas a "forzarse" en días de baja energía por falta de una guía deportiva inteligente, aumentando el riesgo de lesiones.
- Desconfianza Ética (Data Privacy): Existe una desconfianza crítica tras escándalos de venta de datos íntimos. El 100% de los perfiles prioriza la soberanía de sus datos sobre la gratuidad.
- Fricción por Diseño Infantil: Las interfaces actuales con colores pastel, flores y diseños complejos generan rechazo en mujeres que usan herramientas profesionales como Notion, Slack o Teams.
- Falta de Correlación: Las usuarias registran datos en un "agujero negro": anotan síntomas pero la plataforma no les devuelve una explicación biológica de por qué se sienten así.

insights

- De "Trackers" a "Copilotos": Las usuarias no quieren un diario de síntomas; buscan un copiloto biológico que les devuelva el control y la predictibilidad sobre su vida profesional.
- La Irregularidad como Dato, no como Error: En la perimenopausia, la irregularidad es la norma. Existe una oportunidad para un algoritmo que premie la "ventana de bienestar" en lugar de la regularidad de 28 días.
- El Bio-hacking como Ventaja Competitiva: Para el perfil joven, el ciclo no es una molestia, sino una métrica de productividad que, bien gestionada, permite optimizar KPIs y marcas personales
- Necesidad de "Traducción", no solo Recolección: Existe una necesidad latente de que la app actúe como un puente médico: transformar el caos de síntomas en informes profesionales para validar su estado ante doctores.
 - identificar patrones a lo largo de los meses y usar esa información para el autoconocimiento y la preparación.
- La Calma Visual es Funcional: En momentos de niebla mental o estrés laboral, la interfaz debe ser un refugio de simplicidad. Menos gráficos complejos y más instrucciones tácticas directas.
- Estrategias de Mitigación en Tiempo Real: El valor real no está en saber que tienes "niebla mental", sino en que la app te diga: "Hoy usa mapas mentales y graba tus reuniones; tu foco será bajo".

clusters

Planificación Predictiva y Gestión de la "Batería"

La desconfianza en la privacidad es un motivo de abandono total de la plataforma. Además, hay una necesidad clara de transformar el "caos" de síntomas en informes objetivos que sirvan para fundamentar tratamientos médicos, especialmente en etapas de transición como la perimenopausia.

- 🎯 Oportunidad UX:
 - Garantizar la privacidad absoluta como pilar de marca, evitando que la usuaria sienta que sus datos íntimos son mercantilizados.
 - Facilitar la exportación de informes clínicos profesionales (PDF) que traduzcan los registros en datos útiles para un ginecólogo.
 - Crear un ecosistema que valide el estado de la mujer (especialmente en ciclos irregulares o perimenopausia) como un proceso biológico gestionable y no como una enfermedad.

El "Bio-hack" Cognitivo y Emocional

Para una líder, el síntoma más peligroso no es el dolor físico, sino la pérdida de foco, la irritabilidad y la falta de claridad mental. Existe una demanda urgente de herramientas que ayuden a mitigar estos efectos para proteger la autoridad y la confianza profesional.

- 🎯 Oportunidad UX:
 - Proporcionar instrucciones de mitigación inmediatas (micro-hábitos, suplementación táctica o técnicas de enfoque) cuando se detecte baja claridad mental.
 - Ayudar a la usuaria a poner en palabras lo que siente, facilitando que pueda explicar su estado a su entorno de manera profesional y sin victimizarse.
 - Centrar el valor de la app en la estabilidad emocional y el foco como ejes de control.

UX Profesional contra el "Rosa e Infantil"

Existe un rechazo contundente al lenguaje cursi e infantilizado en la salud femenina. Tanto las directivas como las consultoras tecnológicas buscan una herramienta que se sienta como una extensión de su ecosistema de trabajo (Slack, Notion, LinkedIn) y no como un diario adolescente.

- 🎯 Oportunidad UX:
 - Diseñar bajo una estética "Executive Tech" (minimalista, profesional y sobria).
 - Sustituir el tono maternal por uno de rendimiento y eficiencia, eliminando terminología que las usuarias perciben como ajena a su realidad profesional.
 - Ofrecer una interfaz que no genere vergüenza si es vista accidentalmente en una tablet durante una reunión.

Previsibilidad Operativa: De la "Alerta" a la "Estrategia"

La mayoría de las usuarias detectan físicamente que viene un día difícil, pero no tienen un sistema que traduzca esa sensación en un plan de acción. El problema no es la falta de conciencia, sino la falta de instrucciones tácticas para no colapsar forzando un rendimiento lineal imposible.

- 🎯 Oportunidad UX:
 - Crear un "Plan Visual de Estaciones de Energía" que permita organizar la semana laboral según la capacidad real, no solo según el calendario.
 - Implementar alertas inteligentes de "Cambio de Ritmo" que avisen antes de que la fatiga o el estrés lleguen a un punto crítico.
 - Ayudar a la usuaria a decidir qué tareas son aptas para el día (ej: tareas administrativas vs. presentaciones estratégicas).

IN

Estas funciones responden al "dolor" directo del 62% de los encuestadas.
(FUNCIONALIDADES PENSADAS PARA UN MVP)

- Plan Visual de "Estaciones de Energía": Un calendario semanal que no se centre en la regla, sino en niveles de batería biológica .
- Instrucciones SOS de Autocuidado: Guías rápidas y tácticas para mitigar la niebla mental y la irritabilidad.
- Interfaz minimalista y profesional. Cero flores, cero lenguaje infantil.
- Registro Ultrarrápido: Sistema de entrada de datos que tome menos de 5 min para evitar el abandono por "pesadez". (puede volver despues para llenarlo)
- Modo Perimenopausia/Anticonceptivos: Algoritmo adaptado para el 50% de usuarias que no tienen un ciclo natural "de libro".
- Privacidad Radical: Garantía visible de cifrado de datos para asegurar la confianza del 9,7% que teme por su intimidad.
- pantalla para poner tus sintomas
- calendario para poner tus fechas de inicio de ciclo.
- sincronizacion con google calendar para saber tus planes y ayudarte a predecir tu productividad.

OUT

- Diseño Maternalista: Descartado por ser motivo de rechazo para el 12,9% y por no encajar con el perfil ejecutivo.
- Notificaciones Invasivas/Diarias: El 50% de las usuarias borraría la app si la molesta demasiado.
- Comunidades o Foros Sociales: No es la prioridad para mujeres que buscan productividad y control, no socializar sobre sus síntomas.
- Contenidos Genéricos de "Bienestar": Solo se incluirá información científica y curada para evitar la "pérdida de utilidad real" (42,9%).
- onboarding cargado de preguntas innecesarias.
- Boton de satisfaccion de la data proporcionada
- chat con experto en la app (NO VA EN EL MVP PERO SI FUNCIONALIDAD FUTURA)

Moscow

MUST

- Plan Visual de "Estaciones de Energía": Un calendario semanal que no se centre en la regla, sino en niveles de batería biológica (demandado por el 48,3%).
- Integración con Google/Outlook Calendar: Sincronización para marcar automáticamente días de "baja energía" en la agenda laboral.
- Instrucciones SOS de Autocuidado: Guías rápidas y tácticas para mitigar la niebla mental y la irritabilidad (lo más útil para el 64,5%).
- UI "Executive Tech": Interfaz minimalista y profesional. Cero flores, cero rosa, cero lenguaje infantil.
- Registro Ultrarrápido: Sistema de entrada de datos que tome menos de 30 segundos para evitar el abandono por "pesadez" (21%).
- Modo Perimenopausia/Anticonceptivos: Algoritmo adaptado para el 50% de usuarias que no tienen un ciclo natural "de libro".
- Privacidad Radical: Garantía visible de cifrado de datos para asegurar la confianza del 9,7% que teme por su intimidad.

SHOULD

Mejoran la retención, pero no impiden el lanzamiento.

- Exportación de Informe Médico PDF: Documento profesional para que Elena pueda validar sus síntomas ante un ginecólogo.
- Alertas Predictivas Inteligentes: Notificaciones que avisen de un cambio de estado antes de que ocurra (solo el 1,6% de apps lo hace hoy).
- Traductor de Sensaciones: Ayuda para que la usuaria encuentre las palabras exactas para explicar su estado en el trabajo.

COULD

- Sincronización Deportiva: Ajuste automático de rutinas de fuerza o cardio basado en la fase hormonal (ideal para Sofía).
- Motor de Correlación IA: Análisis profundo que cruce datos de sueño, estrés y hormonas de forma automática.

WONT

- Diseño Maternalista: Descartado por ser motivo de rechazo para el 12,9% y por no encajar con el perfil ejecutivo.
- Notificaciones Invasivas/Diarias: El 50% de las usuarias borraría la app si la molesta demasiado.
- Comunidades o Foros Sociales: No es la prioridad para mujeres que buscan productividad y control, no socializar sobre sus síntomas.
- Contenidos Genéricos de "Bienestar": Solo se incluirá información científica y curada para evitar la "pérdida de utilidad real" (42,9%).

