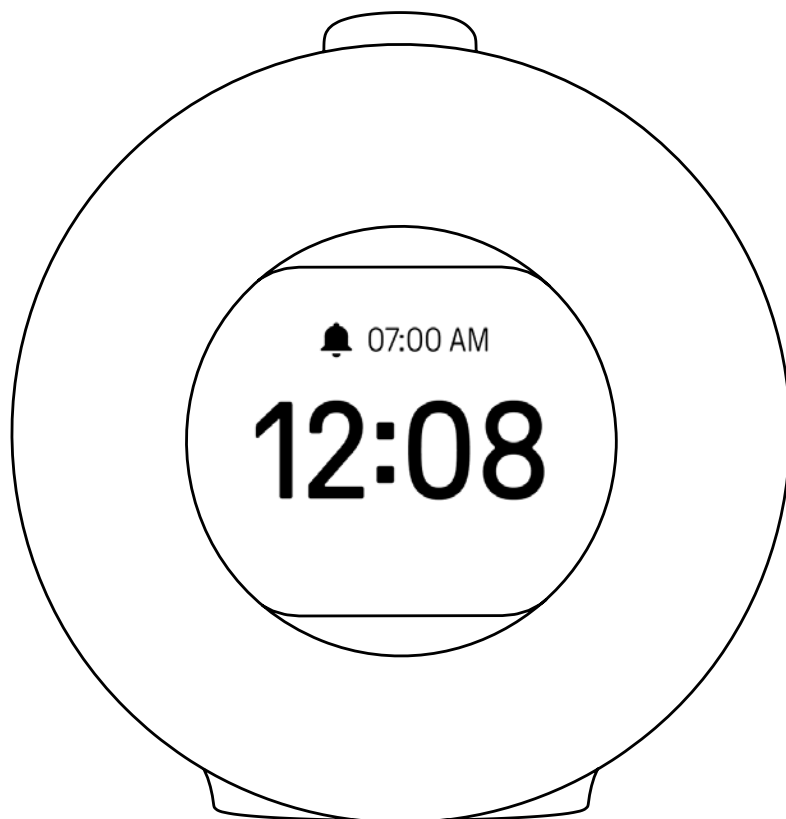




MUDITA HARMONY

MANUAL DE USUARIO

ÍNDICE

Introducción	3
Primeros pasos	3
Sobre la tinta electrónica	3
Modo de traslado y configuración inicial	4
Pantalla principal	4
Información de la alarma	4
Configuración de la alarma	5
Ajustes de la alarma	5
Temporizador de siesta	6
Relajación	6
Temporizador de meditación	7
Hora de dormir	7
Luz frontal	8
Esfera del reloj	8
Batería	8
Ajustes avanzados	8
Encendido y apagado del dispositivo	9
Restablecimiento del dispositivo	9
Mudita Center	9
Especificaciones técnicas	10
Otra información	10



PRIMERA ACTIVACIÓN

Antes de encender su Mudita Harmony, conéctelo a la fuente de alimentación. Recomendamos cargar completamente el dispositivo durante al menos 3 horas antes del primer uso.

