



UN PARCHE

Universidad Nacional De Colombia
Programación Orientada a Objetos

Manual de Usuario

Juan Sebastián Montaña(jmontanoo@unal.edu.co),
Nirvana Gherenny Cerón (nceronm@unal.edu.co),
Luis Gabriel Peraza (lperazam@unal.edu.co).

Manual de usuario

Para empezar, vamos a dar un pequeño resumen de lo que es **Un parche**.

Resumen: Es una aplicación que sirve de soporte para el apoyo emocional de los estudiantes de la Universidad Nacional, en dónde se podrá encontrar herramientas para el desestres, y para calmar la ansiedad, tales como: un diario, cuenta con música para relajación, mensajes motivacionales, un blog para compartir con otros usuarios, contactos de profesionales, páginas de emergencia y números de emergencia, además de información necesaria de prevención y control con respecto a temas de Depresión, Ansiedad y Estrés. Y todo esto de una manera dinámica y creativa, para fomentar un espacio de tranquilidad en dónde los estudiantes van a distraerse y dejar a un lado las presiones del día a día.

Introducción:

Un parche surge de la necesidad de brindar apoyo emocional a los estudiantes de la Universidad Nacional, ya que con el pasar de los años se ha venido observando un desequilibrio a nivel emocional que adquieren

la mayoría de los estudiantes y que en muchas ocasiones los llevan a pérdida de materias, cancelación de materias o semestres, a la deserción o en el peor de los casos, al suicidio.

Es por esto, que el programa cuenta con herramientas como el diario, música para relajarse, mensajes motivacionales, además de un blog, brinda contactos profesionales, páginas web de emergencia y números de emergencia, y ofrece la información necesaria con respecto al tema a trabajar, para que los estudiantes encuentren un refugio para distraerse, desestresarse y logren calmar un poco su ansiedad, o consigan profesionales que los puedan orientar.

Objetivos del programa:

General:

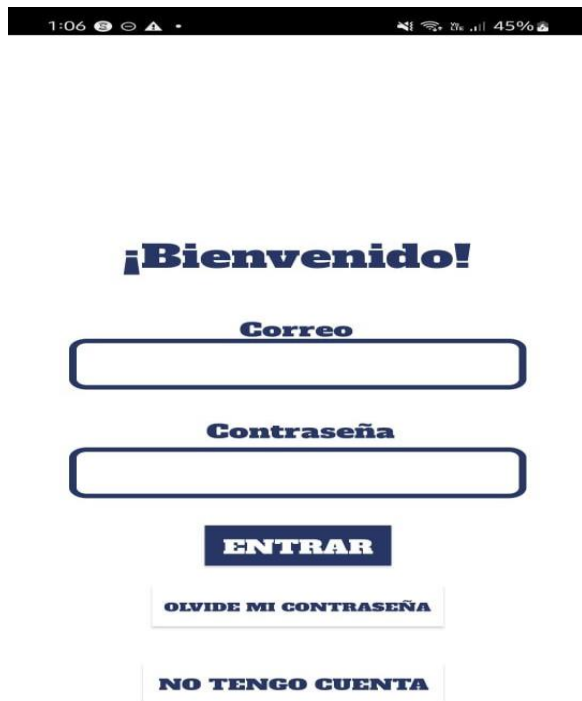
Crear una aplicación que sirva de apoyo emocional para los estudiantes.

Específicos:

- Brindar herramientas que sirvan para el desestres de los estudiantes.
- Ofrecer alternativas e información para evitar el estrés, la ansiedad y la depresión.

- Generar un espacio de fortalecimiento al desarrollo de su personalidad.

Explicación de uso del programa



¡Bienvenido!