Propuesta de valor

Creadores de valor

Enfoque en Rendimiento

Las herramientas actuales se centran en la fertilidad, no en la productividad ni en el acompañamiento a lo largo del ciclo de la mujer.

Ecosistema Profesional

V.I.B.E. nace como una herramienta técnica e independiente para el “bio-hacking” femenino, alejándose del diseño infantil.

Inteligencia Operativa

No solo registra datos; traduce la biología en un plan de acción para que la usuaria no tenga que decidir por intuición.

Diseño para la Líder

Pensado para espectadoras exigentes que necesitan optimizar su tiempo y proteger su autoridad profesional.

Dolores

Niebla Mental e Irritabilidad

Síntomas que chocan con las exigencias del día y merman la paciencia y el foco.

Colapso por Sobreesfuerzo

El 32,3% de las usuarias se fuerza al 100% hasta que el cuerpo o la mente “rompen”.

Falta de Utilidad Real

Las apps actuales son pesadas de rellenar, tienen publicidad y no ofrecen soluciones claras.

Improvisación de Última Hora

No saber qué hacer para sentirse mejor más allá de tomar pastillas para el dolor.

Ganancias

Recuperación del Control

Permite elegir tareas y compromisos con conocimiento previo del estado de energía, no por inercia.

Ahorro de Energía Mental

Evita la frustración de no saber por qué se siente fatiga o “niebla mental”.

Seguridad Profesional

La usuaria se siente segura de su capacidad de entrega al alinear su agenda con sus picos de claridad.

Analgésicos

Plan Visual de “Estaciones de Energía”

Calendario predictivo que permite visualizar la semana por niveles de batería biológica.

Instrucciones Tácticas SOS

Micro-guías de autocuidado real para mitigar síntomas cognitivos en el momento.

Interfaz Executive-Tech

Un entorno sobrio, minimalista y profesional que elimina la “bronca” por el diseño rosa o cursi.

Soberanía de Datos

Cifrado radical que resuelve la desconfianza sobre la privacidad de la información íntima.

Bussiness Model Canvas



Matriz U&V

Funcionalidad	Utilidad	Viabilidad	Decisión UX/UI
Plan Visual Semanal ("Energy Stations")	✓ ALTA (48,3% lo pide)	✓ ALTA	✓ ALTA
Instrucciones Tácticas de Autocuidado (SOS)	✓ ALTA (64,5% lo pide)	✓ ALTA	✓ ALTA
Ayuda para Priorizar Tareas (Integración Agenda)	✓ ALTA (37,1% lo pide)	! MEDIA (Requiere APIs)	✓ ALTA
Informe Médico PDF (One-click)	✓ ALTA (Necesidad de Elena)	✓ ALTA	✓ ALTA
Herramientas para "explicar a otros" el estado	✓ ALTA (24,2% lo pide)	✓ ALTA	! MEDIA
Motor de Correlación Inteligente (Síntoma-Causa)	✓ ALTA (Para el 67,7% intuitivo)	! MEDIA (Requiere IA)	✓ ALTA
Sincronización Deportiva (Carga de Pesas/Cardio)	! MEDIA (Perfil Sofía)	! MEDIA	! MEDIA
Cifrado de Extremo a Extremo (Privacidad)	✓ ALTA (9,7% borraría por esto)	! MEDIA (Complejidad IT)	✓ ALTA
Modo Perimenopausia / Anticonceptivos	✓ ALTA (50% no es "natural")	! MEDIA	✓ ALTA
Comunidad / Foro de Expertos Curado	! MEDIA	✓ ALTA	✗ BAJA
Notificaciones Predictivas (Cero Invasivas)	! MEDIA (50% borraría si molestan)	✓ ALTA	✓ ALTA

Disenar

Moodboard

Foundations

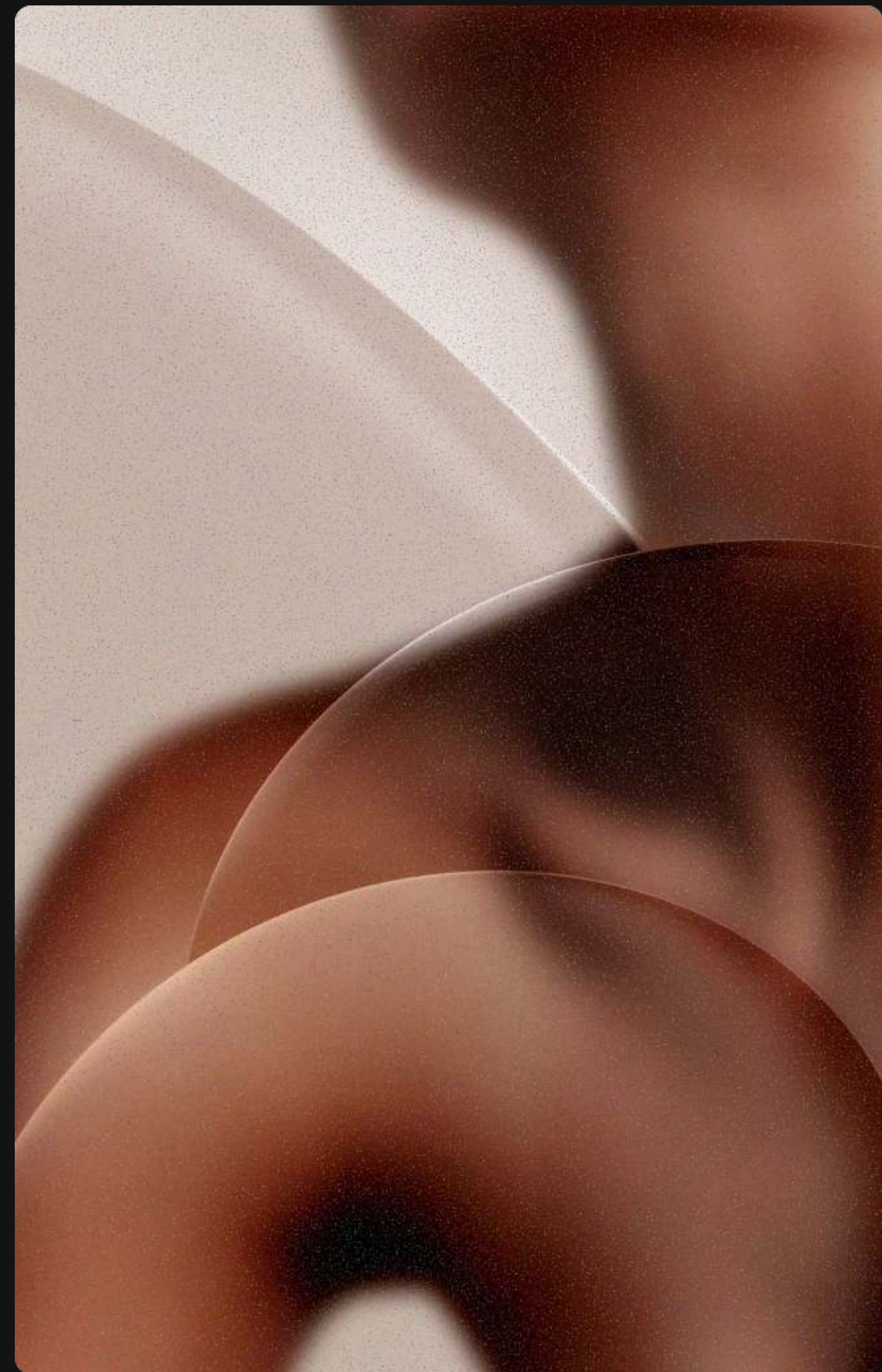
UI-KIT

Wireframes (baja - media- alta fidelidad)