1. INTRODUCCIÓN

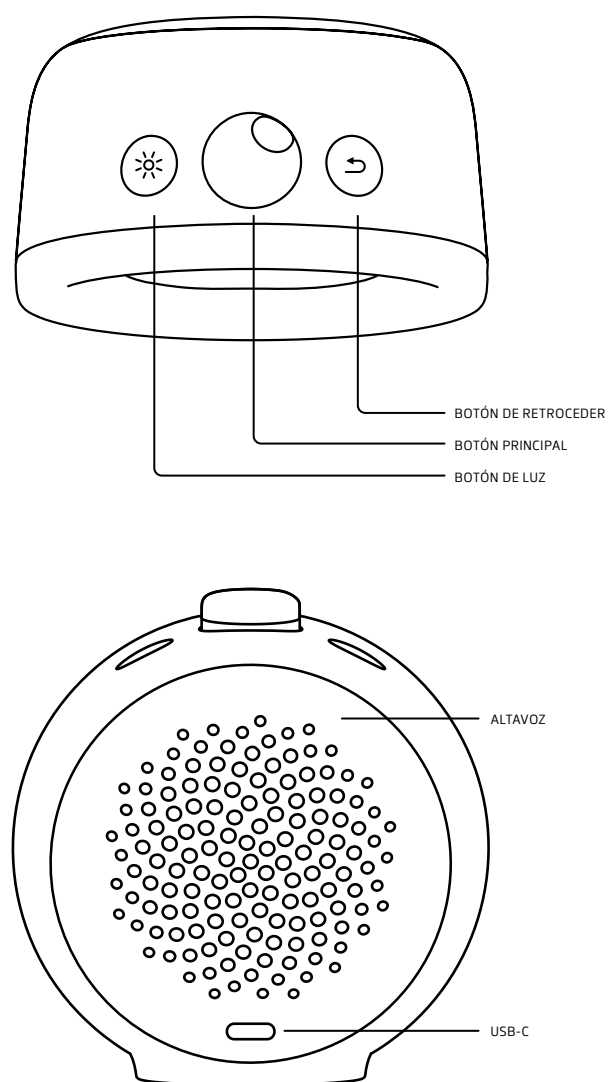
Gracias por adquirir Mudita Harmony. Nuestro reloj despertador minimalista que formará parte de tu camino hacia un sueño más reparador.

Con el reloj despertador Mudita Harmony obtendrás las herramientas necesarias para disfrutar de una mayor tranquilidad y calidad del sueño. El dormitorio se convertirá en un oasis sin teléfonos móviles. Mudita Harmony te ayudará a desarrollar unos hábitos saludables a la hora de acostarte. Además, te despertarás con unos sonidos especialmente diseñados para descubrir el poder reparador del sueño.

Investigación y tecnología se unen en el diseño zen de Mudita Harmony.

2. PRIMEROS PASOS

2.1 Descripción del producto



2.2 Uso del dispositivo

Utiliza la rueda principal para moverte por los ajustes de Mudita Harmony. El dispositivo dispone de tres funcionalidades: pulsación leve, pulsación profunda y giro.

Pulsación leve

- Toca ligeramente el botón hasta que escuches un clic
- La rueda NO cambia de posición tras la pulsación leve
- Esta pulsación sirve para aceptar la selección y moverte por la interfaz

Pulsación profunda

- Para realizar una pulsación profunda, toca un poco más fuerte el botón
- La rueda SÍ cambia de posición tras la pulsación profunda, lo que hace que la banda naranja sea visible o no
- La pulsación profunda activa la alarma (con la banda naranja visible) y desactiva la alarma (cuando la banda naranja NO es visible)

Giro

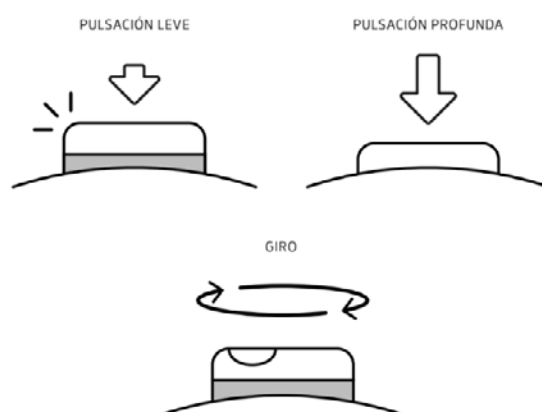
- Gira la rueda en ambas direcciones para moverte por la interfaz

Botón de retroceder

- Pulsa el botón de retroceder para retroceder un paso o volver a la pantalla anterior
- En la pantalla principal, mantén pulsado el botón de retroceder para comprobar el estado de la batería
- En cualquier lugar del menú, mantén pulsado el botón de retroceder para regresar a la pantalla principal