Correo

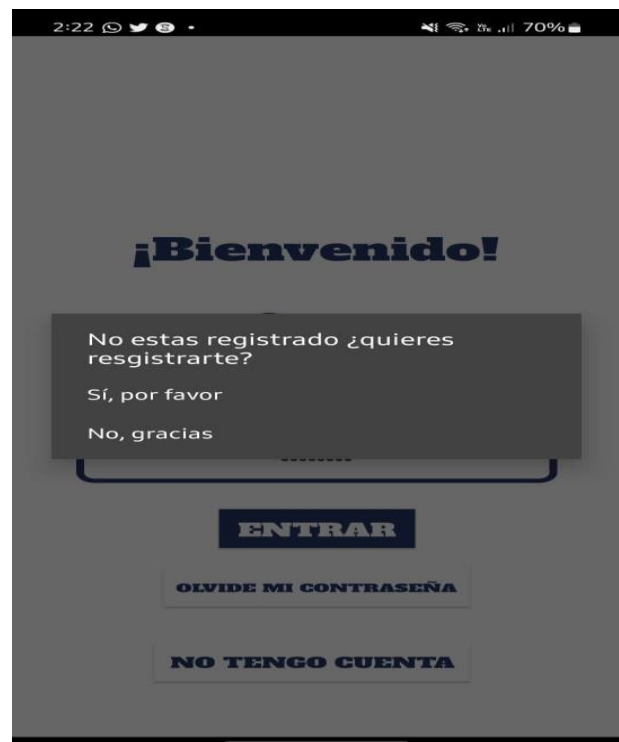
Contraseña

ENTRAR

OLVIDE MI CONTRASEÑA

NO TENGO CUENTA

Primero, al abrirlo, te da la bienvenida y te da la opción de ingresar si tienes una cuenta registrada, y hay un botón por si olvidaste tu contraseña. O si por lo contrario, no tienes una cuenta, te saldrá un mensaje en la pantalla, de que no tienes una y sí deseas crearla, así:



¡Bienvenido!

No estas registrado ¿quieres resgistrarte?

Sí, por favor

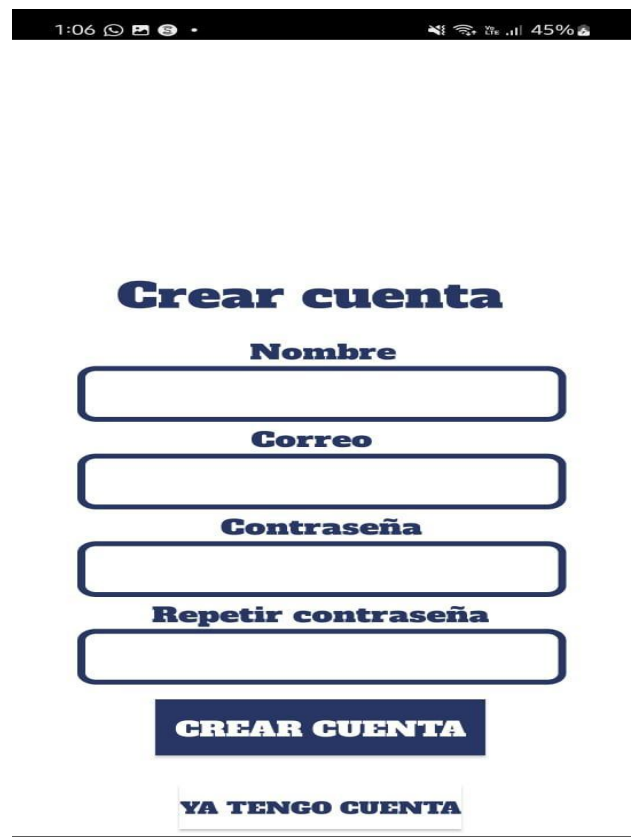
No, gracias

ENTRAR

OLVIDE MI CONTRASEÑA

NO TENGO CUENTA

y se deseas crear una cuenta, te llevará a un formulario para crearla, tal como se verá en la siguiente imagen.



Crear cuenta

Nombre

Correo

Contraseña

Repetir contraseña

CREAR CUENTA

YA TENGO CUENTA

Para crear una cuenta, debes agregar información como:

- Nombre: En esta casilla puedes poner solo un nombre si lo deseas, o agregar tu nombre completo.
- Correo: aquí debes agregar un correo válido, que no haya sido usado antes para crear una cuenta en este programa.
- Contraseña: puedes escribir tu contraseña con cualquier carácter del teclado, y debes repetirla para confirmar tu registro.