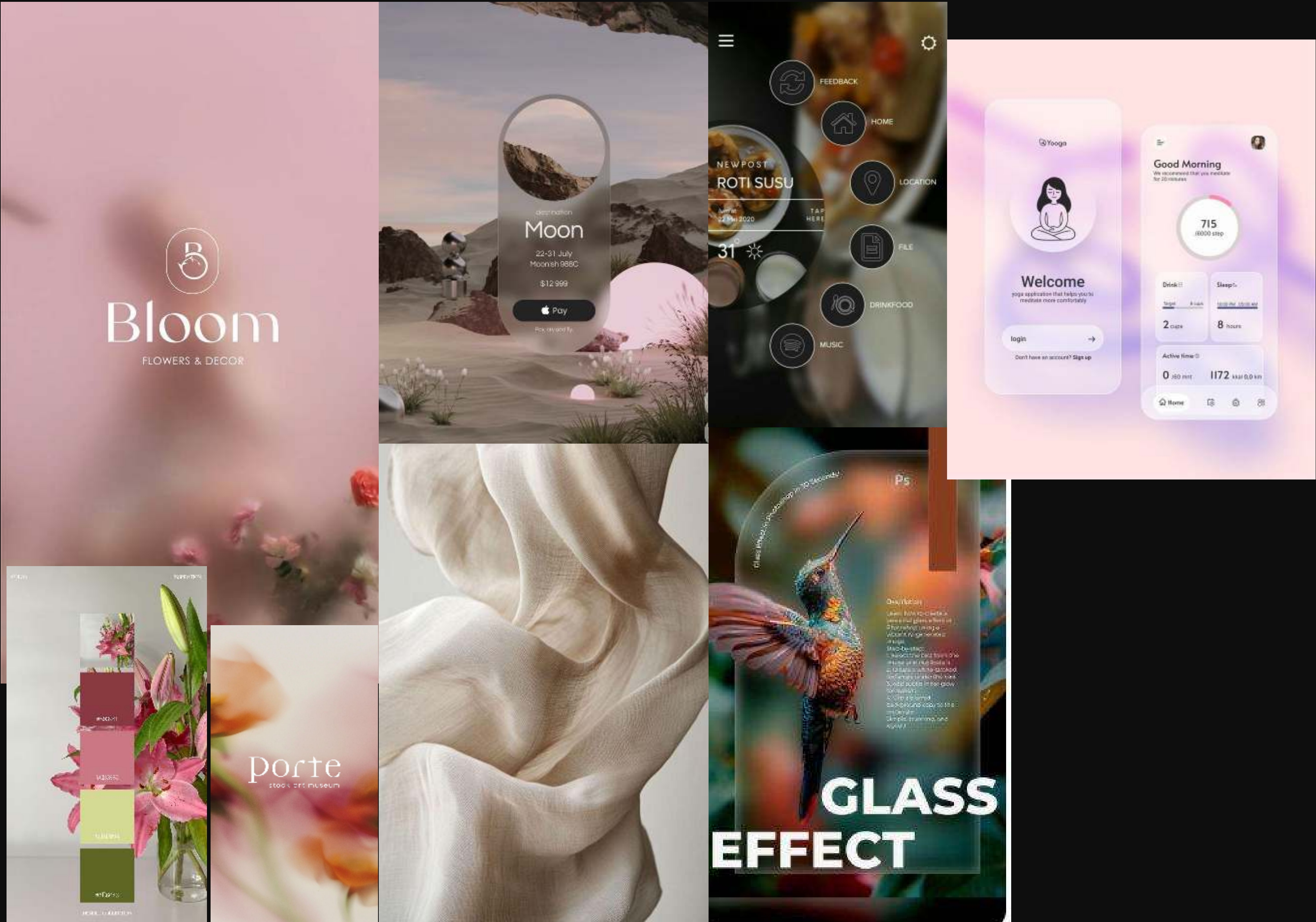
Prototipo web

Flowchart

Site map

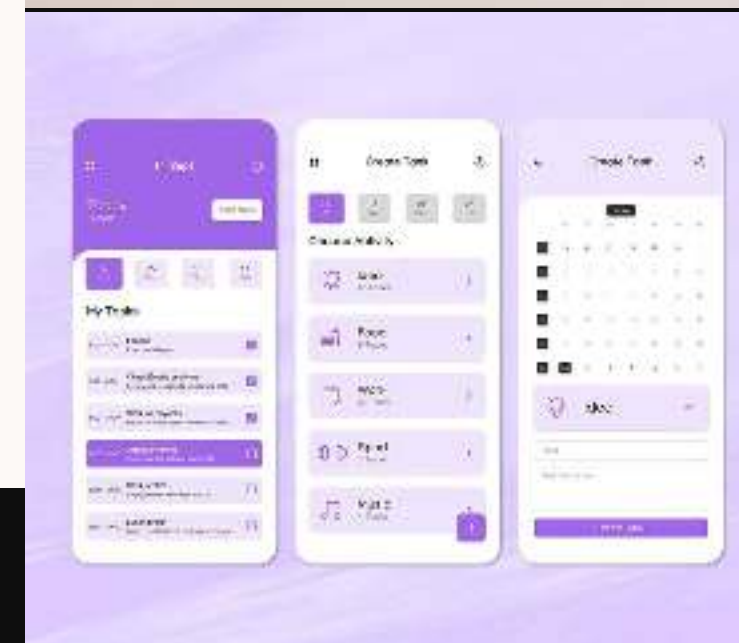
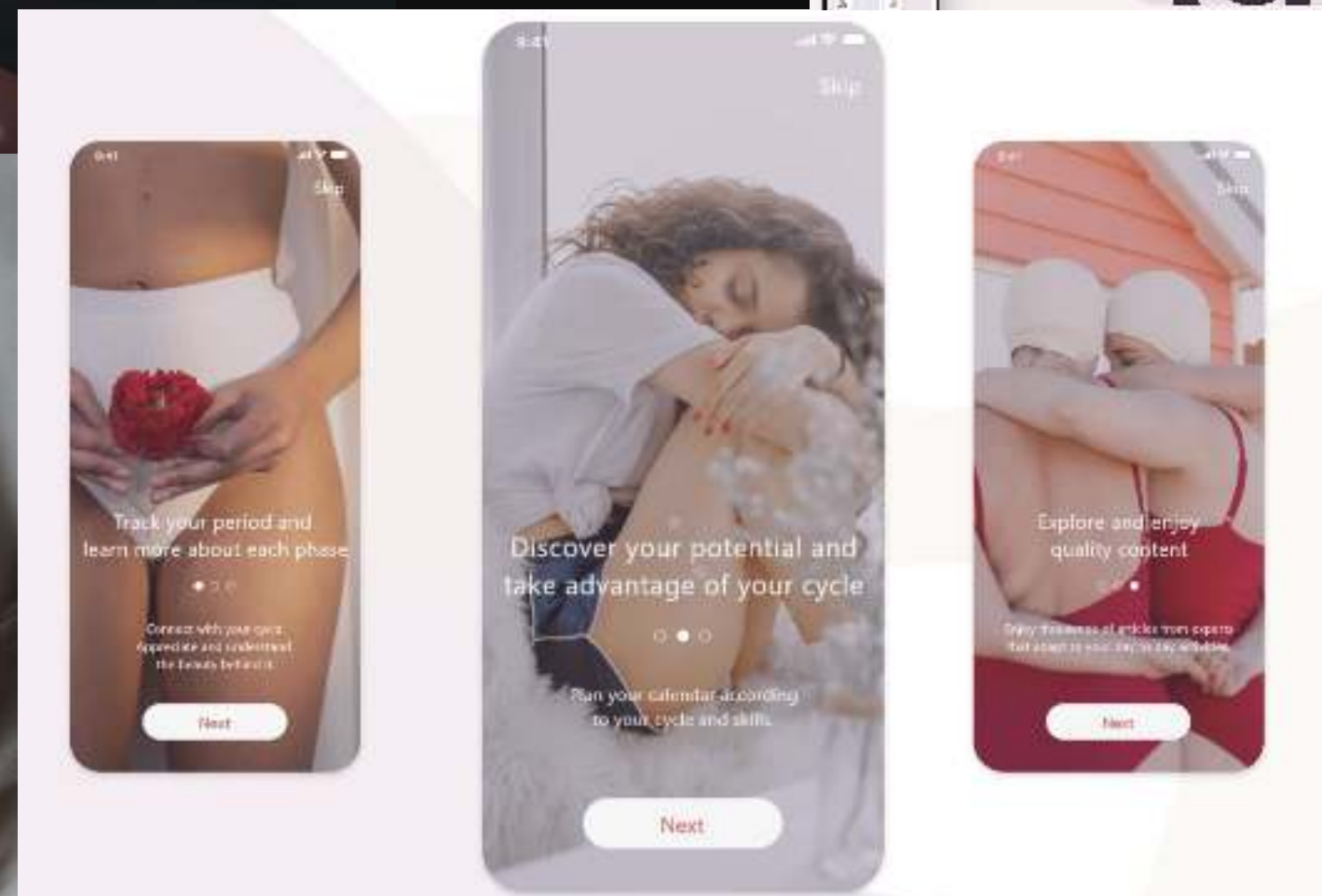
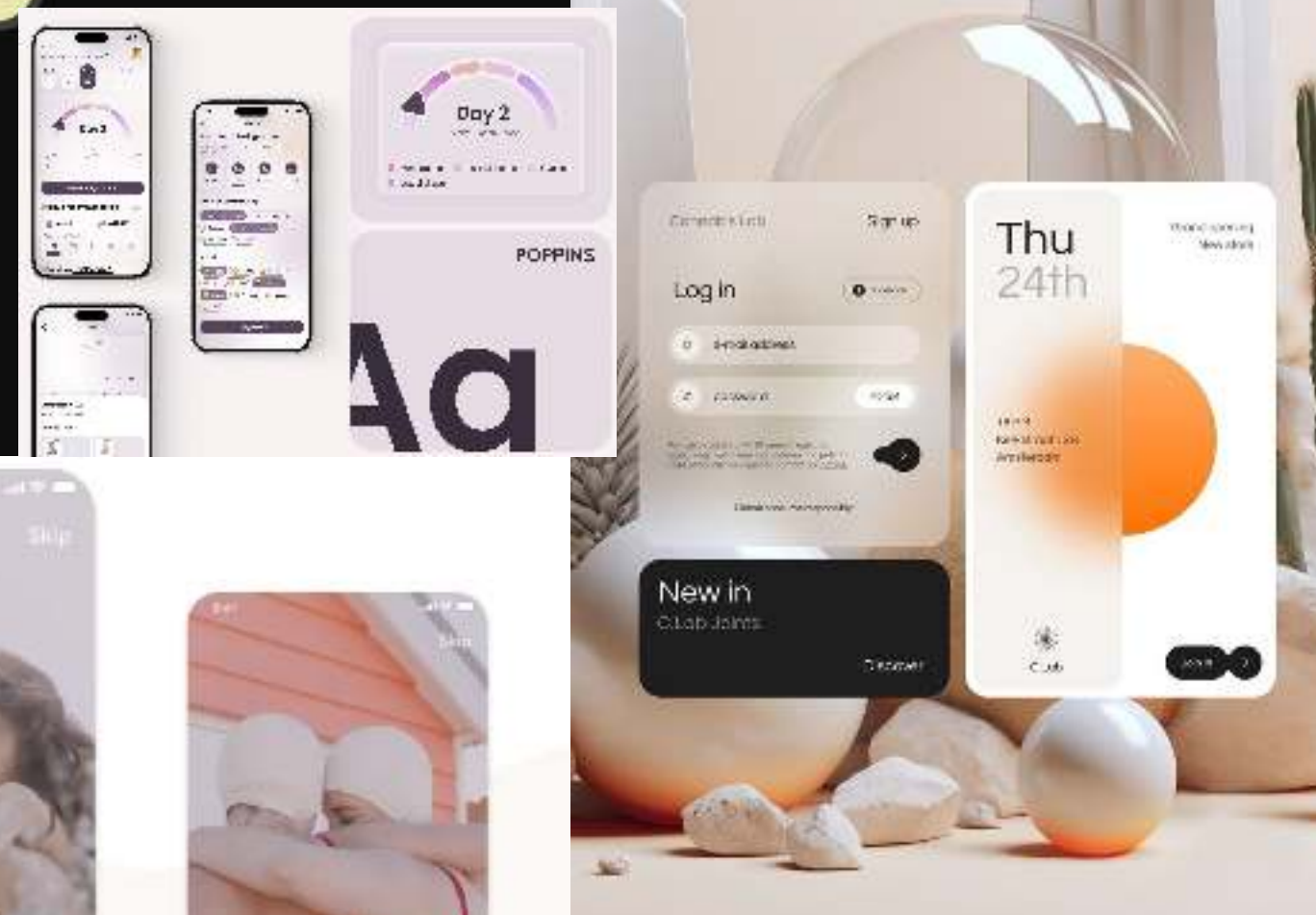


