



CARE BUAP

Manual de usuario

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Contenido

Introducción

- 1.1 Propósito del manual
- 1.2 Alcance del manual
- 1.3 Requisitos del sistema

Inicio rápido

- 3.1 Crear una cuenta
- 3.2 Iniciar sesión
- 3.3 Interfaz de usuario

Funcionalidades principales

- 4.1 Chatbot
- 4.2 Perfil
- 4.3 Ejercicios
- 4.4 Diario
- 4.5 Profesionales

Solución de problemas

- 5.1 Preguntas frecuentes

Políticas y términos

- 6.1 Política de privacidad
- 6.2 Términos de servicio

Contacto y retroalimentación

- 7.1 Información de contacto
-

Introducción

1.1 PROPÓSITO DEL MANUAL

El propósito de un manual de usuario para una aplicación es proporcionar información detallada y orientación a los usuarios sobre cómo utilizar la aplicación de manera efectiva y eficiente.

1.2 ALCANCE DEL MANUAL

Esta aplicación será diseñada para la comunidad estudiantil BUAP, en la cual podrán encontrar apoyo para su estabilidad emocional.

Requisitos

2.1 REQUISITOS DEL SISTEMA

- Dispositivo con acceso a internet
- Navegador de internet

Inicio Rápido

3.1 CREAR UNA CUENTA

Para crear una cuenta, debes seleccionar la opción "Regístrate", donde necesitamos rellenar el formulario con la información personal solicitada, incluyendo nombre, matrícula, dirección de correo electrónico y establecer una contraseña segura.

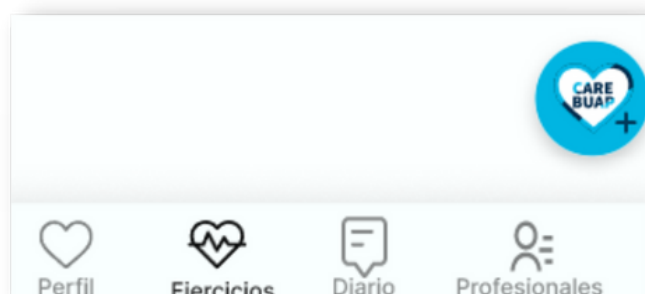
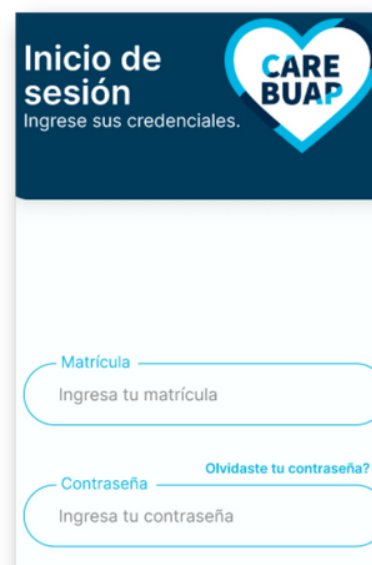
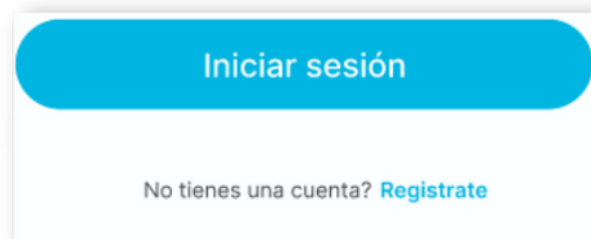
3.2 INICIAR SESIÓN

Para acceder a tu cuenta, debes ingresar tus credenciales y pulsar botón de iniciar sesión.

(En caso de no recordar tu contraseña, puedes seleccionar la opción "Olvide mi contraseña")

3.3 INTERFAZ DE USUARIO

La interfaz de nuestra aplicación está diseñada para facilitar tu experiencia. En la parte inferior de la pantalla, encontrarás la barra de navegación donde podrás ver las opciones de "Perfil, Ejercicios, Diario, Profesionales". Para acceder a una sección específica, simplemente toca la opción correspondiente en la barra de navegación.



Funcionalidades Principales

4.1 Chatbot

Podrás conversar con un chatbot de terapia emocional, que proporciona apoyo inmediato y contribuye a la gestión a largo plazo de la salud mental de los usuarios.

