

# 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_REPO>
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:
    - o Mensajes eliminados
    - o Usuarios advertidos
    - o Fecha y hora de cada acción
    - o Administrador que ejecutó la acción
- 

## **4. Estadísticas del Sistema**

### **Ver Métricas Generales**

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