Botón de luz

- Cuando quieras encender la luz frontal, pulsa el botón de luz



3. SOBRE LA TINTA ELECTRÓNICA

La pantalla de tinta electrónica imita el aspecto de la tinta sobre el papel. Además de producir una fantástica sensación analógica, aporta numerosas ventajas en comparación con las pantallas normales. No emite luz azul, lo que es fundamental para un reloj despertador. Puesto que la emisión de

luz azul altera el sueño saludable, por lo que se aconseja limitar la exposición antes de acostarse. Así, es mejor dejar el smartphone fuera de la habitación y utilizar un reloj despertador. Mudita Harmony utiliza una luz trasera suave que ilumina la pantalla en la oscuridad. La tinta electrónica ahorra batería, ya que no necesita energía para mantener la imagen. **Por esta razón, cuando el dispositivo está apagado o la batería está agotada, la pantalla sigue mostrando una imagen con información.**

4. MODO DE TRASLADO Y CONFIGURACIÓN INICIAL

4.1 Modo de traslado

Mudita Harmony se configura con el modo de traslado para garantizar la seguridad del producto durante el envío. Cuando recibas el dispositivo, aunque esté apagado, mostrará información sobre su encendido, ya que la tinta electrónica puede mantener una imagen sin usar energía.



Para salir del modo de traslado, carga el dispositivo durante al menos una hora antes de realizar la configuración inicial.

4.2 Configuración inicial

- Primer encendido del dispositivo
- Para encender tu Mudita Harmony, pulsa levemente el botón principal
- Espera a que el dispositivo se encienda
- Pulsa el botón de luz para continuar con la configuración
- Haz clic en el botón de retroceder para volver a apagar el dispositivo
- Si no interactúas con el dispositivo durante 5 segundos, volverá automáticamente a la pantalla anterior y el dispositivo se apagará

Selección de idioma y hora

- Utiliza el botón principal y el botón de retroceder para moverte por la interfaz. **Consulta la sección Uso del dispositivo si tienes dudas (2.2)**

- Elige el idioma
- Elige el formato de hora (12 h o 24 h)
- Selecciona la hora y los minutos (con opción de AM/PM si eliges el formato de 12 h)

5. PANTALLA PRINCIPAL

5.1 Elementos de la pantalla principal

- Hora
- Estado de la alarma: aparecerá tras una pulsación profunda de la rueda
- Hora de la alarma: si está activada (la banda naranja será visible en la rueda)
- Estado de la carga: si el dispositivo está enchufado
- Estado de batería baja: si el nivel de batería es bajo
- Low battery status - if the battery is low

5.2 Uso de la pantalla principal

- Para acceder al menú, pulsa levemente el botón principal
- Para comprobar el estado de la batería, pulsa el botón de retroceder durante 2 segundos
- Para iluminar la pantalla, pulsa el botón de luz



6. INFORMACIÓN DE LA ALARMA

6.1 Información general

Mudita Harmony incluye una alarma completamente personalizada, que hemos diseñado para que te despierte con suavidad. Así, de forma predeterminada (y personalizable), 10 minutos antes de la alarma principal, te despertarán un tono de despertar gradual y una luz cálida. La alarma principal que elijas te despertará con suavidad y la función de posponer te permitirá quedarte en la cama un poco más. Podrás obtener información más detallada sobre el uso básico de la alarma a través de los sencillos pasos que se indican a continuación.

6.2 Activación de la alarma

Realiza una pulsación profunda de la rueda principal para activar la alarma (la banda naranja debe ser visible).

6.3 Activación de la función de posponer

Cuando suene la alarma, la función de posponer se puede activar mediante:

- Una pulsación leve de la rueda principal
- Girando la rueda principal

6.4 Desactivación de la alarma

Para apagar la alarma, realiza una pulsación profunda de la rueda principal: la banda naranja no se verá.

7. CONFIGURACIÓN DE LA ALARMA

7.1 Configuración completa de la alarma

- Realiza una pulsación leve de la rueda principal para acceder al menú
- Selecciona «Alarma»
- Elige la hora. Confirma con una pulsación leve y regresa mediante el botón de retroceder
- Recuerda que para activar la alarma es necesario realizar una pulsación profunda de la rueda principal, de forma que la banda naranja sea visible



7.2 Cambio rápido de la alarma



- En la pantalla principal, gira la rueda para cambiar rápidamente la alarma
- Pulsa levemente la rueda principal para confirmar la hora de la alarma
- Recuerda que para activar la alarma es necesario realizar una pulsación profunda de la rueda principal, de forma que la banda naranja sea visible

8. AJUSTES DE LA ALARMA

Para acceder a los ajustes de la alarma desde la pantalla principal:

- Pulsa levemente la rueda principal para acceder al menú
- Selecciona «Ajustes»
- A continuación, selecciona «Alarma»

Gira la rueda para elegir, púlsala levemente para confirmar y usa el botón de retroceder para volver al paso anterior.