MOODBOARD DISEÑO



El diseño de V.I.B.E. se aleja del imaginario habitual de las apps de ciclo, que suelen caer en códigos “infantiles”, recargados o poco útiles. Al ser una herramienta de rendimiento y planificación basada en biología, la identidad visual busca posicionarse como un sistema ejecutivo: claro, confiable y orientado a decisiones. Se eligió una estética luminosa y editorial, con tipografía alta y delgada para comunicar precisión y control. El uso de glassmorfismo y capas semitransparentes construye jerarquía sin saturar, mientras las texturas sutiles aportan profundidad. Las texturas de movimiento refuerzan la idea de ciclo y energía como algo dinámico, guiando la lectura de forma suave. El resultado es una interfaz sobria y profesional que prioriza claridad, calma y acción.

MOODBOARD FUNCIONALIDAD



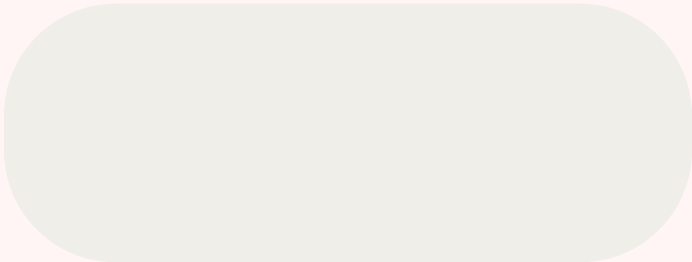
Diseño funcional basado en 4 decisiones:

- Reduce fricción: información en bloques escaneables; lectura en segundos.
- Prioriza acción: cada bloque convierte síntomas en decisiones concretas.
- Jerarquía clara: separa problema, valor, beneficio y solución para evitar ambigüedad.
- Estética profesional: interfaz sobria que transmite confianza y evita ruido visual.

FUNDATIONS

COLORES

60



#F0EEE9: Un “blanco” cálido y ligeramente rosado comunica cuidado corporal sin infantilizar.
Mantiene una lectura de herramienta de autogestión, no de cosmética: la clave es que es neutro, no un pastel protagonista.

30



#5E6623 — Oliva (regulación y estabilidad biológica):

- Lectura cognitiva: tierra, sistema, regulación, base fisiológica.
- Función en producto: trae la app al terreno “biohacking serio”: hábitos, consistencia, métricas, rutina, estructura.
- Uso UI: navegación, componentes estructurales, barras, ejes de gráficos, estados neutros/estables, elementos de soporte.

5



#8939A1 — Berry profundo (ancla “performance”)

- Lectura cognitiva: precisión, control, criterio, “modo enfoque”.
- Función en producto: comunica que la app es de optimización y autogestión, no de estética “cute”.
- Uso UI: CTA principal puntual, estados de alta energía/alto impacto, encabezados clave, highlights de insights importantes.

5



#CB7885 — Rosa empolvado (cuidado adulto, no infantil)

- Lectura cognitiva: calidez, contención, corporalidad, sin caricatura.
- Función en producto: humaniza el tracking (síntomas, emociones, descanso) sin convertir la interfaz en “pink app”.
- Uso UI: acentos secundarios, etiquetas de “autocuidado”, módulos de recuperación, microinteracciones suaves (selecciones, chips).

DARK MODE



INSPIRACIÓN



TIPOGRAFÍA

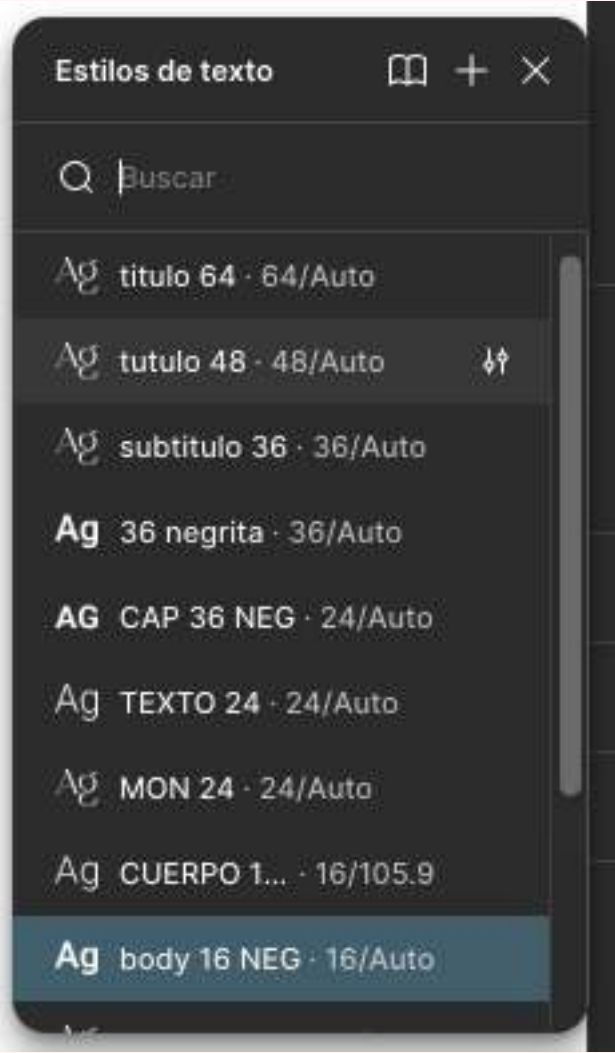
ROBOTO

ABCDEFGHIJ
KLMNOPQRS
TUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
mnopqrstuv
wxyz

MONTAGE

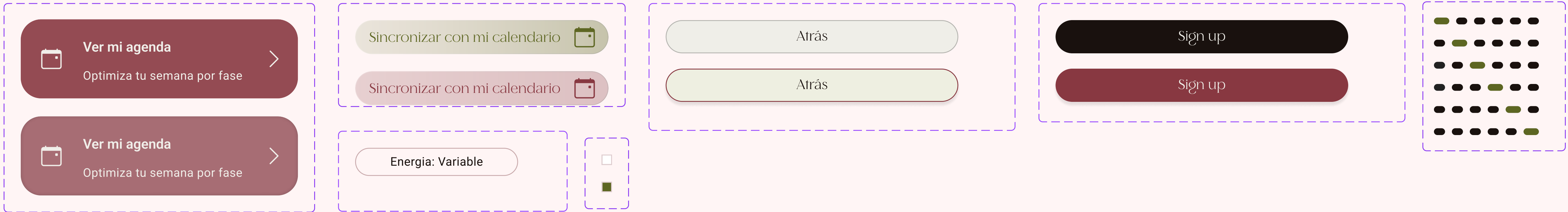
ABCDEFGHI
JKLMNOPQ
RSTUVW
XYZ
abcdefghijkl
klmnopqrst
uvwxyz