4.2 Perfil

El perfil es una herramienta integral que contribuye a la personalización de la experiencia terapéutica, el seguimiento del progreso y la adaptación de las intervenciones para satisfacer las necesidades emocionales únicas de cada usuario.

4.3 Ejercicios

Los ejercicios sirven para proporcionar a los usuarios herramientas prácticas y actividades que pueden ayudarles a mejorar su bienestar emocional, gestionar el estrés, enfrentar desafíos emocionales y fomentar el crecimiento personal. Estos ejercicios pueden abordar una variedad de áreas emocionales y psicológicas.

4.4 DIARIO

El diario, es una herramienta poderosa para el autoconocimiento, la expresión emocional y la mejora continua del bienestar emocional de los usuarios. Además, puede fortalecer la conexión entre el usuario y su terapeuta al proporcionar una base sólida para discusiones más profundas durante las sesiones de terapia.

4.5 PROFESIONALES

En el apartado de profesionales, podrás encontrar una lista de especialistas en el área, certificados y con su información de contacto si el usuario se considera que necesita ayuda mas profesional.

Solución de Problemas

5.1 PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo puedo empezar a usar CARE BUAP?

R: Para empezar a usar CARE BUAP, debes crear una cuenta asociada a tu información universitaria. Posteriormente podrás iniciar sesión y empezar a usar CARE BUAP.

¿Es la aplicación gratuita?

R: Sí, es gratuita.

¿Es para todo público?

R: No, esta aplicación está dirigida para la comunidad estudiantil de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

¿Cómo garantiza la privacidad la aplicación?

R: La aplicación se adhiere a estrictas políticas de privacidad y utiliza medidas de seguridad para proteger la información del usuario. Puedes revisar la política de privacidad en el apartado de políticas y términos.

¿La aplicación ofrece asesoramiento profesional?

R: Sí, la aplicación cuenta con una función llamada “profesionales”, la cual brinda asesoramiento de profesionales en el área.

¿Cómo puedo utilizar las funciones de seguimiento emocional?

R: La aplicación tiene funciones para realizar un seguimiento de tus emociones diarias, puedes registrar tus estados de ánimo, pensamientos o actividades para obtener información sobre tus patrones emocionales.

¿La aplicación ofrece ejercicios de relajación o meditación?

R: Sí, la aplicación de apoyo emocional incluye ejercicios de relajación, meditación o técnicas de respiración para ayudarte a manejar el estrés y la ansiedad.

¿La aplicación ofrece soporte en tiempo real?

R: Sí, la aplicación cuenta con una función llamada “chatbot”, la cual te ofrece comunicación con un bot de apoyo emocional en el momento que lo necesites.

¿Qué debo hacer si tengo problemas técnicos con la aplicación?

R: Si encuentras problemas técnicos, puedes comunicarte al correo de contacto para obtener ayuda.

Políticas y Términos

6.1 POLÍTICA DE PRIVACIDAD

Al registrarte en CARE BUAP, recopilamos información básica, como tu nombre, dirección de correo electrónico y matrícula. La información recopilada se utiliza para personalizar tu experiencia en la aplicación, ofrecer contenido relevante y mejorar nuestros servicios. No compartiremos tu información personal con terceros sin tu consentimiento, excepto cuando sea necesario para proporcionar nuestros servicios o cumplir con requisitos legales. Nos reservamos el derecho de actualizar esta política en cualquier momento para reflejar cambios en nuestras prácticas de recopilación y uso de información. Te notificaremos sobre cambios significativos a través de la aplicación.

6.2 TÉRMINOS DE SERVICIO

Al utilizar CARE BUAP, aceptas los siguientes términos y condiciones:

- **Uso del Servicio:** CARE BUAP se proporciona para uso personal y no comercial. Los usuarios deben cumplir con todas las leyes y regulaciones aplicables al utilizar la aplicación.
- **Registro y Creación de Cuenta:** Debes proporcionar información precisa al registrarte. Eres responsable de mantener la confidencialidad de tu contraseña y de todas las actividades que ocurran en tu cuenta.
- **Conducta del Usuario:** Los usuarios deben respetar a los contactos de profesionales registrados en CARE BUAP y no participar en conductas ofensivas, difamatorias o ilegales. Nos reservamos el derecho de suspender o terminar cuentas que violen estos términos.



Si tienes preguntas sobre
nuestros términos de
servicio, contáctanos en:

carebuap@buap.mx