Luego de hecho todo esto, debes darle "crear cuenta", y listo, así de fácil puedes tener una cuenta, o si por el contrario ingresas los datos de un usuario ya creado, te saldrá así.

Cuando logramos ingresar, vamos a encontrar un menú, donde se van a mostrar las distintas opciones como:

- Aprender más

- Mi diario
- Social blog
- Relax
- Botón de emergencia (botón rojo)

Así se verá:



Vamos a encontrar en:

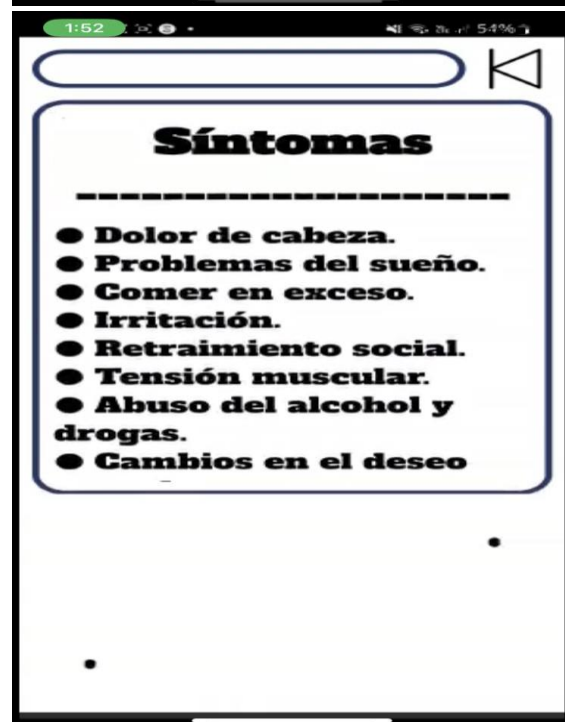
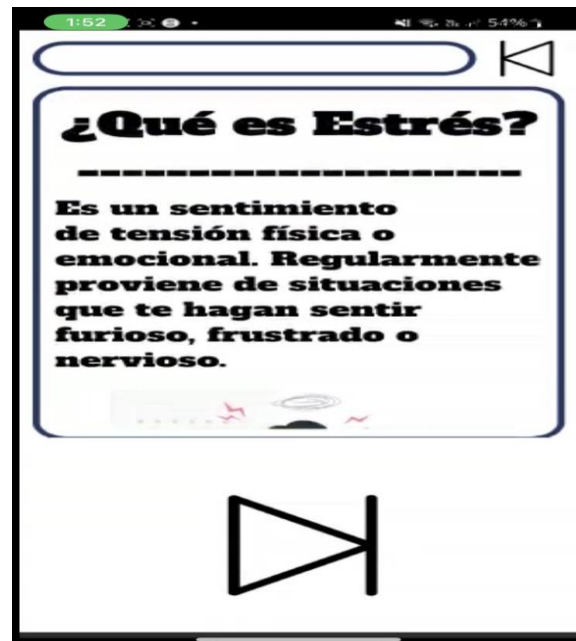
Aprender más:

Información relacionada al proyecto en sí, en donde se te explica qué es el **Estrés, la Ansiedad y la Depresión**, con sus causas, consecuencias, formas de tratarlas y cómo prevenirlas, y también está la opción de ingresar a los consejos, que son unos mensajes motivacionales que se les brindan a los usuarios. En las siguientes imágenes podemos apreciar esto.



Cuando ingresas a aprender más, te salen estas dos opciones para ingresar a alguna de ellas.

Si ingresas a aprender más, te va a salir una serie de información necesaria, respecto a los temas tratados. Tal y como se aprecia en las siguientes imágenes.



1:52 54%

Causas Externas

- **Grandes cambios.**
- **Trabajo o escuela.**
- **Dificultad en las relaciones.**
- **Problemas financieros.**
- **Estar demasiado ocupado.**
- **La familia**

◀ ▶

1:52 54%

¿Qué es Ansiedad?

Es un sentimiento intenso de miedo, temor e inquietud. Puede provocar sudoración, tener palpitaciones, taquicardia, sudoración. Puede ser una reacción normal al estrés

◀ ▶

1:52 54%

¿Qué Hacer?