DEFINICIÓN DE VARIABLES



COMPONENTES

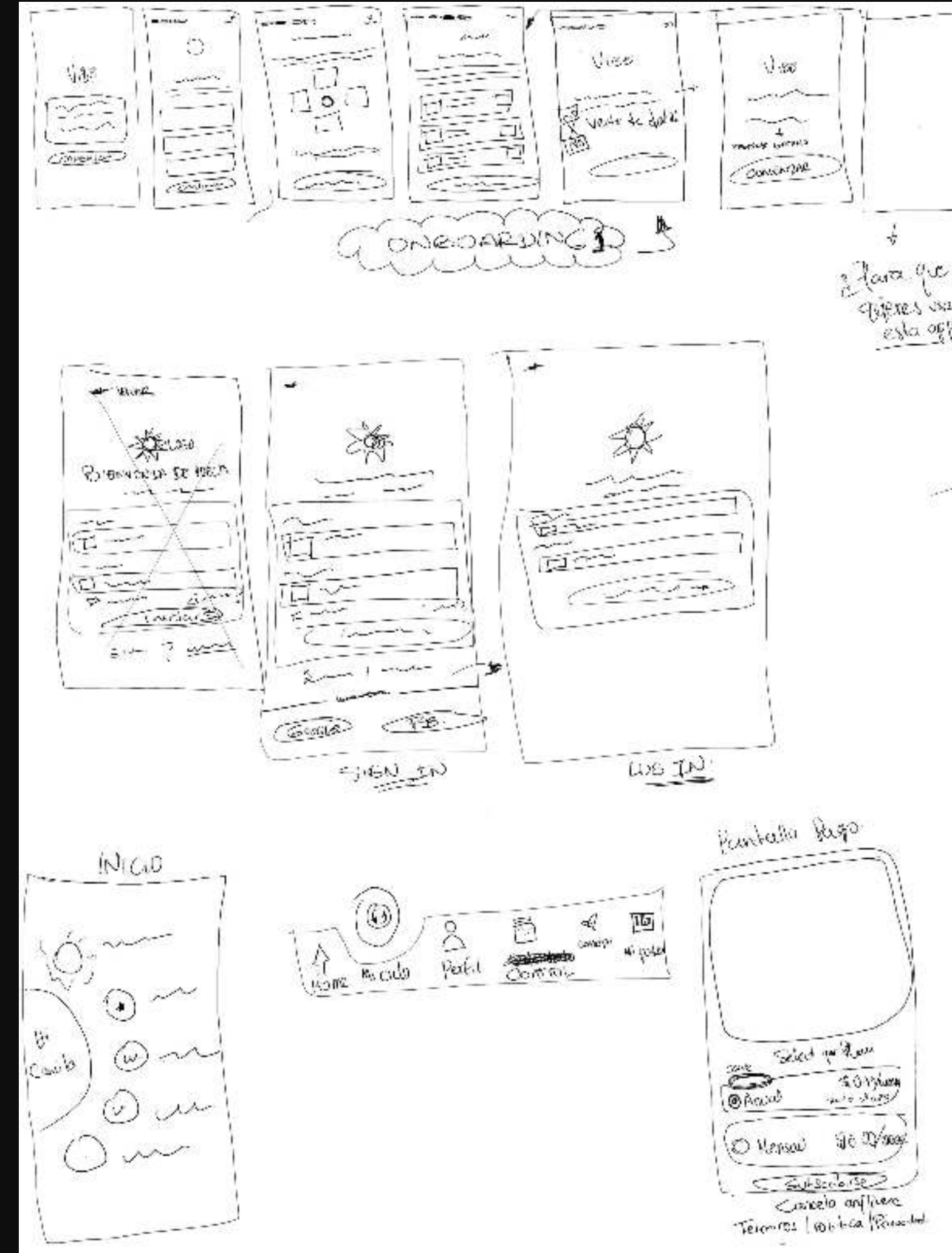
BOTONES



FUNCIONES



WIREFRAMES BAJA FIDELIDAD



The image displays two mobile application screens for a menstrual cycle tracking app.

The left screen, titled "Todo lo que necesitas" (Everything you need), features a back arrow and an "Omitir" (Skip) button at the top. Below a progress indicator (a row of six dots, with the first one highlighted), the text reads: "Herramientas diseñadas con estrategia para que conozcas tu ciclo y desbloques tu potencial. Eres ciclica, tu agenda debería serlo también." (Tools designed with strategy so you can know your cycle and unlock your potential. You are cyclical, your agenda should be too). Below this, four rounded rectangular buttons list features:
1. "Recordatorios inteligentes" (Intelligent reminders) with the subtext "Notificaciones personalizadas según tu fa..." (Personalized notifications according to your fa...).
2. "Sincronización con tu calendario" (Sync with your calendar) with the subtext "Planea tus semanas según tu ciclo.." (Plan your weeks according to your cycle..).
3. "Acompañamiento diario" (Daily accompaniment) with the subtext "Te acompañamos sin invadirte." (We accompany you without invading you.).
4. "Cuidamos tu información" (We take care of your information) with the subtext "Estricta política de privacidad." (Strict privacy policy.).

The right screen, titled "Conoce tu ciclo" (Know your cycle), also has a back arrow and an "Omitir" button at the top. Below its progress indicator, the text says: "Cada fase tiene su propia energía. Aprende a trabajar con ella." (Each phase has its own energy. Learn to work with it.). The screen features a diagram of the menstrual cycle with four phases, each in a rounded rectangle:
- "Menstruación" (Menstruation) with the subtext "Descanso y reinicio" (Rest and restart).
- "Folicular" (Follicular) with the subtext "Creatividad y nuevos proyectos" (Creativity and new projects).
- "Ovulatoria" (Ovulatory) with the subtext "Expansión y visibilidad" (Expansion and visibility).
- "Lútea" (Luteal) with the subtext "Enfoque y cierre" (Focus and closure).

At the bottom of the right screen, the text reads: "Registra tu ciclo, reconoce los patrones y úsalos a tu favor." (Record your cycle, recognize the patterns and use them to your advantage.).



Omitir

Todo lo que necesitas

Herramientas diseñadas con estrategia para que conozcas tu ciclo y desbloqueees tu potencial. Eres ciclica, tu agenda debería serlo también.

Recordatorios inteligentes

Notificaciones personalizadas según tu fa

Sincronización con tu calendario

Planea tus semanas según tu ciclo..

Acompañamiento diario

Te acompañamos sin invadirte.

Cuidamos tu información

Estricta política de privacidad.

Omitir

Productividad Sincronizada

Entiende cómo tu ciclo menstrual influye en tu energía, concentración y creatividad cada día.

Optimiza tu energía

Planifica tareas según tu fase del ciclo.

Alcanza tus metas

Aprovecha tus días de mayor enfoque.

Potencia tu rendimiento

Trabaja con tu cuerpo, no contra él.

WIREFRAMES FIDELIDAD MEDIA

←

AGENDA

⚙

Actualmente estas en tu fase lútea

Menos fuerza pero más estrategia. Cierra lo importante, baja el ruido, protege tu energía.

Energía: Variable

Estrés: Sensibilidad alta

Prioridad: Cierre / Orden

Tu semana

Lun1

Mar2

Mié3

Jue4

Vie5

Sab6

Dom7

Estrategia Semanal

Según tu calendario semanal tienes tres eventos importantes esta semana MARIA. Es muy importante que sepas como esta tu energía para preparar tu semana y que todo salga fantástico.

Quiero saber más ...

☆

Productividad

▼

Prioriza

- Proteína de calidad en cada comida (mínimo 25-30g)
- Carbohidrato complejo en cena para soporte serotonina

←

Vibe

↓

Para vibe es muy importante que conozcas tu cuerpo y como funciona

(después de la ovulación hasta que empieza la menstruación) pasan estas cosas, en términos simples y útiles:

- Progesterona sube (y el estrógeno suele estar más moderado). Esto tiende a hacerte más “de regulación”: más necesidad de calma, sueño y estabilidad.
- La temperatura basal se eleva ligeramente por el efecto termogénico de la progesterona. Por eso muchas notan más calor nocturno o sudor.
- Aumenta el gasto energético en reposo en muchas mujeres. Resultado típico: más hambre, más antojos y más necesidad de carbohidrato.
- Cambian neurotransmisores y respuesta al estrés. En algunas personas baja la tolerancia al estrés y sube la sensibilidad emocional; no es debilidad, es umbral fisiológico distinto.
- Más retención de líquidos e hinchazón por cambios hormonales y de regulación de sodio/agua. También puede haber estreñimiento o digestión más lenta.
- Pueden aparecer síntomas premenstruales (PMS): sensibilidad en pechos, irritabilidad, fatiga, niebla mental, dolor de cabeza, acné, alteraciones de sueño.
- El final de la lútea es el punto crítico: si no hay embarazo, bajan progesterona y estrógeno, y ahí suelen intensificarse síntomas y bajones de energía.

