

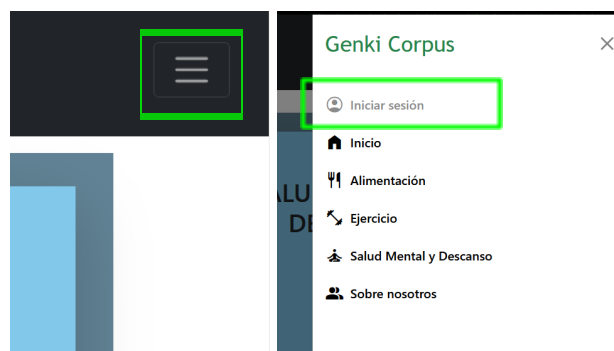
Manual de Usuario

Para acceder a la página web, hace falta una conexión a internet y escribir en un navegador tal como Chrome, Explorer, Opera..., la siguiente URL:

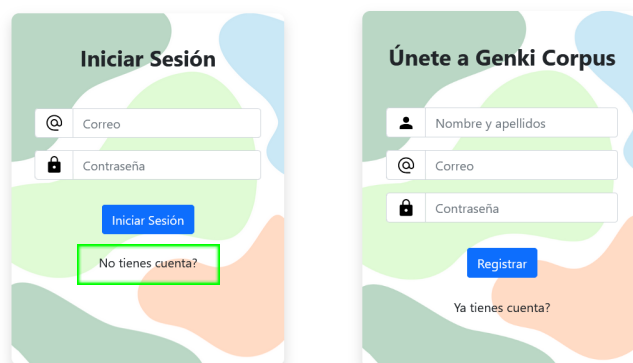
<http://genkicorpus.alumnos.inspedralbes.cat>

1. Iniciar sesión / Registrarse

Para iniciar sesión o crear una cuenta deberás abrir el menú lateral (3 líneas horizontales) y acceder al apartado de “Iniciar sesión”.



Al entrar en este apartado encontrarás un formulario para iniciar sesión, en el que deberás introducir el correo y la contraseña con la que te registraste previamente a la página. En caso de no tener una cuenta, deberás clicar en el enlace “No tienes cuenta?”, el cual hará aparecer un formulario para registrarte. Para rellenar este formulario necesitarás introducir tu nombre y apellidos, un correo y una contraseña.

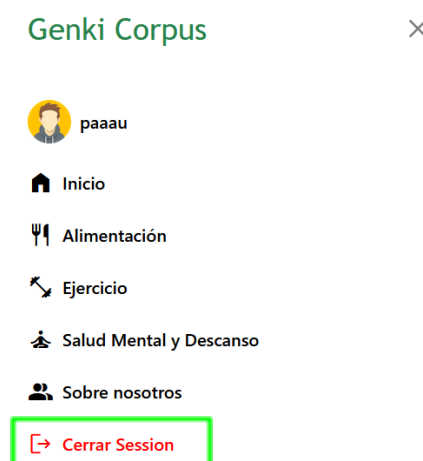


Al registrarte se te redirigirá a una página con un formulario que permitirá que tu contenido se ajuste a tus características. Estas características se basan en tu edad, tu ocupación, tu sexo, tu nivel físico y la cantidad de tiempo que tienes disponible.

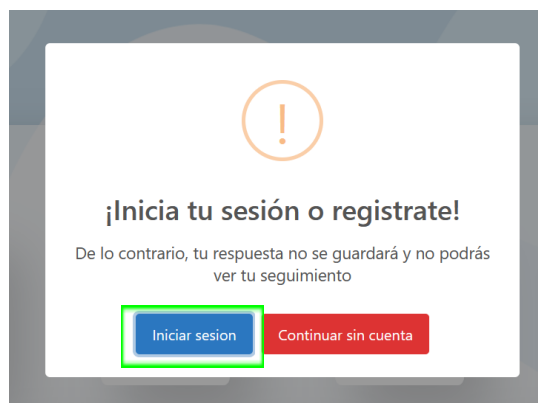
Formulario de registro con el título "Cúntanos un poco más sobre ti". Incluye los siguientes campos:

- Edad:** Campo de texto con el valor "0".
- Nivel físico:** Barra deslizante con tres opciones: Principiante, Intermedio (seleccionado) y Avanzado.
- Ocupación:** Botones de radio para Trabajo, Estudio y Otro.
- Sexo:** Botones de radio para Mujer y Hombre.
- Disponibilidad de tiempo:** Campo de texto con una flecha hacia abajo para seleccionar.
- Confirmar:** Botón azul para confirmar los datos.