- **Aumentar la actividad física.**
- **Recurrir a diversas técnicas de relajación.**
- **Comer saludable.**
- **Tratar de conectar con los demás.**
- **Buscar redes de apoyo.**

◀ ▶

1:52 54%

¿Qué es la Depresión?

La depresión es una de las enfermedades mentales más frecuentes. Una persona deprimida, puede experimentar tristeza profunda, pérdida de interés por las actividades cotidianas y

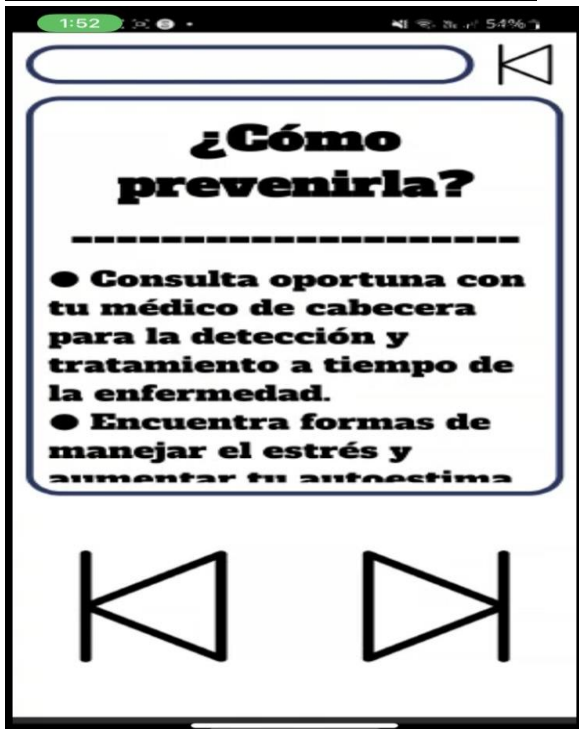
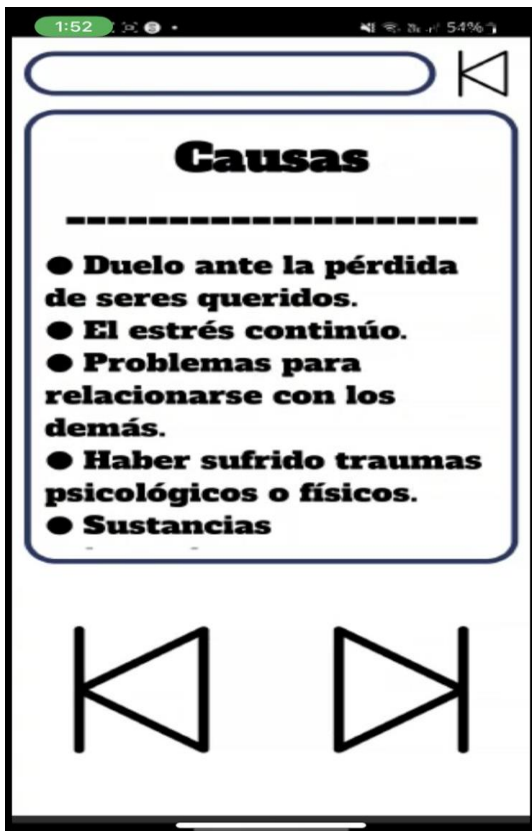
◀ ▶

1:52 54%

¿Qué es la Depresión?

La depresión es una de las enfermedades mentales más frecuentes. Una persona deprimida, puede experimentar tristeza profunda, pérdida de interés por las actividades cotidianas y

◀ ▶



Y si en cambio, ingresamos a mensajes motivacionales, nos van a salir una serie de mensajes que posiblemente describan lo que estamos sintiendo y brinde algún tipo de

salida, o se diga algo, para que el usuario se sienta mejor.

Algo así:

Si ingresamos a

Mi Diario:

Nos va a llevar a un espacio donde nos pide un crear un código para el diario, para que el diario tenga una seguridad y cualquiera que entre a tu cuenta, no pueda ver lo que escribes así por así.



