

Saudapp

Índice

<u>Fundamentos teóricos</u>
<u>Xustificación das accións</u>
<u>Bibliografía</u>
<u>Materiais</u>
<u>Hipótese formulada</u>
<u>Resultados e conclusións</u>



Fundamentos teóricos

A saúde mental é un aspecto fundamental do benestar humano, e o seu coidado adecuado contribúe á mellora da calidade de vida. Está demostrado que a gratitude e a meditación na mellora do benestar mental. Ademais, queríamos demostrar que a tecnoloxía pode axudarnos a contribuír á mellora da saúde mental, seguindo a temática deste ano : Neurociencia e Saúde Mental.

Xustificación das accións

Decidimos crear Saudapp xa que queríamos ofrecer unha ferramenta accesible e práctica para que os usuarios poidan coidar da súa saúde mental de forma diaria, desde o monitorado do seu estado emocional ata a práctica da gratitude e a meditación. A meditación pode reducir o estrés e mellorar a concentración, mentres que a gratitude asóciase cun aumento no benestar subxectivo. Estas prácticas intégranse de forma gradual en SaudApp, utilizando un sistema de recompensas (moedas) como motivación.

Bibliografía

- Beck, A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- McCullough, M. E. *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. Journal of Personality and Social Psychology.

Materials

- Inteligencia Artificial (Información)
- GitHub (Programación)
- VS Code (Programación)
- Vercel (Alojamiento web)

Hipótese formulada

Se as persoas usan SaudApp de forma constante, adoptarán hábitos máis saudables que melloraran o seu benestar mental e emocional, reducindo o estrés e aumentando a súa conciencia sobre a importancia do autocuidado.

Resultados e conclusións

Os primeiros resultados mostran que a implementación de SaudApp fomenta a reflexión sobre o estado emocional dos usuarios e incentiva prácticas saudables. As recompensas resultaron foron motivadores clave; fixémoas pensando en que o usuario sinta unha conexión coa aplicación, facendo así que encadee unha serie de días consecutivos e así conseguir recompensas que favorecen a volta ao día seguinte. Se os resultados continúan sendo positivos, a aplicación podería expandirse con novas funcionalidades baseadas nas necesidades dos usuarios.