Para cerrar tu sesión, deberás abrir el menú lateral y clicar en “cerrar sesión”.

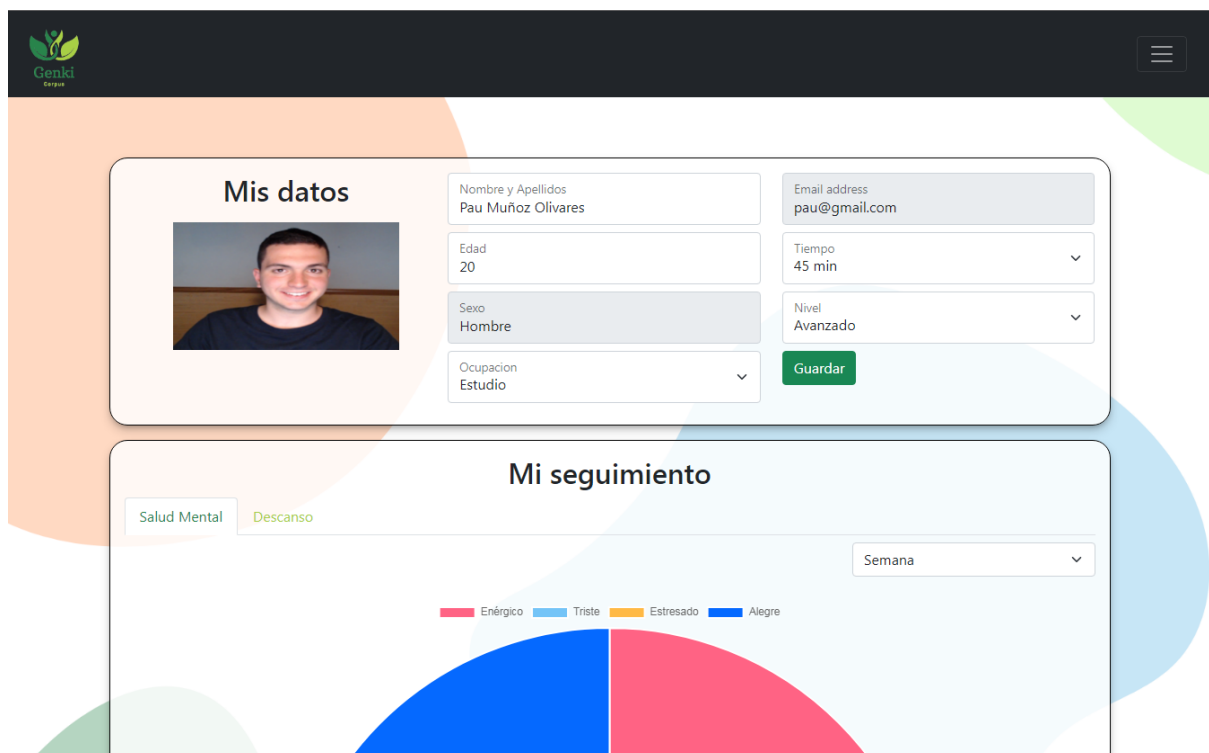
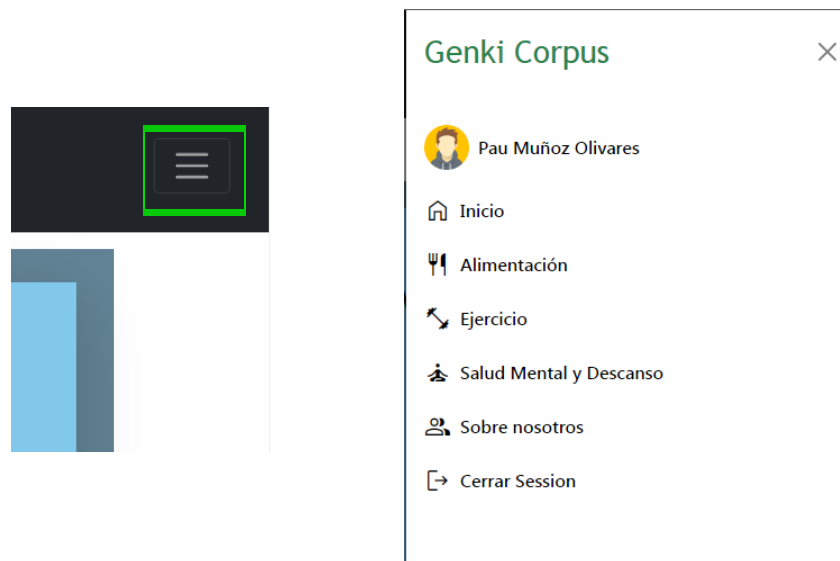


También puedes acceder al apartado de iniciar sesión desde la alerta que te saltará en pantalla la primera vez que accedas a los apartados de salud mental y descanso dentro de la sección de salud mental.