En terminos simples... esta fase favorece cierre, orden, límites y recuperación. Si ajustas intensidad (menos “push”, más estructura), suele sentirse mucho más llevadera.

Recuerda:

No estas loca, eres cíclica.

BUENAS TARDES, MARIA

Miércoles, 7 de enero

Mi ciclo

Día del ciclo

23

estas en tu fase lutea

Proxima regla en 5 Dias

Ultima regla 16 Dic

Ver mi agenda

Optimiza tu semana por fase

Sincronizar con Google calendar

Maria Sanchez

Fase actual: LÚTEA

Actualizar datos

Mi ciclo

Longitud del ciclo: 28 DIAS

Fase lútea: 12 a 12 dias

Maria ¿Cómo te sientes hoy?

Registra tu estado para personalizar tus recomendaciones.

Baselines

Energía baselineMedia

Estrés baselineModerado

Sueño baseline7-8h

Entrenamiento semanal4 días/semana

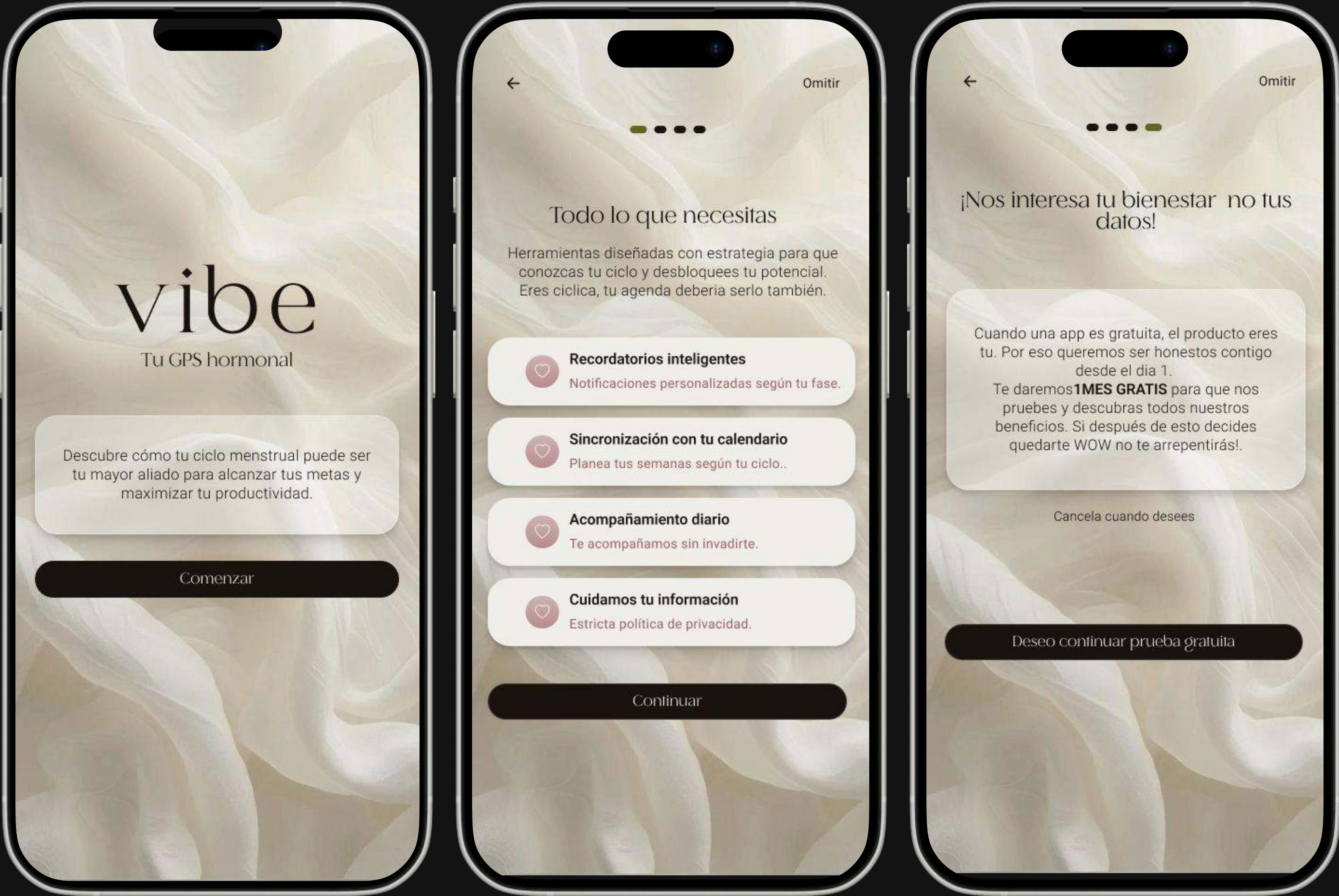
Objetivo principalProductividad

Integraciones

FIDELIDAD ALTA

Onboarding

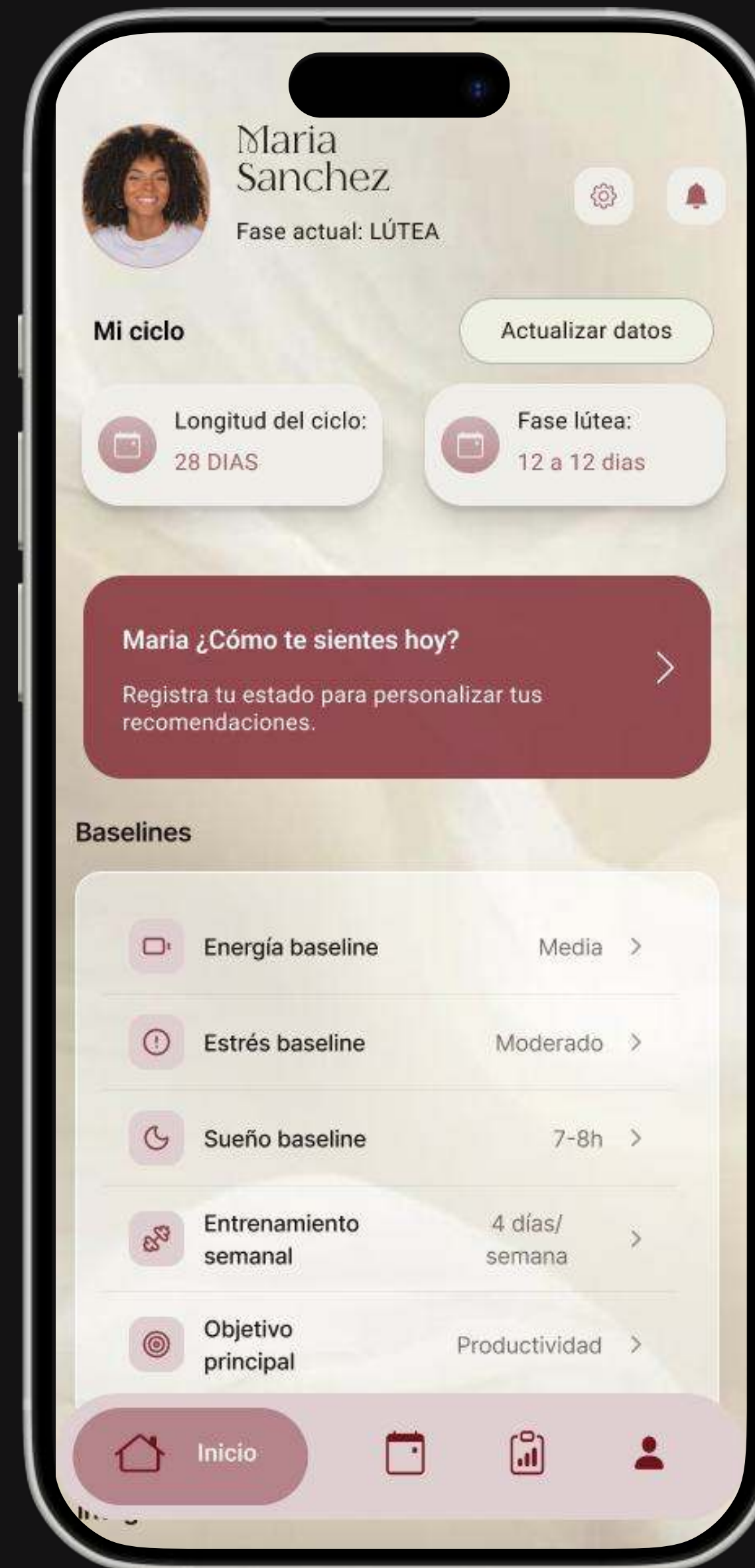
Muchas apps envuelven al usuario en una interminable entrevista, sin antes decirle que la app será de cobro, esta entrevista incluye muchos pasos de llenado de información. Para mi fue importante que desde un inicio el usuario supiera lo que la app esperaba de él y que tomara por si mismo la decisión si valía o no la pena llenar los datos. Por ahora la app no tiene plataforma de pago, en un principio será gratuita, ya que toda la inversión correrá por mi cuenta. por eso no existe una plantilla o ventana de cobro. (pero existirá)

