

Manual de Usuario

Inventario Emocional - Al-Anon



Versión: 1.0

Fecha: Diciembre 2024

Destinado a: Miembros y Administradores de Al-Anon

Tabla de Contenido

1. [Introducción](#)
2. [Requisitos del Sistema](#)
3. [Instalación](#)
4. [Inicio de Sesión](#)
5. [Funciones para Miembros](#)
6. [Funciones para Administradores](#)

7. [Preguntas Frecuentes](#)

8. [Soporte](#)

Introducción

Bienvenido a **Inventario Emocional**, la aplicación móvil diseñada específicamente para miembros de Al-Anon. Esta herramienta te permite:

- Registrar tu inventario emocional diario de manera estructurada
- Consultar tu historial de registros
- Visualizar patrones y tendencias emocionales
- Conectar con otros miembros a través del chat grupal
- Llevar un seguimiento de tu proceso de recuperación

¿Qué es un Inventario Emocional?

El inventario emocional es una práctica fundamental en Al-Anon que consiste en registrar:

- **Resentimientos:** Personas o situaciones que nos han afectado
 - **Defectos de carácter:** Comportamientos propios que queremos mejorar
 - **Miedos:** Temores que nos limitan
 - **Responsabilidades:** Nuestra parte en las situaciones
-

Requisitos del Sistema

Dispositivos Compatibles

- **Android:** Versión 8.0 (Oreo) o superior
- **iOS:** Versión 12 o superior
- **Tablets:** Compatible con diseño responsive

Requisitos Adicionales

- Conexión a Internet (WiFi o datos móviles)
 - Al menos 100 MB de espacio disponible
 - Pantalla mínima de 4.5 pulgadas recomendada
-

Instalación

Opción 1: Instalación desde Archivo APK (Android)

1. Descarga el archivo `InventarioEmocional.apk`
2. En tu dispositivo Android, ve a **Configuración > Seguridad**
3. Activa la opción **"Fuentes desconocidas"** o **"Instalar aplicaciones desconocidas"**
4. Abre el archivo APK descargado
5. Toca **"Instalar"**
6. Espera a que la instalación se complete
7. Toca **"Abrir"** para iniciar la aplicación

Opción 2: Instalación desde Código Fuente

Si tienes acceso al código fuente:

```
# Clonar repositorio
git clone <URL_REPOSITORIO>
cd AppAlanon

# Crear entorno virtual
python -m venv venv
source venv/bin/activate # En Windows: venv\Scripts\activate

# Instalar dependencias
pip install -r requirements.txt

# Ejecutar aplicación
python main.py
```

Inicio de Sesión

Primera Vez - Registro de Usuario

1. Abre la aplicación
2. En la pantalla de bienvenida, toca **"Registrarse"**
3. Completa el formulario:
 - **Nombre completo:** Tu nombre real o apodo
 - **Correo electrónico:** Un email válido (será tu usuario)

- **Contraseña:** Mínimo 8 caracteres
 - **Confirmar contraseña:** Repite la contraseña
4. Toca "**Crear cuenta**"
 5. Recibirás un mensaje de confirmación
 6. Serás redirigido automáticamente a la pantalla de login

Iniciar Sesión - Miembro

1. En la pantalla de bienvenida, toca "**Iniciar Sesión como Miembro**"
2. Ingresa tu **correo electrónico**
3. Ingresa tu **contraseña**
4. Toca "**Entrar**"
5. Accederás al Dashboard de Miembro

Iniciar Sesión - Administrador

1. En la pantalla de bienvenida, toca "**Iniciar Sesión como Admin**"
2. Ingresa las credenciales de administrador
3. Toca "**Entrar**"
4. Accederás al Dashboard de Administrador

Funciones para Miembros

1. Dashboard Principal

Al iniciar sesión, verás el **Dashboard** con las siguientes opciones:

- **Nuevo Inventario:** Registra un inventario del día
- **Mi Historial:** Consulta inventarios anteriores
- **Estadísticas:** Visualiza gráficos y patrones
- **Chat General:** Comunícate con otros miembros
- **Cerrar Sesión:** Sal de tu cuenta