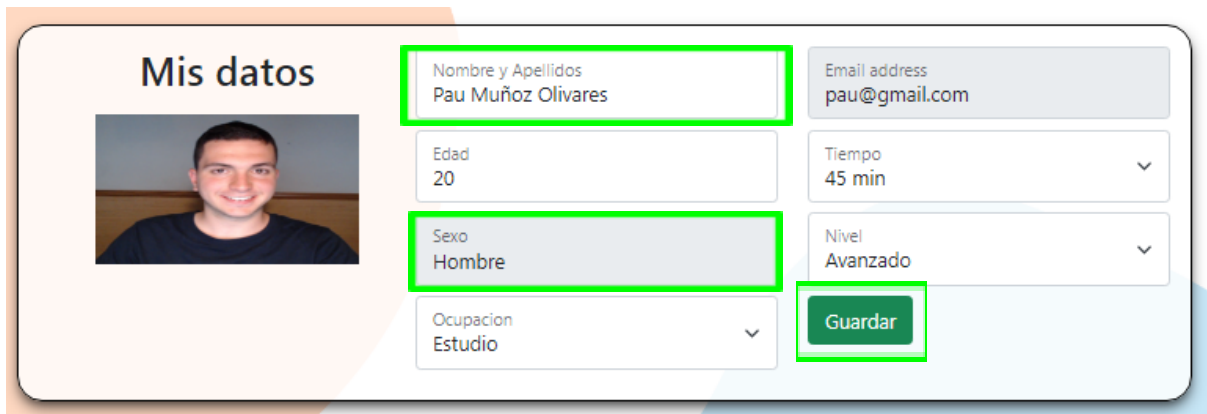
2. Mi cuenta

Para acceder al apartado de mi cuenta, primeramente es necesario iniciar sesión o registrarse. Una vez hecho esto, aparecerá en el menú lateral una opción compuesta por una foto y el nombre del usuario que ha iniciado sesión. Haz clic en esta opción y, a continuación, te aparecerá el apartado de “Mi Cuenta”.



a. Mis datos

Dentro del apartado de “Mi Cuenta”, podrás acceder a tus datos, los cuales podrás modificar haciendo clic en ellos siempre y cuando el fondo del recuadro que contiene cada dato sea de color blanco y no gris (en caso de que sea gris, no se podrá modificar). Para guardar los datos modificados, haz clic en el botón de “Guardar”.



Mis datos

Nombre y Apellidos
Pau Muñoz Olivares

Email address
pau@gmail.com

Edad
20

Tiempo
45 min

Sexo
Hombre

Nivel
Avanzado

Ocupación
Estudio

Guardar

b. Mi seguimiento

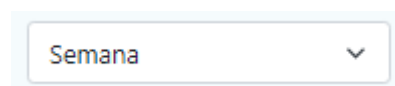
Dentro del apartado de “Mi Cuenta”, podrás acceder a la sección de “seguimiento”. Ahí, encontrarás dos apartados, “Salud Mental” y “Descanso”.