8.1 Luz y melodía de la alarma

La alarma principal es la parte fundamental de Mudita Harmony y es posible personalizarla.

- Selecciona «Alarma principal»
- Elige la melodía de la alarma



- Elige el volumen que prefieras
- Elige si quieres que la luz se encienda o permanezca apagada cuando suene la alarma

8.2 Tono de despertar gradual

Mudita Harmony incluye una luz de despertar gradual que preparará con suavidad tu cuerpo para despertarse en los últimos minutos de tu ciclo de sueño. Durante este tiempo, una luz tenue preparará nuestro cuerpo para comenzar a despertarse y a estar alerta. Puedes configurar Mudita Harmony para que, antes de la alarma, se ilumine con una luz suave y emita un sonido agradable para espabilar a tu subconsciente y prepararte así para despertarte con la alarma principal.

- Selecciona «Despertar gradual»
- Elige si la campanilla de despertar gradual se activará o no y cuánto tiempo antes de la alarma principal quieres que comience



- Si decides activar la campanilla, en el siguiente paso se te pedirá que elijas el tono correspondiente
- A continuación, podrás seleccionar el volumen del sonido
- Por último, elige si quieres que la luz se encienda o se apague (y durante cuánto tiempo) antes de que suene la alarma principal



8.3 Campanilla de la función de posponer

La función Posponer es una función adicional que puede usarse con la alarma principal. Al personalizar la función Posponer podrás seleccionar la duración deseada, además, le hemos añadido otra campanilla a esta función. Se trata de un sonido breve, suave y en intervalos que sonará al usarse esta función. Te ayudará a evitar que vuelvas a caer en la fase de sueño profundo y, por tanto, te ayudará a despertarte de forma lenta, pero eficaz.

- Selecciona «Posponer»
- Elige si quieres que la función de posponer esté activada o desactivada
- Si eliges que esté activada, tendrás que indicar la duración
- A continuación, selecciona si quieres que la campanilla esté activada o desactivada y cuánto debería durar cada intervalo
- Luego, selecciona el tono de la campanilla
- Y por último, selecciona el volumen de la campanilla

9. TEMPORIZADOR DE SIESTA

Usa la función de siesta para disfrutar de un revitalizante sueño ligero, que aporta propiedades reparadoras y recarga las pilas durante el día. En 1995, en unos estudios de la NASA

se descubrió que una siesta de 26 minutos aumentaba el rendimiento en un 34 % y el estado de alerta en un 54 %. En otros estudios se indica que la longitud ideal de una siesta es de 10 a 20 minutos, y que por lo general, no debería ser de más de 30 minutos. Así se obtiene un sueño reparador sin adormecimiento.



9.1 Iniciar el temporizador de siesta

- En la pantalla principal, realiza una pulsación leve para acceder al menú principal
- Selecciona «Siesta»
- Selecciona la hora de la siesta



- El temporizador se iniciará tras confirmar con una pulsación leve

9.2 Desactivación de la función de siesta

- Cuando acabe la cuenta atrás, sonará la alarma de la siesta. Para apagarla, pulsa levemente la rueda principal. Volverás a la pantalla principal
- Si quieres desactivar el temporizador de siesta antes de que acabe la cuenta atrás, pulsa el botón de retroceder para volver a los ajustes de la función de siesta

Nota: el tono de alarma de siesta es el mismo que el tono de alarma.

10. RELAJACIÓN

Mudita Harmony te ayudará a crear una rutina sin conexión para irte a la cama con sonidos ambientales, de naturaleza

y música relajante. Puedes utilizar estas recopilaciones de sonidos para relajarte o para tenerlas de fondo mientras duermes. También hemos añadido ruido blanco para ayudar a los padres a dormir a sus hijos y para cualquier persona a la que le guste dormirse con ruido de fondo. Podrás elegir la duración del sonido y se apagará automáticamente.