2. Registrar Inventario Emocional

Paso 1: Acceder al Formulario

- Desde el Dashboard, toca "**Nuevo Inventario**"

- Se abrirá el formulario de inventario

Paso 2: Completar Resentimientos

Para cada resentimiento, completa:

1. **Persona o situación:** ¿Quién o qué te molestó?
2. **Causa:** ¿Por qué te molestó?
3. **Afecta a:** ¿Qué parte de ti se vio afectada?
 - Autoestima
 - Seguridad personal
 - Relaciones personales
 - Seguridad emocional
 - Relaciones sexuales

Puedes agregar múltiples resentimientos usando el botón "+ **Agregar Resentimiento**"

Paso 3: Identificar Defectos de Carácter

Selecciona los defectos que reconoces en ti:

- Egoísmo
- Deshonestidad
- Miedo
- Inconsideración
- Orgullo
- Envidia
- Pereza
- Ira
- Gula
- Lujuria

También puedes escribir otros que no aparezcan en la lista.

Paso 4: Reconocer Miedos

Escribe los miedos que identificas:

- Miedo al rechazo
- Miedo al fracaso
- Miedo a la soledad
- Miedo a perder el control

- Otros miedos personales

Paso 5: Parte de Responsabilidad

Reflexiona y escribe tu parte de responsabilidad en la situación:

- ¿Qué pudiste haber hecho diferente?
- ¿Cómo contribuiste a la situación?
- ¿Qué puedes aprender de esto?

Paso 6: Guardar

- Toca **"Guardar Inventario"**
 - Recibirás un mensaje de confirmación
 - El inventario se guardará con la fecha actual
-

3. Consultar Historial

Ver Todos los Inventarios

1. Desde el Dashboard, toca **"Mi Historial"**
2. Verás una lista de todos tus inventarios ordenados por fecha (más reciente primero)
3. Cada tarjeta muestra:
 - Fecha del inventario
 - Número de resentimientos registrados
 - Resumen breve

Filtrar por Fecha

1. En la pantalla de Historial, toca el ícono de **filtro**
2. Selecciona un rango de fechas:
 - Fecha inicio
 - Fecha fin
3. Toca **"Aplicar filtro"**
4. Solo se mostrarán inventarios dentro del rango

Ver Detalle Completo

1. Toca sobre cualquier tarjeta de inventario
2. Se abrirá la vista detallada mostrando:
 - Todos los resentimientos

- Defectos de carácter identificados
 - Miedos reconocidos
 - Reflexión sobre responsabilidad
-

4. Ver Estadísticas

Acceder a Estadísticas

1. Desde el Dashboard, toca **"Estadísticas"**
2. La pantalla puede tardar unos segundos en cargar los gráficos

Gráficos Disponibles

Gráfico 1: Emociones en el Tiempo

- Muestra la evolución de tus emociones
- Eje X: Fechas
- Eje Y: Intensidad/Frecuencia
- Útil para identificar patrones

Gráfico 2: Defectos de Carácter Más Frecuentes

- Gráfico de barras
- Muestra qué defectos identificas más seguido
- Te ayuda a enfocarte en áreas de mejora

Gráfico 3: Miedos Recurrentes

- Gráfico circular
- Porcentaje de cada tipo de miedo
- Identifica tus miedos principales

Gráfico 4: Resumen del Mes

- Estadísticas generales del último mes
- Total de inventarios registrados
- Promedio de resentimientos por día
- Tendencias generales

Cambiar Período

1. Toca el selector de período (arriba a la derecha)
2. Selecciona:

- Última semana
- Último mes
- Últimos 3 meses
- Último año
- Personalizado

3. Los gráficos se actualizarán automáticamente

5. Chat General

Acceder al Chat

1. Desde el Dashboard, toca **"Chat General"**
2. Verás los mensajes recientes de la comunidad

Enviar un Mensaje

1. Escribe tu mensaje en el campo de texto (parte inferior)
2. Máximo 500 caracteres por mensaje
3. Toca el botón de **"Enviar"** (ícono de papel)
4. Tu mensaje aparecerá en la conversación