Salud Mental Descanso

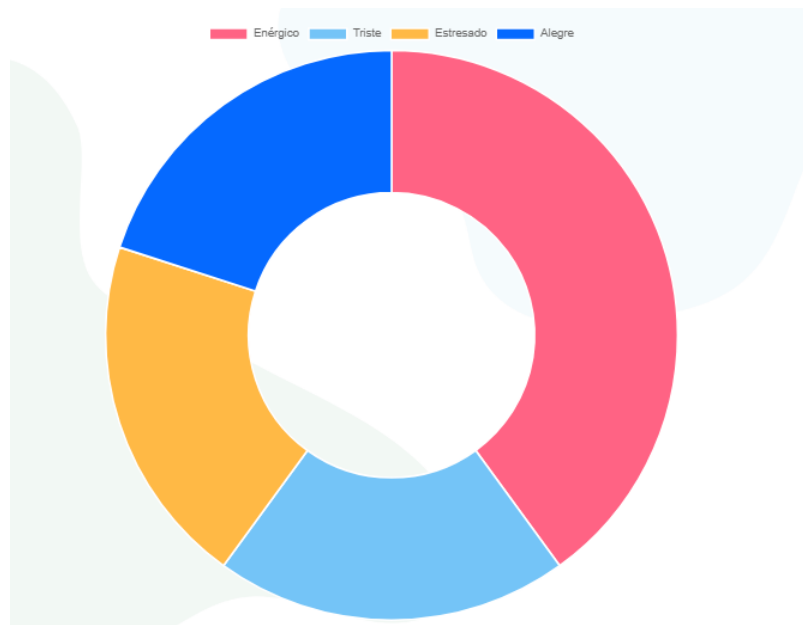
Ahora bien, independientemente de que opción selecciones, te saldrán dos elementos:

- Un botón que servirá de filtro y que tiene las opciones de “Semana” y “Mes”.



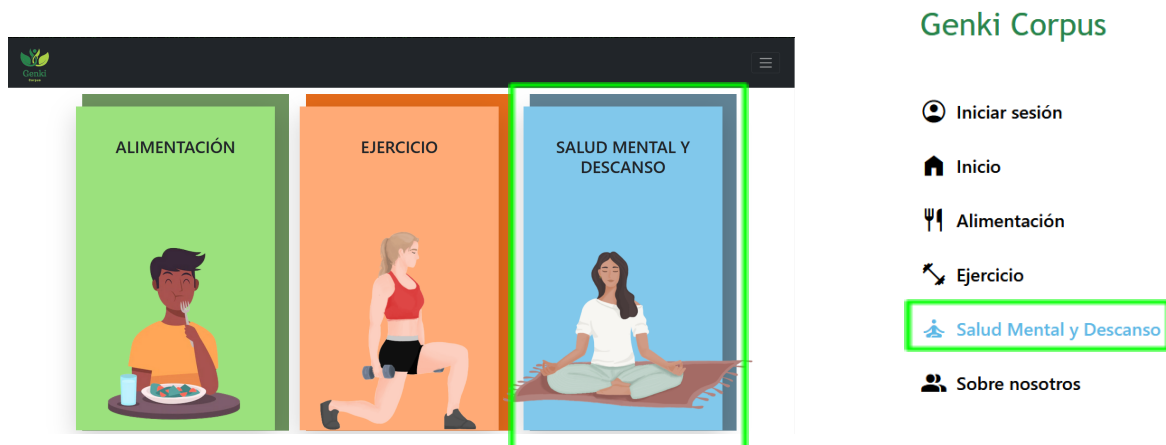
Semana

- Un gráfico con los datos que se hayan guardado de tus respuestas al cuestionario de la opción que hayas elegido



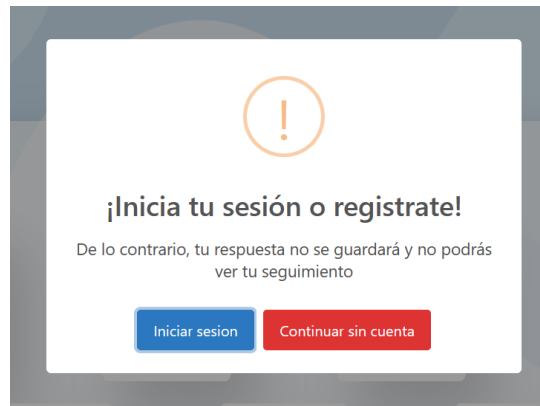
3. Salud Mental y Descanso

Para acceder a los apartados de Salud Mental y Descanso deberás clicar en el recuadro azul con la imagen de la chica haciendo yoga o bien, dentro del menú lateral, clicar en “Salud Mental y Descanso”. Esto te redirigirá automáticamente al apartado de Salud Mental.



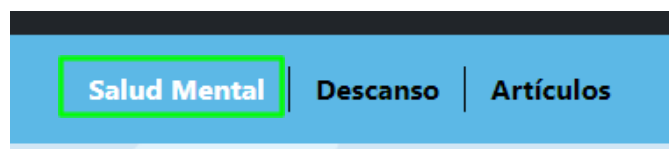
Antes de responder cualquiera de los dos cuestionarios disponibles en el apartado de Salud Mental y Descanso, si no has iniciado sesión, te saldrá una alerta en la que se te indicará si

quieres iniciar sesión (para tener un seguimiento de los formularios rellenos) o continuar sin cuenta.



a. Cuestionario Salud Mental

Para acceder al cuestionario de Salud Mental, deberás clicar en la opción titulada "Salud Mental" del subheader azul que se muestra justo debajo del header principal que tiene el logo de la página.



