

PROPUESTA DE VALOR

1. Problema que resolvemos

Muchas personas buscan mejorar su bienestar emocional, comprender sus patrones de comportamiento y desarrollar habilidades de autoconocimiento, pero se encuentran con varias barreras:

- **Falta de constancia** en llevar un diario o reflexionar sobre sus experiencias.
- **Dificultad para identificar patrones emocionales o comportamentales** sin ayuda profesional o sin conocimientos de psicología.
- **Sensación de avanzar sin guía**, sin saber qué mejorar, qué técnicas aplicar o cómo interpretar lo que sienten.
- **Herramientas tradicionales de journaling** que no ofrecen análisis ni retroalimentación personalizada.

Nuestra aplicación web, tanto para móvil como escritorio resuelve estos problemas al ofrecer un espacio seguro donde registrar experiencias y, además, recibir **análisis profundos y personalizados** basados en IA, para una comprensión más clara de uno mismo y un acompañamiento continuo hacia la mejora del bienestar mental.



2. Carácter novedoso del proyecto

El proyecto destaca por combinar **journaling inteligente** con **una IA que se adapta a la personalidad que el usuario elija** y que analiza las entradas como lo haría un acompañante personalizado. La innovación reside en:

- **Integración de IA con “personalidad configurable”**, que permite al usuario elegir el tipo de acompañamiento (más empático, más analítico, más directo, más reflexivo, etc.).
- **Análisis automático del diario**, identificando patrones emocionales, fortalezas, comportamientos repetitivos y áreas de mejora.
- **Generación de informes psicológicos personalizados** (no clínicos) basados en la información del usuario.
- **Sugerencias proactivas**, técnicas de regulación emocional y ejercicios adaptados a las situaciones específicas descritas por el usuario.
- **Contextualización continua**, ya que la IA conoce y aprende del historial del diario, generando un acompañamiento cada vez más preciso.

Es una evolución del diario tradicional hacia una herramienta de autoconocimiento profunda, interactiva y personalizada.



3. Factores destacables de la propuesta de valor

Los elementos que diferencian la propuesta y aportan valor directo al usuario son:

a) Personalización avanzada 

La aplicación no solo adapta sus respuestas a las entradas del usuario, sino que también permite elegir el estilo de la IA, alcanzando un nivel de acompañamiento único y altamente personalizado.

b) Calidad del análisis emocional 

La IA identifica emociones, patrones, tendencias y posibles detonantes, ofreciendo una visión más clara del propio comportamiento que la mayoría de herramientas de journaling convencionales.

c) Seguridad y privacidad 

Se prioriza la protección de datos, dado que el usuario comparte contenido sensible. El diseño contempla cifrado, almacenamiento seguro y control total sobre los datos.

d) Experiencia intuitiva y diseño centrado en el usuario 

El enfoque móvil permite que el diario sea accesible en cualquier momento, con interacciones fluidas y amigables que fomentan la constancia.

e) Acompañamiento continuo a un coste accesible 

Ofrece valor similar al acompañamiento introspectivo de un coach emocional o herramienta terapéutica, pero con disponibilidad 24/7 y un precio significativamente menor.

Misión:

Nuestra misión es potenciar la salud mental global haciendo que el autoconocimiento sea accesible, intuitivo y personalizado. A través de una integración ética de IA y journaling, ofrecemos un ecosistema seguro donde los

usuarios pueden traducir sus experiencias diarias en patrones de crecimiento personal. Trabajamos bajo los principios de la Agenda 2030 para garantizar una vida sana (**ODS 3**) y reducir las desigualdades en el acceso a herramientas de bienestar (**ODS 10**), empoderando a las personas para que tomen el control de su propia historia.