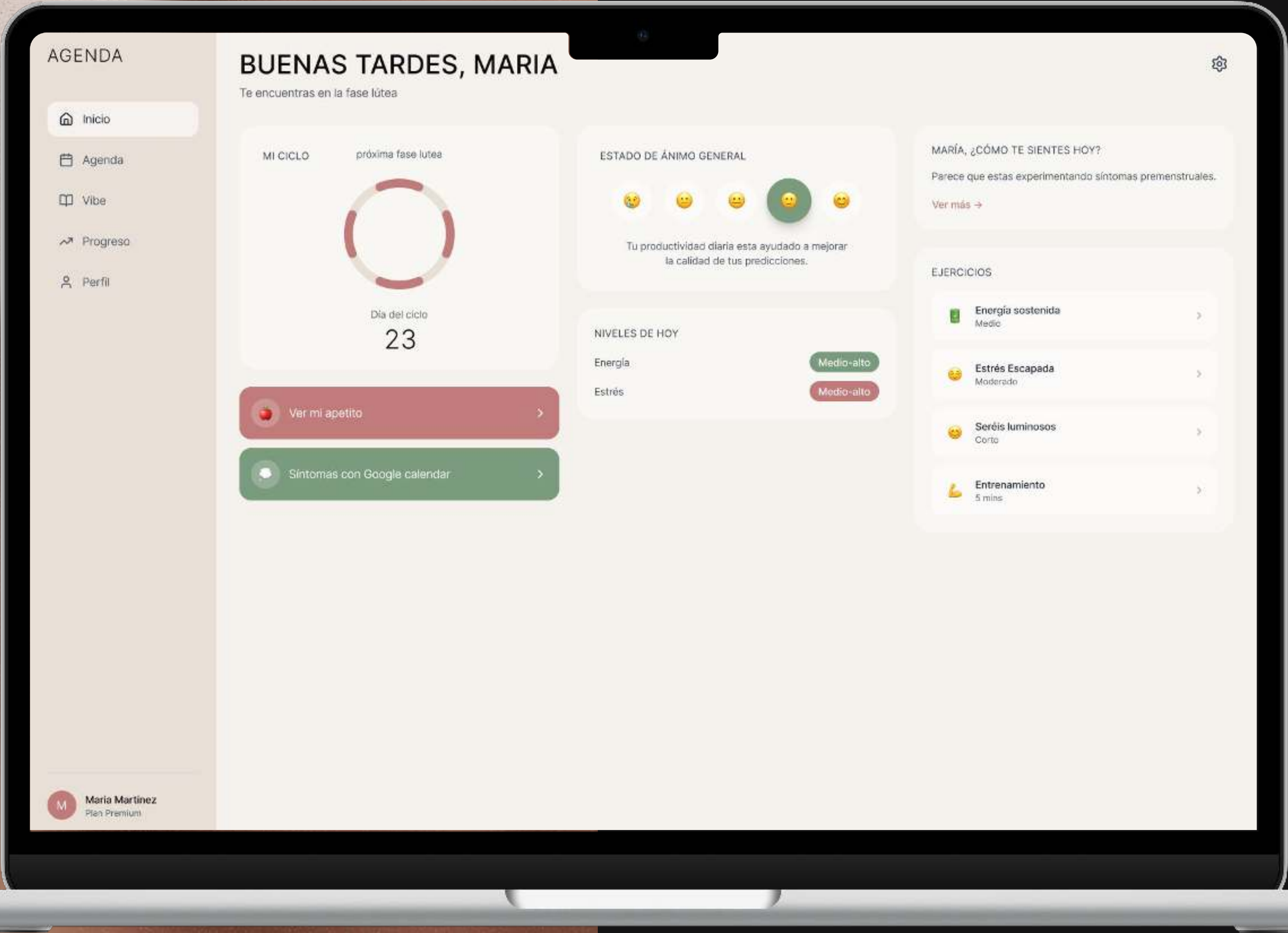


La configuración es muy importante en VIBE, fué pensada en 6 pasos, con la información necesaria para configurar la app. Se aplicó la ley de Miller.