Aquí la web te mostrará directamente el cuestionario formado por una serie de cartas que contienen un emoticono y el nombre de la emoción que representan. Ahora, tendrás que seleccionar la carta con la que te sientes más identificado y al clicar en ella, el formulario avanzará a la siguiente parte dónde se te preguntará por el motivo de esta elección.

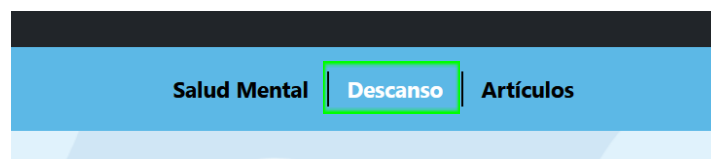


Te aparecerán de entre 1 a 4 opciones (en función de la emoción) y una vez seleccionada una, el formulario te mostrará una respuesta basada en la emoción y el motivo seleccionados.

The screenshot shows a web form titled "Progresión del formulario" with a progress bar. The main question is "¿Por qué estás Triste?" (Why are you sad?). To the left of the question is a sad face emoji with a tear. There are four radio button options: "Estoy experimentando un duelo emocional", "Estoy viviendo una época de cambios que me asustan" (which is selected), "Siento que he fracasado o me da miedo hacerlo", and "Otro". Below the options is a button labeled "Enviar respuesta". Below the form, there is a section titled "Hoy estoy Triste 😞" with the text "Para descubrir por qué te sientes Triste y como mejorar tu estado de ánimo visita la siguiente página ..." and a link "Click para saber más".

b. Cuestionario Descanso

Para acceder al cuestionario de Descanso, deberás clicar en la opción titulada "Descanso" del subheader azul que se muestra justo debajo del header principal que tiene el logo de la página.



























Aquí la web también te mostrará directamente el cuestionario formado por una serie de cartas que contienen un emoticono y el tipo de sueño que representan. Tendrás que seleccionar las cartas relacionadas con el sueño que hayas tenido (hay un máximo de 5 opciones seleccionadas).

Salud Mental | Descanso | Artículos

¿Que has soñado hoy?

Selecciona las opciones que más se asemejen a tu sueño


 Muerte	 Desnudo	 Volar	 Perseguido	 Infidelidad	 Caída dientes
 Riqueza	 Infancia	 Agua	 Trabajo	 Comida	 Secuestro
 Enamorarse	 Fiesta	 Operación	 Pelea	 Lluvia	 Llegar tarde
 Ser famoso	 Coche	 Soledad	 Enfermedad	 Casarse	 Plumas

Para finalizar el cuestionario, deberás clicar el botón grisáceo de “Analizar sueño” debajo de las cartas con emoticonos, o, en caso de no haber soñado nada, podrás clicar el botón rojo que dice “No he soñado nada” (también al final del formulario).

<input type="button" value="Analizar sueño"/>	<input type="button" value="No he soñado nada"/>
---	--


<input type="button" value="Analizar sueño"/>	<input type="button" value="No he soñado nada"/>
---	--

Una vez hayas hecho una de estas dos cosas, te aparecerá la siguiente fase del formulario donde te saldrá la respuesta a todo lo seleccionado anteriormente.

 Has soñado con **Operación** 

Para descubrir el significado de tu sueño visita la siguiente página

[Clícame para saber más](#)

