

Por Alejandra Larrea
(ale.larrea1@gmail.com)

Las cinco mejores aplicaciones para salud mental

La salud mental es uno de los temas más importantes de nuestra sociedad. No obstante, aquella a la que el sistema le da prioridad suele ser la salud física. Son ambos componentes, físico y mental, los que determinan el bienestar total de una persona. Una pierna rota es igual de importante que un diagnóstico de depresión. Simplemente, se tratan de maneras distintas.

Según la Organización Mundial de la Salud, se calcula que la depresión afecta a más de 300 millones de personas (OMS, 2020). Muchas veces, la salud mental también se ve afectada cuando existen problemas en el ámbito físico o viceversa (Observatorio Discapacidad Física, 2017). Es decir, ambas están conectadas y deben cuidarse para asegurar el bienestar de una persona.

La OMS advierte que para el año 2030 los problemas de salud mental serán una de las primeras causas de discapacidad (Asociación Aspanias, 2019), por lo que garantizar el derecho a la salud mental es uno de los tópicos fundamentales para nuestra sociedad, más aún en tiempos de pandemia. Una salud mental deteriorada puede afectar en todos los ámbitos de la vida de una persona, ya sea laboral, romántico, familiar,

entre otros. Si bien lo ideal es acudir a terapia cuando una persona afectada lo sienta necesario, hay algunas herramientas que la tecnología puede ofrecernos para relajarnos, entendernos mejor e incluso ayudarnos. Aquí están las

maneras de desarrollar nuevas formas de pensar y sugerir actividades saludables (Anxiety Canada, 2020).

2. Mindspa

Esta aplicación fue diseñada para un grupo de psicólogos. Hay ejercicios diarios y lecciones que combinan algunas técnicas terapéuticas. Entre estos ejercicios encontramos artículos de superación, herramientas para la autoevaluación, ejercicios de estabilidad mental y de mejora de vida. Todas estas herramientas tienen la intención de canalizar las emociones (Mindspa, 2019).

3. Take a break

Esta aplicación está desarrollada por Meditation Oasis. Su función es ayudar a recargar energía. Puede escucharse en descansos de 7 minutos o de 13 minutos para aliviar el estrés. También incluye una opción para relajarse con o sin música (Scott, 2021).

4. MoodTools

Diseñada con base en investigación, MoodTools es una aplicación que ayuda a sus usuarios con la depresión y estados de ánimos negativos. Se trata de un empen-



cinco mejores aplicaciones móviles para la ayuda del cuidado de tu salud mental.

1. Mindshift: una App para la ansiedad

Esta aplicación fue creada por Anxiety Canada, una organización que genera conciencia sobre salud mental, en especial la ansiedad. Utiliza terapia cognitiva conductual (TCC) para poder enseñar técnicas de relajación, así como

dimiento sin fines de lucro que ofrece actividades y ejercicios para aumentar energía, mejorar el ánimo, desarrollar planes y rutinas, y que sirve como seguimiento para la salud mental.

5. Headspace

Headspace es una aplicación que cuida mucho su estética, lo que la hace llamativa para el usuario. Es famosa por ofrecer sesiones de meditación y ejercicios para ser más consciente y fomentar el buen sueño. Fue creada por Andy Puddicombe, un profesor de meditación y exmonje budista (Headspace, 2020).

El contenido gratuito de Headspace incluye los siguientes tópicos:

- curso de conceptos básicos 1
- 3 sesiones de meditación
- contenido gratuito en el modo sueño

Es importante tener en cuenta que ninguna de estas aplicaciones puede reemplazar la atención terapéutica que solo un profesional de la salud puede manejar y aconsejar. Son solo herramientas adicionales que pretenden ayudar a sus usuarios a relajarse y a comprenderse mejor.



Referencias

Anxiety Canada. (2020). *Mindshift*. Obtenido de <https://www.anxietycanada.com/>

Asociación Aspanias. (13 d noviembre de 2019). *La OMS advierte que los problemas de salud mental serán la primera causa de discapacidad en 2030*. <https://www.aspanias.org/es/la-oms-advierete-que-los-problemas-de-salud-mental-seran-la-primera-causa-de-discapacidad-en-2030/>

Baker, J. (10 de octubre de 2018). *Día mundial de la salud mental: Aplicaciones para un mundo cambiante*. <https://code.tutsplus.com/es/articles/world-mental-health-day-apps-for-a-changing-world-cms-31998>

Headspace. (2020). *Be kind to your mind*. Headspace: <https://www.headspace.com/>

Mindspa. (2019). *Mindspa*. <https://www.mindspa.me/>

Observatorio Discapacidad Física. (2017). *¿Cuál es el impacto de la salud mental en la salud física?* <https://www.observatoriodiscapacitat.org/es/cuales-el-impacto-de-la-salud-mental-en-la-salud-fisica>

Organización Mundial de la Salud. (30 de enero de 2020). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Scott, E. (2 de abril de 2021). *How to take a break from work (and why you need it)*. Stress management. <https://www.verywellmind.com/why-you-should-take-a-break-3144576>