Visualizar Mensajes

- Los mensajes se muestran en orden cronológico
- Cada mensaje muestra:
 - Nombre del usuario
 - Contenido del mensaje
 - Hora de envío
- Los mensajes se actualizan en tiempo real

Normas del Chat

- Respeta a todos los miembros
 - No compartas información personal sensible
 - Mantén un lenguaje respetuoso
 - Sigue los principios de Al-Anon
 - Los administradores pueden moderar mensajes inapropiados
-

6. Cerrar Sesión

1. Desde cualquier pantalla, toca el menú (tres líneas)
 2. Selecciona "**Cerrar Sesión**"
 3. Confirma la acción
 4. Serás redirigido a la pantalla de bienvenida
-

Funciones para Administradores

1. Dashboard de Administrador

Al iniciar sesión como administrador, verás:

- **Gestionar Usuarios:** Ver, editar, desactivar usuarios
 - **Moderar Chat:** Revisar y eliminar mensajes inapropiados
 - **Estadísticas del Sistema:** Ver métricas generales
 - **Configuración:** Opciones avanzadas
-

2. Gestionar Usuarios

Listar Todos los Usuarios

1. Desde el Dashboard Admin, toca "**Gestionar Usuarios**"
2. Verás una tabla con todos los usuarios:
 - ID
 - Nombre
 - Email
 - Fecha de registro
 - Estado (activo/inactivo)

Buscar Usuario

1. Usa la barra de búsqueda (parte superior)
2. Puedes buscar por:
 - Nombre
 - Email
 - ID

3. Los resultados se filtran en tiempo real

Editar Usuario

1. Toca sobre el usuario que deseas editar
2. Toca el botón **"Editar"**
3. Modifica los campos permitidos:
 - Nombre
 - Email
 - Estado (activo/inactivo)
4. Toca **"Guardar cambios"**
5. Recibirás confirmación

Desactivar/Activar Usuario

1. Selecciona un usuario
2. Toca el botón **"Cambiar estado"**
3. Confirma la acción
4. Un usuario inactivo no podrá iniciar sesión

Eliminar Usuario

1. Selecciona un usuario
2. Toca el botón **"Eliminar"** (ícono de basura)
3. **ATENCIÓN:** Esta acción es irreversible
4. Confirma la eliminación
5. Se borrarán:
 - La cuenta del usuario
 - Sus inventarios
 - Sus mensajes

3. Moderar Chat

Ver Todos los Mensajes

1. Desde el Dashboard Admin, toca **"Moderar Chat"**
2. Verás todos los mensajes del chat general

Eliminar Mensaje Inapropiado

1. Identifica el mensaje inapropiado
2. Toca sobre el mensaje
3. Selecciona "**Eliminar mensaje**"
4. Confirma la acción
5. El mensaje se eliminará para todos los usuarios

Advertir a un Usuario

1. Toca sobre el mensaje del usuario
2. Selecciona "**Advertir usuario**"
3. El usuario recibirá una notificación
4. La advertencia queda registrada en el log

Ver Historial de Moderación

1. En la pantalla de Moderar Chat
 2. Toca "**Historial**" (arriba a la derecha)
 3. Verás:
 - Mensajes eliminados
 - Usuarios advertidos
 - Fecha y hora de cada acción
 - Administrador que ejecutó la acción
-

4. Estadísticas del Sistema

Ver Métricas Generales

1. Desde el Dashboard Admin, toca "**Estadísticas**"
2. Verás:
 - Total de usuarios registrados
 - Usuarios activos (último mes)
 - Total de inventarios registrados
 - Promedio de inventarios por usuario
 - Mensajes enviados en el chat

Exportar Reportes

1. En la pantalla de Estadísticas

2. Toca **"Exportar"** (arriba a la derecha)
 3. Selecciona formato:
 - PDF
 - CSV
 - Excel
 4. El reporte se descargará a tu dispositivo
-

Preguntas Frecuentes

Sobre la Cuenta

P: ¿Puedo cambiar mi correo electrónico?

R: Actualmente no es posible cambiar el email. Si necesitas hacerlo, contacta a un administrador.

P: Olvidé mi contraseña, ¿qué hago?

