

# Ayuda y Gestión Psicológica

Trabajo Fin de Ciclo - IES Alfonso X El Sabio



Realizado por: Nicolás Gabarrón Blaya

Tutora: Marioly Vivancos Abad

Fecha de inicio: 19 de marzo de 2022



# Índice

Índice	2
Desarrollo de la idea	3

## Desarrollo de la idea

La idea de realización de este proyecto reside en resolver una necesidad propia de acordarme de todos los acontecimientos que me ocurren a lo largo de las dos semanas que transcurren entre sesión y sesión de mi psicóloga. Con esa necesidad en la cabeza, se me ocurrió desarrollar una aplicación como Proyecto Fin de Ciclo en la que se facilitara a cualquier usuario de una forma totalmente gratuita la "gestión" de su Salud Mental. Entrecomillo esto ya que no se trata de gestionar de una forma directa la Salud Mental, ya que de eso se encargan los psicólogos; se trata de que el usuario final tenga centralizada toda su información de forma sencilla, ayudando la tarea de diagnóstico del profesional.

Esto es útil para todas las personas, estén siguiendo alguna terapia o no, ya que también puede servir como un método de alivio y escape donde "desahogarse" diariamente. Además, puede servir para llevar un seguimiento de aquellas metas que el usuario quiera conseguir.

Entre las funcionalidades principales de la aplicación están:

- Diario personal.
- Lista de hábitos.
- Lista de propósitos.
- Registro diario del estado anímico.
- Registro diario de sucesos clave.
- Evaluación diaria y semanal.
- Solicitar ayuda.
- Integración con widgets, mostrando frases motivacionales.

En cuanto a visión de negocio sobre mi producto final, tengo intención de que esta misma aplicación pueda ser vendida a gabinetes psicológicos de forma en que los profesionales de dicho gabinete tengan acceso a la información

redactada por sus pacientes a lo largo de los días (teniendo que dar permiso cada paciente) y del tiempo, sirviendo esto para diagnosticar de una forma más eficiente y ver la evolución de los mismos.

Además, se podrían fechar citas, programar tests, evaluaciones o cualquier evento o actividad que se desee, cuyos eventos se asociarían a un paciente concreto el cual recibiría los recordatorios en su teléfono móvil.