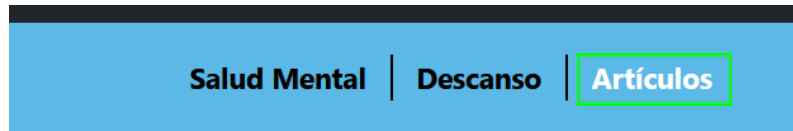
 Has soñado con **Soledad** 

Para descubrir el significado de tu sueño visita la siguiente página

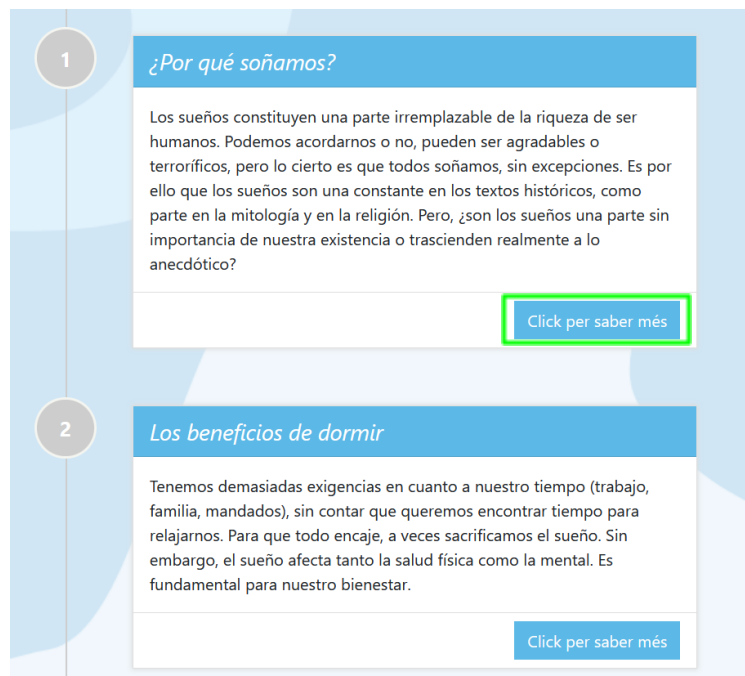
[Clícame para saber más](#)

c. Artículos

Finalmente, podrás encontrar una sección con artículos sobre la salud mental y el descanso accediendo a “Artículos” en el subheader azul.









En este apartado encontrarás una lista de artículos, los cuales podrás ver al hacer clic en el botón “Clic para saber más”.



4. Sobre nosotros

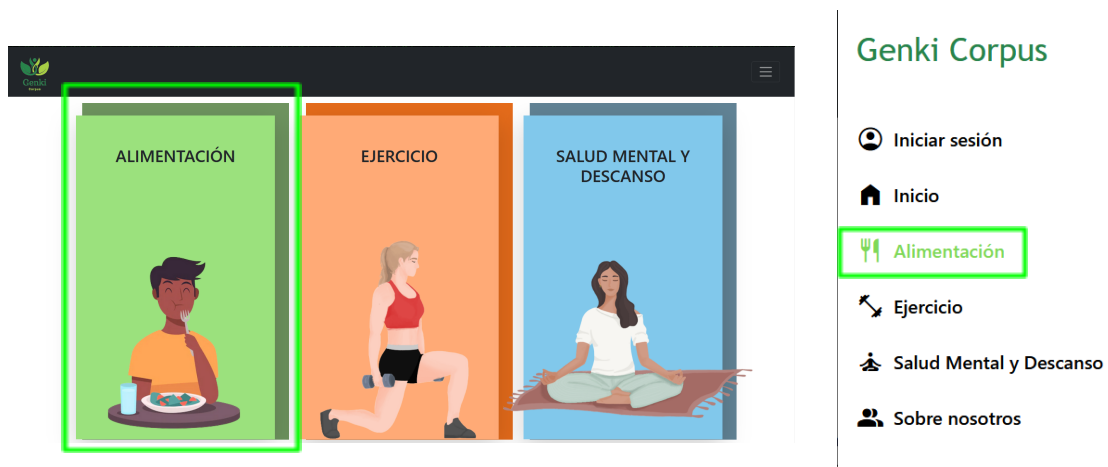
Para acceder a la página “Sobre nosotros” deberás clicar en “Sobre nosotros” dentro de las opciones del menú lateral.

Genki Corpus

-  Iniciar sesión
-  Inicio
-  Alimentación
-  Ejercicio
-  Salud Mental y Descanso
-  Sobre nosotros

5. Alimentación

Aunque la sección de Alimentación no se encuentra desarrollada, puedes acceder a una página que te indicará que dicha sección se hará próximamente tanto desde el rectángulo verde con la imagen de un niño comiendo (situado en la página de inicio) como desde el apartado “Alimentación” del menú lateral.



6. Ejercicio

Al igual que con la sección de Alimentación, la sección de Ejercicio no se encuentra desarrollada. Puedes acceder a una página que te indicará que dicha sección se hará próximamente tanto desde el rectángulo naranja con la imagen de una chica haciendo ejercicio (situado en la página de inicio) como desde el apartado “Ejercicio” del menú lateral.