10.1 Activación de la relajación

- En la pantalla principal, realiza una pulsación leve para acceder al menú
- Selecciona «Relajación»
- Elige la pista que quieras
- Elige una hora de apagado automático

10.2 Uso de la relajación

- Cuando la relajación esté encendida, gira la rueda principal para ajustar el volumen
- Pulsa levemente la rueda principal para pausar la relajación y vuelve a pulsar levemente para reanudarla

10.3 Desactivación de la relajación

- Si seleccionas el apagado automático, la relajación se desactivará cuando finalice la cuenta atrás
- Para abandonar la relajación, pulsa el botón de retroceder

11. TEMPORIZADOR DE MEDITACIÓN

El temporizador de meditación es otra función muy útil y sencilla para los amantes de la meditación. Puedes seleccionar



la longitud de la sesión de meditación y el número de intervalos en los que comenzará y finalizará, ambos marcados por el penetrante sonido de un gong. También puedes comprobar el historial de tus rutinas de meditación.

11.1 Activación del temporizador de meditación

- En la pantalla principal, realiza una pulsación leve para acceder al menú
- Selecciona «Meditación»
- Selecciona el tiempo de meditación
- A continuación, selecciona si quieres campanillas de intervalo (activadas o desactivadas) durante la meditación y cuánto debe durar cada intervalo

La meditación comenzará con un sonido de gong que se repetirá con cada intervalo.

11.2 Desactivación del temporizador de meditación

- El temporizador se desactivará automáticamente cuando la cuenta atrás finalice. Se indicará con el sonido de un gong
- Si quieres salir del temporizador, pulsa el botón de retroceder

12. HORA DE DORMIR

La regularidad es clave para unos hábitos y una calidad del sueño adecuados. Irse a la cama y levantarse a horas similares garantiza la regulación de los ritmos circadianos. El ritmo circadiano es el reloj biológico interno que adapta nuestro organismo para que pueda realizar tareas a horas concretas. Un programa de sueño regular nos permite despertarnos de forma natural recuperados y cargados de energía. Cuando la hora de acostarse establecida se acerca, la melodía del recordatorio sonará para indicarte que es hora de comenzar la rutina para irse a dormir. De esta forma, crearás un ritual diario para irte a dormir y lo utilizarás para relajarte.

12.1 Activación y desactivación de la función de hora de dormir



- Pulsa levemente la rueda principal para acceder al menú
- Selecciona «Hora de dormir»
- Selecciona si quieres activar o desactivar esta función
- Si decides activarla, en el siguiente paso deberás decidir a qué hora quieres que se te recuerde la hora de dormir

12.2 Ajustes de la función de hora de dormir

- Pulsa levemente la rueda principal para acceder al menú
- Selecciona «Ajustes»
- Selecciona «Tono de hora de dormir»
- En los siguientes pasos, selecciona el tono y el volumen

13. LUZ FRONTAL

Mudita Harmony tiene una luz frontal personalizada de 2700 K. Si tienes que mirar la hora durante la noche, los ciclos de sueño se verán mínimamente perturbados.

13.1 Encendido y apagado de la luz frontal

- Pulsa el botón de luz para encender la luz frontal
- Vuelve a pulsarlo para apagarla
- Si no interactúas con el dispositivo, la luz frontal se apagará automáticamente transcurridos 10 segundos

13.2 Ajustes de la luz frontal

La luz frontal permite la lectura (sobre todo de noche) y forma parte de las funcionalidades de Mudita Harmony, como la alarma y la campanilla de despertar gradual. La luz frontal se puede personalizar de forma independiente en los ajustes de cada funcionalidad.