Codigo Diario

Codigo Enviado

Codigo Diario

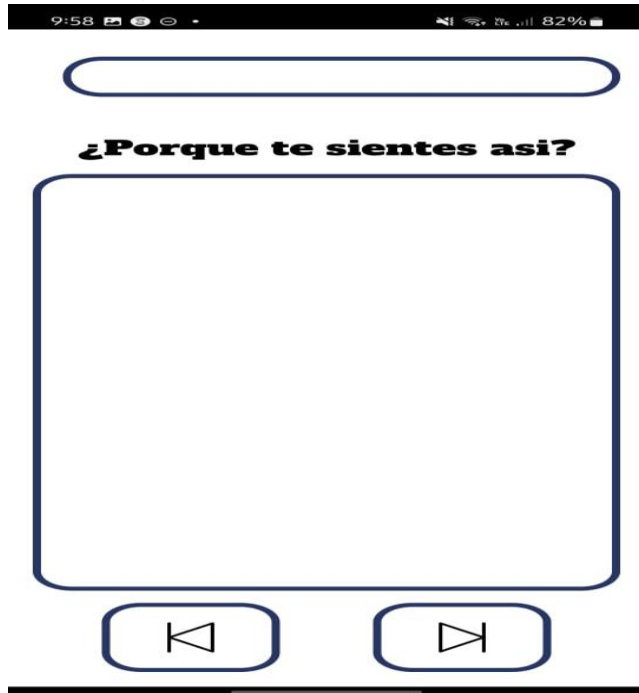
Repita Codigo

GUARDAR

Luego de crear el código podrás acceder a una hoja donde tiene un recuadro que te permite escribir lo que desees, ya sea lo que estés sintiendo, o lo que te haya ocurrido durante el día. Con el objetivo de que los usuarios se desahoguen, para aliviar un poco su carga y se puedan sentir un poco mejor.

Y abajo del recuadro donde vas a escribir, hay opción para pasar de hoja.

Y será algo así:



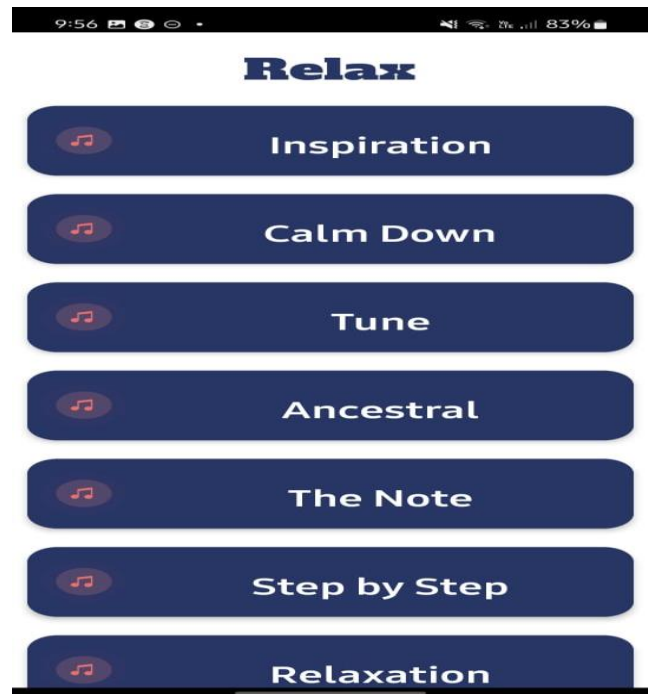
Social Blog:

Allí vamos a encontrar

Sí ingresamos en:

Relax:

Se va a ampliar una lista, que son unas canciones. Estas canciones son denominadas como terapéuticas, ya que son para relajar y también para poder conciliar el sueño. Debes señalar una, para que pueda reproducirse la canción. Aquí una imagen.



Y cuándo reproduces una, te va a salir un recuadro donde sale la canción en reproducción y abajo salen dos flechas, una hacia la derecha y otra hacia la izquierda, que son para cambiar la canción por otras de la lista, sea cual sea el sentido en que elijas la flecha, si presionas la de la derecha, se reproducirá la siguiente canción de la lista, pero si presionas la de la izquierda, se reproducirá la canción anterior de la lista.

Y esto se verá así:



