

# Tu App de hábitos para la vida que quieres



**DERECHOS**  
A LA VIVIENDA

**HAY**  
HAY FUTURO



Prōvivienda  
Con las personas,  
por la vivienda



## MANUAL DE USO

# DAVi+d en un vistazo





### Perfil

Seleccionar idioma

Spanish, English, Arabic, French, Romanian

Alias: Charly

Avatar selection

Guardar

### Resumen semanal

8 ene. 15 ene. 22 ene. 29 ene.

66% 82% 77% 0%

29 ene.  
Cumplimiento semanal  
Progreso 0%

Esferas | Mostrar mis hábitos

Hábitos | Perfil | Recordatorios | Ayuda

### Bienvenida

DAVi+d

Es la mejor app gratuita y divertida para mejorar tus hábitos y sentirte mejor.

Elige un avatar, ponte retos asumibles y registra tu cumplimiento. La aplicación te mostrará tu progreso y premiará tu constancia.

No importa si son realmente hábitos, retos, tareas o simplemente cosas útiles que te propongas conseguir para mejorar tu vida.

- Bienvenida
- Tutorial
- FAQ
- Validación
- Cerrar sesión



# CREA HÁBITOS

## Recordatorios

- Ir al gimnasio**  
L, M, X, J, V  
19:00
- Regar plantas**  
D  
09:00
- Llamar a mis padres**  
D  
18:00
- Quedar con amigos**  
V, S, D  
09:00

Programa tus recordatorios y verás aparecer las alertas diarias que te ayudarán a cumplir con tus hábitos.

← Volver

## Hábitos

+ Añadir hábito

← 22 ene. al 28 ene. →

### CUIDAR MI MENTE

**No beber alcohol**  
+ - 100%  
4 repeticiones a la semana  
¡Conseguido!

**Bajar de 9 horas de pantallas al día**  
33%

Hábitos Perfil Recordatorios Ayuda

## Nuevo hábito

¿Dónde lo quieres?  
Selecciona una de las 4 esferas

Hábito a incorporar

Hábito  
Selecciona uno de los ejemplos o escribe el tuyo propio

Ver ejemplos

Elige entre los ejemplos de hábitos o redacta el tuyo propio

Frecuencia del hábito a incorporar

repeticiones 1

repeticiones  
✓ al día a la semana

Guardar

Decide la frecuencia y si es diaria o semanal

### EJEMPLOS DE HÁBITO

- Escuchar podcast para meditar
- Hablar de mis sentimientos
- No beber alcohol
- Ejercicios de memoria
- Apagar smartphone 2 horas antes de dormir
- Cuidar mi imagen (esmalte, afeitado, mascarilla)
- Practicar mi religión/creencia
- Hacer un voluntariado

Cerrar



# REGISTRA HÁBITOS

← 15 ene. al 21 ene. →

## CUIDAR MI MENTE

**No beber alcohol**

+ -

4 repeticiones a la semana

Esta semana llevas 2

50%

**Hacer deporte en naturaleza**

+ -

1 repetición a la semana

¡Conseguido!

+ Añadir hábito

Navega en semanas anteriores si olvidaste registrarlo

Usa el signo "+" para indicar que has cumplido

Usa el signo "-" si te equivocas y quieres eliminarlo

Edita los hábitos o los recordatorios



# HAZ SEGUIMIENTO



Revisa tu progreso global y compáralo con semanas anteriores para ver tus tendencias

Selecciona la semana que quieres ver en detalle

Entra para ver los resultados de cada esfera





# COMPRUEBA TU EVOLUCIÓN

## Perfil Edit

### Información del perfil



Nombre  
**Raúl**

Energía acumulada en los últimos 7 días

0%  100%

De los últimos 7 días has accedido a la aplicación 5

¡Menuda implicación! Sigue así para mantenerte

### Logros

**Medalla de Acero**  
Enhorabuena! Has marcado 75 hábitos cumplidos

**Intensidad de seguimiento media**

Tu barra de energía evoluciona con tu constancia

Aparecen mensajes de refuerzo

**Nivel de dificultad amateur**

Enhorabuena!, Ya tienes al menos 5 hábitos creados! Sigue creando hábitos para subir de nivel

**Medalla de Seda**

Enhorabuena! Has marcado 10 hábitos cumplidos

**Intensidad de seguimiento inicial**

Has creado tu primer recordatorio.

**Diploma a la participación**

Enhorabuena! Has marcado tu primer hábito cumplido

**Nivel de dificultad principiante**

Enhorabuena!, has creado tu primer hábito. Sigue creando hábitos para subir de nivel

Reconocimientos en base al N° de hábitos creados

Premios en base al N° de hábitos cumplidos

Reconocimientos en base al N° de recordatorios programados

Reconocimientos en base a la frecuencia de navegación por las distintas secciones

Premios cuando se dan semanas perfectas de cumplimiento

## Acceso a DAVi+d

En el CRM, en la misma pantalla donde están los **datos generales del Cliente**, podéis ver o cambiar su **Contraseña**

HOGAR SI HogarSI

Buscar

Inicio Recientes Anclado Mi trabajo Citas Acelerador de ven... Actividades Paneles Relaciones Organizaciones Contactos Clientes Contratos Empleo Maestros Caracter... Caracterizaciones ... Encuestas (Custo... Configuración Enc... Gestión Unidades de neg... Soluciones Programas Proyectos Convocatorias Financiaciones Área de trabajo

Ángel : Guardado  
Cliente · Información

General Caracterización Cliente Relacionados

CIC	* ANVA28061972
Nombre	* Ángel
Primer Apellido	Valmojado
Segundo apellido	Astorga
Identidad de género	Hombre
Orientación Sexual	No contesta
País de Origen	España
Nacionalidad	1 Española
Fecha de nacimiento	27/06/1972
Edad	52
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Número de Documento de Identidad:	1235465K
Correo electrónico	angelvalas999999@gmail.com
password	1111
Móvil	666854792

Profesional de referencia: Fernando

Valoración de ingreso al Programa: ---

Programa: ESPACIO

Proyecto: ESPACIO

Participaciones clientes proyectos

Proyecto Técnico/o d

CONTROL\_ITINER Fernando

EMPLEO MURCIA Ingrid M

ESPACIO SALUD I Estefany

1 - 3 de 3

Estancias clientes infraestructuras

Dirección ↑

0 - 0 de 0