R: En la pantalla de login, toca "Olvidé mi contraseña" y sigue las instrucciones para recuperarla.

P: ¿Puedo usar la misma cuenta en varios dispositivos?

R: Sí, puedes iniciar sesión en múltiples dispositivos con la misma cuenta.

Sobre los Inventarios

P: ¿Puedo editar un inventario después de guardarlo?

R: Actualmente no se pueden editar inventarios guardados. Si cometiste un error, puedes crear uno nuevo.

P: ¿Cuántos inventarios puedo registrar?

R: No hay límite. Puedes registrar tantos como necesites.

P: ¿Puedo eliminar un inventario?

R: Sí, en la vista de detalle del inventario, toca el ícono de basura y confirma.

Sobre el Chat

P: ¿Los mensajes son privados?

R: No, el chat general es visible para todos los miembros. No compartas información personal sensible.

P: ¿Puedo enviar mensajes privados?

R: La versión actual solo incluye chat general. Los mensajes privados están en desarrollo.

P: ¿Qué pasa si envío un mensaje inapropiado?

R: Los administradores pueden eliminar el mensaje y advertirte. Reincidencias pueden resultar en suspensión.

Sobre Privacidad y Seguridad

P: ¿Mis datos están seguros?

R: Sí, usamos encriptación para contraseñas y comunicaciones. Tus datos nunca se comparten con terceros.

P: ¿Quién puede ver mis inventarios?

R: Solo tú puedes ver tus inventarios. Ni siquiera los administradores tienen acceso.

P: ¿Puedo exportar mis datos?

R: Sí, desde la pantalla de Historial, toca "Exportar" para descargar tus inventarios en formato PDF.

Problemas Técnicos

P: La aplicación se cierra inesperadamente, ¿qué hago?

R:

1. Cierra completamente la aplicación
2. Reinicia tu dispositivo
3. Actualiza a la última versión
4. Si persiste, contacta soporte

P: No carga el chat, ¿qué verifico?

R:

1. Verifica tu conexión a Internet
2. Cierra y vuelve a abrir la aplicación
3. Verifica que no haya mantenimiento programado

P: Los gráficos no se ven bien, ¿por qué?

R: Puede ser que no tengas suficientes inventarios registrados. Se requieren al menos 3 para generar estadísticas.

Soporte

Contacto

Si tienes problemas técnicos o preguntas que no están cubiertas en este manual:

- **Email de soporte:** soporte@inventarioemocional.com
- **Horario de atención:** Lunes a Viernes, 9:00 AM - 6:00 PM

Recursos Adicionales

- **Al-Anon:** <https://al-anon.org/>
 - **Documentación técnica:** Ver carpeta `documentacion-web/`
 - **Código fuente:** Disponible para desarrolladores
-

Apéndice

Principios de Al-Anon

Este sistema está diseñado para apoyar tu trabajo con los principios de Al-Anon:

1. **Admitir nuestra impotencia** ante el alcohol
2. **Creer** en un Poder Superior
3. **Decidir** poner nuestras vidas en manos de Dios
4. **Hacer un inventario moral** de nosotros mismos (esto es lo que facilita la app)
5. **Admitir** nuestros defectos
6. **Estar dispuestos** a que Dios los elimine
7. **Pedir humildemente** que elimine nuestros defectos
8. **Hacer una lista** de personas a quienes hemos dañado
9. **Reparar el daño** causado
10. **Continuar el inventario** personal
11. **Mejorar nuestro contacto** con Dios
12. **Llevar este mensaje** a otros

Glosario

- **Dashboard:** Pantalla principal con opciones del sistema
 - **Inventario:** Registro diario de emociones y reflexiones
 - **Resentimiento:** Sentimiento negativo hacia personas o situaciones
 - **Defecto de carácter:** Comportamiento propio que queremos mejorar
 - **CRUD:** Operaciones básicas (Crear, Leer, Actualizar, Eliminar)
-

Última actualización: Diciembre 2024

Versión del manual: 1.0

Versión de la aplicación: 1.0

© 2024 Inventario Emocional - Al-Anon

Este manual es para uso exclusivo de miembros de Al-Anon y con fines educativos.