Para establecer los ajustes generales de la luz frontal:

- En la pantalla principal, pulsa levemente la rueda principal para acceder al menú
- Selecciona «Ajustes»
- A continuación, selecciona «Luz frontal»
- Selecciona la intensidad general de la luz



- A continuación, selecciona si la luz debe encenderse:
 - Automático: la luz frontal se encenderá al usar el dispositivo y tras pulsar el botón de luz

- A demanda: la luz frontal solo se encenderá tras pulsar el botón de luz

14. ESFERA DEL RELOJ

Puede personalizar la esfera del reloj de Harmony y elegir su diseño favorito de la pantalla principal y la información que se muestra.

- Pulse ligeramente el mando principal para acceder al menú
- Selecciona «Ajustes»
- Selecciona «Esfera del reloj»
- En los siguientes pasos, elija su diseño de pantalla principal favorito

15. BATERÍA

15.1 Estado de la batería

- **Para comprobar el estado de la batería, en la pantalla principal, pulsa el botón de retroceder durante 2 segundos**
- Cuando el dispositivo tenga poca batería, mostrará el estado de batería baja en la pantalla principal
- Cuando el dispositivo esté cargando, en la pantalla principal aparecerá un icono de batería con su porcentaje
- Cuando el nivel de batería alcance el 100 % durante la carga, el icono de la batería desaparecerá
- Cuando el dispositivo esté descargado, mostrará una pantalla de batería vacía y no responderá a ninguna interacción hasta que se enchufe

15.2 Carga del dispositivo

Para cargar la batería, utiliza un cable USB-C/USB-A y un adaptador de CA/CC, un cargador de pared (no incluido en la caja) con un cable de carga USB-C

16. AJUSTES AVANZADOS

Para acceder a los ajustes avanzados:

- En la pantalla principal, realiza una pulsación leve para acceder al menú
- Selecciona «Ajustes»

16.1 Ajustes de hora

- Selecciona «Hora»
- Elige el formato de hora (12 o 24 h)
- Establece la hora actual

16.2 Idioma

- Selecciona «Idioma»
- Elige el idioma que desees

17. ENCENDIDO Y APAGADO DEL DISPOSITIVO

17.1 Para apagar el dispositivo

- Accede al menú principal (en la pantalla principal, pulsa levemente la rueda)
- Selecciona «Ajustes»
- Selecciona «Apagar»
- Selecciona «Sí» mediante confirmación con una pulsación leve de la rueda principal



17.2 Para encender el dispositivo

- Pulsa levemente la rueda principal.
- Espera a que el dispositivo se encienda.

18. RESTABLECIMIENTO DEL DISPOSITIVO

18.1 Restablecimiento parcial

Si el dispositivo deja de responder por cualquier motivo, prueba a realizar un restablecimiento parcial:

- Mantén pulsados los botones de luz y de retroceder al mismo tiempo durante un máximo de 10 segundos
- Espera a que esta pantalla aparezca
- Suelta los botones en cuanto aparezca y espera a que el dispositivo se vuelva a cargar



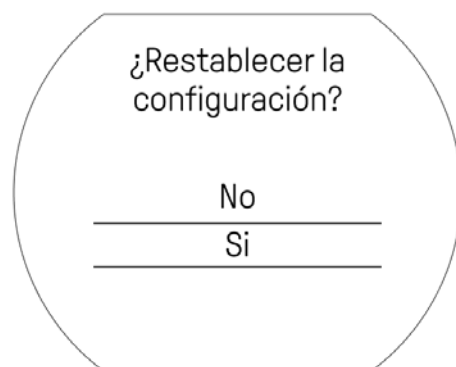
Si sospechas que es posible que el dispositivo no esté cargado, enchúfalo durante un mínimo de 2 horas y comprueba si responde. Para ello, pulsa levemente la rueda principal y realiza el restablecimiento parcial.

Si el dispositivo no responde a las acciones anteriores, ponte en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en support@mudita.com.

18.2 Configuración de fábrica

Permite restablecer por completo el dispositivo a la configuración de fábrica. Esto supone que todos los ajustes personalizados de luz frontal, sonido y alarma se eliminarán y regresarán a los ajustes predeterminados.