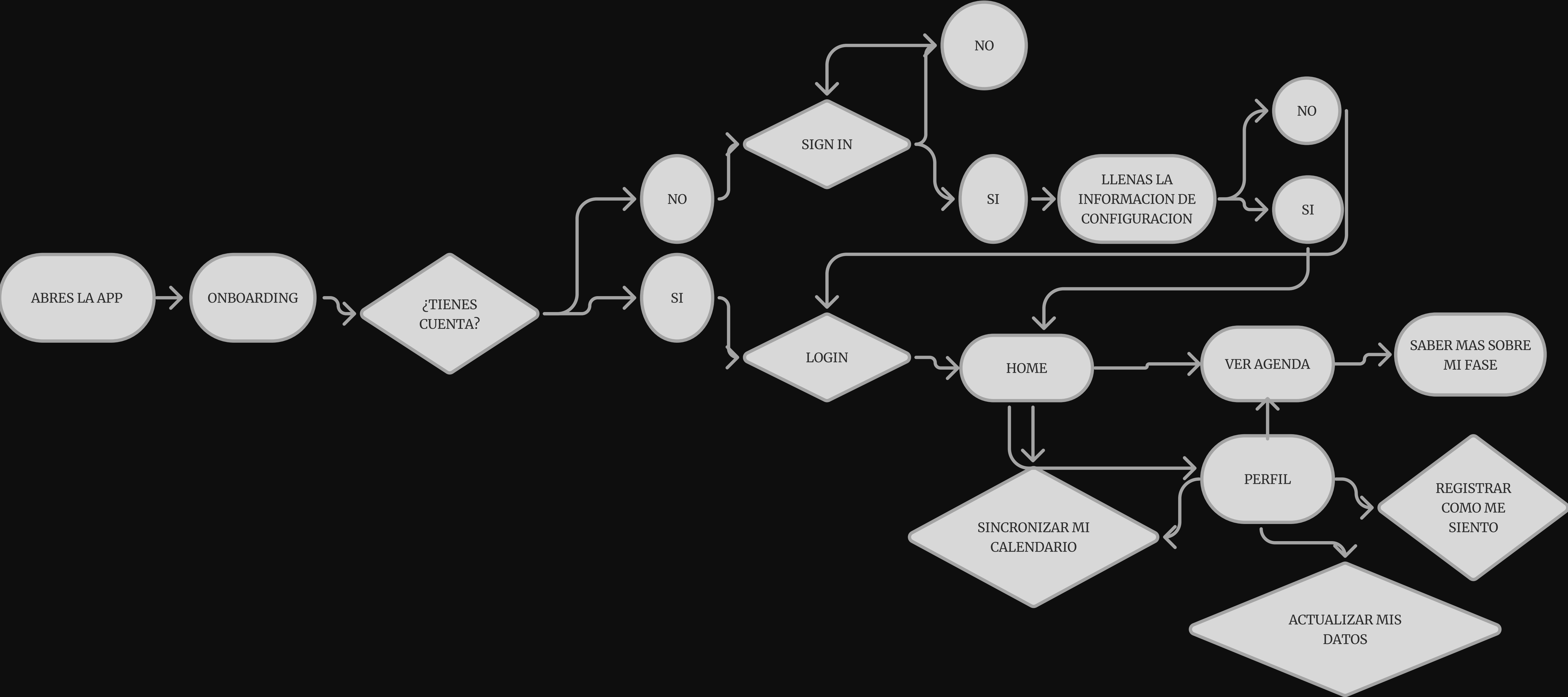


pantallas principales

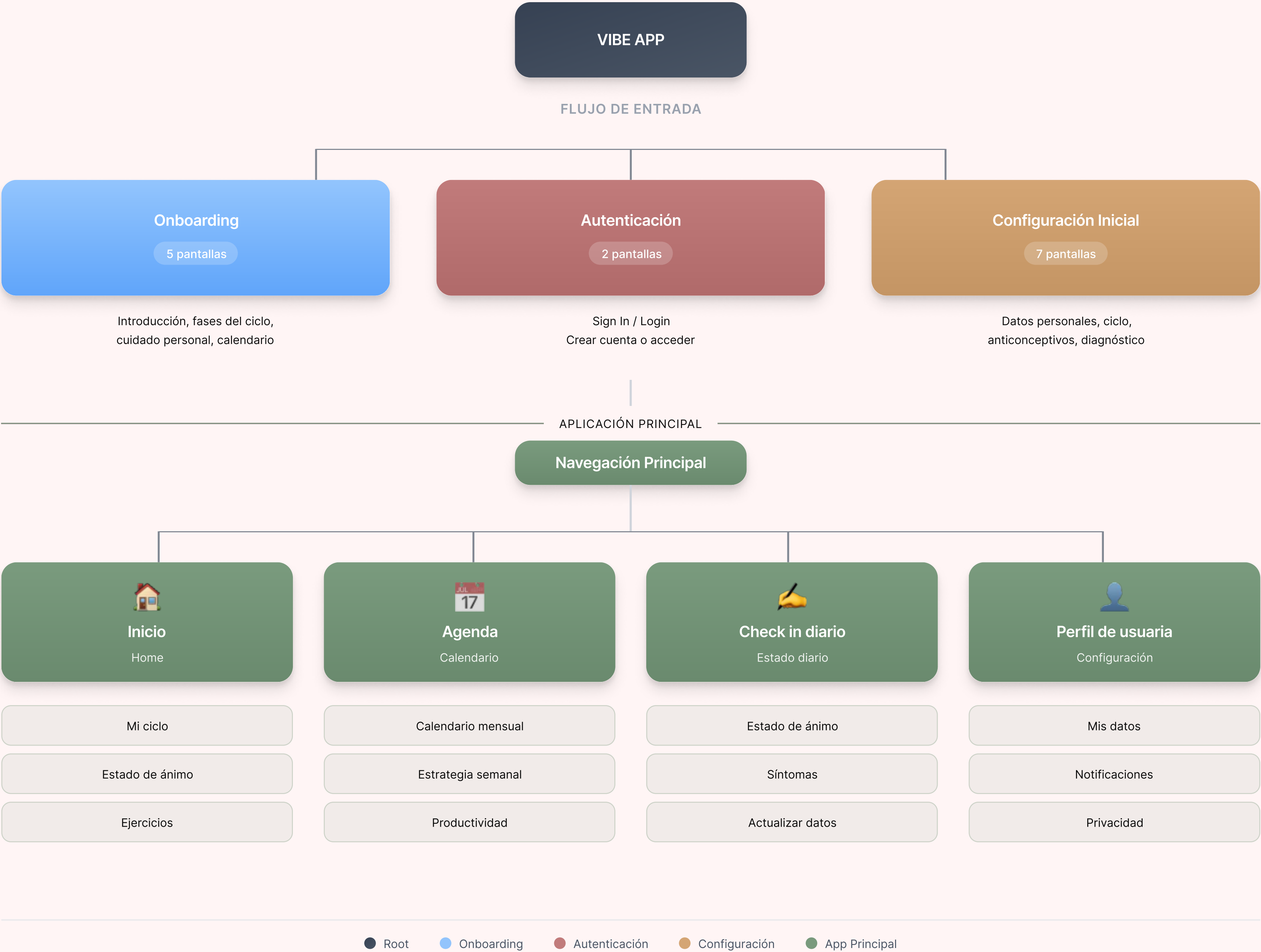




FLOWCHART



SITE MAP

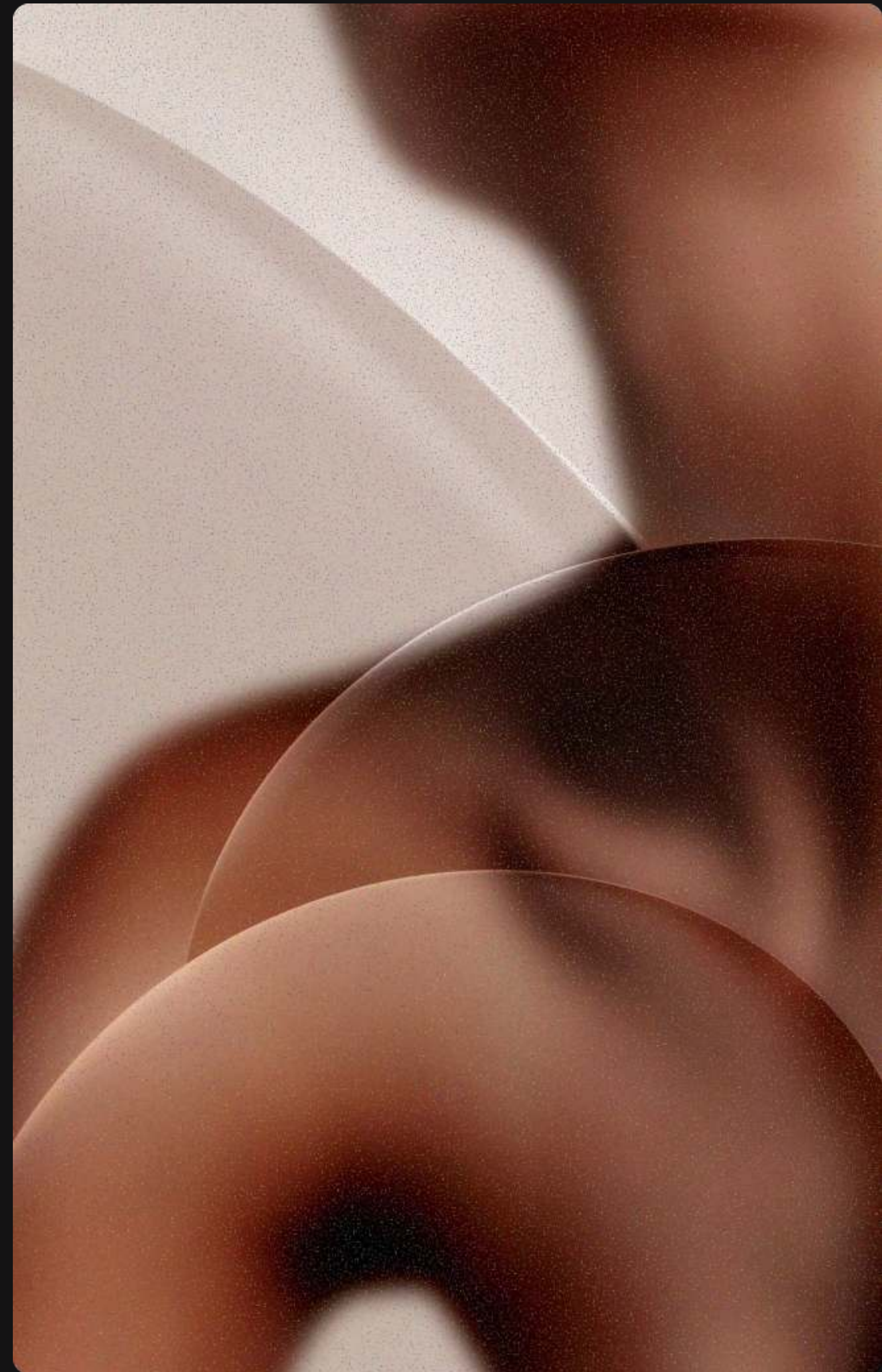


Testear

testing con Maze

Mejoras

Conclusiones



TESTING CON USUARIOS

¿Qué opinas de la app? ¿la usuaria?

Open QuestionRead about AI data privacy

Muchas gracias por la participación

Responses

4

Responses

Me encanta cómo puedo hacer seguimiento de mis síntomas y ver patrones en mi ciclo. La interfaz es súper intuitiva. :)

Participant 384488880

La función de check-in diario me ayuda a ser más consciente de cómo me siento cada día. Muy útil.

Participant 408065043

Perfecta para entender mi ciclo menstrual. Los ejercicios personalizados según la fase son geniales.

Participant 408053782

La app es muy completa, tiene todo lo que necesito. Me gusta especialmente la sección de Vibe con información educativa.

Participant 408044965

MEJORAS

- Personalización progresiva
- Agenda conectada 100 % con otras apps
- chats con expertos
- Modo rápido de check-in
- Privacidad y confianza
 - Control visible: exportar datos, borrar, y “qué se usa para personalizar” explicado simple.
 - Evitar lenguaje de fertilidad por defecto; que sea un modo opcional si algún día se integra.
- Estados vacíos: cuando no hay suficientes datos, mostrar “qué falta” en 1 línea y un botón directo.
- Descargar tu info para llevarsela al doctor
- Pasarela de pago

CONSLUSIONES GENERALES

Lo incluido en esta presentación corresponde al MVP. La aplicación aún se encuentra en fase de evaluación y análisis, y el siguiente paso es desarrollarla y validar las hipótesis clave mediante pruebas con usuarias en producción y ajustes iterativos antes del lanzamiento.

Este módulo me permitió investigar el problema con más profundidad y confirmar una señal fuerte de oportunidad: existe una demanda real por herramientas que no solo registren el ciclo, sino que lo traduzcan en decisiones prácticas para el día a día. Es un mercado que suele infravalorarse o abordarse desde enfoques poco funcionales; bien ejecutado, tiene potencial comercial y de impacto.

Además, el punto de partida no es abstracto: responde a una necesidad que vivo como usuaria. Esa cercanía con el problema aporta claridad al diseñar, priorizar y medir si la app realmente mejora la experiencia y el rendimiento de quien la usa.

Agradezco al profesor por la perspectiva, el acompañamiento y las preguntas que ayudaron a ordenar el proceso y a sostener el enfoque en lo esencial.

NOTAS FINALES

Uso de IA como soporte de investigación y prototipado.

Proyecto enfocado más a la investigación.

El prototipo está en una fase inicial.

No quise hacer énfasis en el LOGO, lo manejaré como proyecto de branding en el módulo de Diseño y creatividad.

Todavía queda mucho más trabajo de investigación y diseño por delante.

acceso al figmaboard <https://www.figma.com/board/mxYCNGb8CkgN7VxoGC0fK7/UX-UI-proyecto-final?node-id=0-1&p=f&t=GLE6wslnJ5snQhhz-0>

¡GRACIAS!

vibe

(VARIABLE INFRADIAN BIOLOGICAL EFFICIENCY)