- Accede al menú (pulsación leve en la rueda mientras se muestra la pantalla principal)
- Selecciona «Ajustes»
- Selecciona «Configuración de fábrica»
- Selecciona «Sí» mediante confirmación con una pulsación leve de la rueda principal



19. MUDITA CENTER

Mudita Center es una aplicación de escritorio que te permite ampliar y actualizar las funciones de Mudita Harmony. Visita [esta página web](#) para descargar gratis la aplicación en tu ordenador.

Para conectarte:

- Inicia la aplicación de escritorio Mudita Center
- Conecta Mudita Harmony a tu ordenador
- La aplicación conectará automáticamente el dispositivo

Para actualizar el software:

- Espera a que el dispositivo se conecte
- Pulsa «Buscar actualizaciones»
- Si hay nuevo software disponible, descarga la actualización
- Pulsa «Actualizar ahora»
- Espera a que Mudita Center confirme que la actualización se ha completado
- Pulsa «Cerrar» después de la actualización
- Pulsa «Desconectar» y desenchufa el dispositivo

Recomendamos comprobar con frecuencia las actualizaciones de software mediante Mudita Center.

20. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

20.1 Pantalla

- 2.84" E Ink (600x480px)
- 270 DPI; 16 levels of gray (monochrome)
- Active area dimensions: 56.4 x 45.12 mm
- Frontlight (2700 K)

20.2 Sonido

- Max 3.5 W TDA speaker

20.3 Batería

- 2600 mAh

En [esta página web](#) encontrarás más detalles sobre las especificaciones.

21. OTRA INFORMACIÓN

21.1 Garantía

Para obtener más información sobre la garantía del cliente, visita la página web de Mudita: www.mudita.com.

21.2 Seguridad y uso

Recomendamos leer esta sección detenidamente antes de usar el reloj despertador. El fabricante se exime de toda responsabilidad por daños que puedan derivar del uso inadecuado o contrario a las instrucciones del presente documento.

21.3 Carga

Este dispositivo debe usarse con un adaptador de corriente que cumpla con los estándares de seguridad IEC 60950-1/62368-1 para fuentes de alimentación limitada y con valores de: 5 voltios CC, con un máximo de 1,5 amperios.

21.4 Seguridad de la batería

Para sustituir la batería, sigue las instrucciones del Manual de usuario disponible en www.mudita.com. Este dispositivo solo debe contener baterías de ion de litio proporcionadas por el fabricante (Mudita). Además, deben reciclarse por separado en el contenedor correspondiente. Para desechar las baterías, sigue las leyes y directrices medioambientales de tu región.

21.5 Información sobre regulaciones

En este dispositivo se incluyen marcados regulatorios y de certificación.

21.6 Cumplimiento de las normas FCC e ISED de Canadá

Este dispositivo cumple con la sección 15 de las normas FCC y con los estándares RSS de Canadá exentos de licencia. Su funcionamiento está sujeto a las dos condiciones que se especifican a continuación: (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y (2) debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las provocadas por un funcionamiento no deseado.

21.7 Cómo desecharlo

Los símbolos que aparecen en el dispositivo, en los accesorios y en el paquete indican que este dispositivo no debe desecharse en un contenedor estándar, sino que debe reciclarse por separado. El dispositivo debe trasladarse a un punto limpio u otro espacio dedicado específicamente a la recogida de productos y desechos electrónicos. Este tipo de espacios se encuentran en todos los países de Europa y la Unión Europea, pero cada país cuenta con su propio sistema de recolección de residuos eléctricos y equipos electrónicos. Al desechar el dispositivo de forma correcta, contribuyes a evitar posibles daños al medio ambiente y la salud pública, que podrían provocarse si el dispositivo se desecha de la manera incorrecta. El reciclaje de materiales contribuye a la preservación de recursos naturales. Este dispositivo contiene una batería. Las baterías no deben desecharse en un contenedor estándar. Pueden contener metales pesados tóxicos y deben desecharse según las normas locales de gestión de residuos peligrosos. Por este motivo, el dispositivo no debe desecharse en un contenedor estándar, sino que debe trasladarse a un punto limpio u otro espacio dedicado específicamente a la recogida de productos y desechos electrónicos.



CAN ICES-003(B)



Mudita Sp. z o.o.
Jana Czezota 6, 02-607 Warsaw, Poland
www.mudita.com