**Estas son algunas funcionalidades que podrían ser útiles para la aplicación móvil** “MENTAL\_HELP” **diseñada para ayudar a personas con enfermedades o problemas de salud mental:**

**1. Botón de emergencia:** Una función que permita a los usuarios solicitar ayuda inmediata en caso de una crisis o emergencia de salud mental, conectándolos con líneas de ayuda, servicios de emergencia o contactos de apoyo designados.

**2. Recursos de apoyo:** Ofrecer acceso rápido a recursos útiles, como líneas directas de ayuda, centros de crisis locales, consejeros y terapeutas disponibles en línea, así como información sobre técnicas de autoayuda para lidiar con crisis.

**3. Rastreo de síntomas:** Permitir a los usuarios registrar sus síntomas y emociones en tiempo real durante una crisis para ayudar a los profesionales de la salud a comprender mejor la situación y brindar apoyo personalizado.

**4. Técnicas de calma:** Proporcionar ejercicios de respiración guiada, meditación, técnicas de relajación muscular y otras estrategias de manejo del estrés para ayudar a los usuarios a recuperar la calma durante un ataque de pánico.

**5. Registro de estados de ánimo:** Permitir a los usuarios realizar un seguimiento de su estado de ánimo y patrones de comportamiento a lo largo del tiempo para identificar desencadenantes y tendencias, lo que puede ayudar en el tratamiento y la prevención de futuras crisis.

**6. Diario de bienestar:** Ofrecer la posibilidad de llevar un diario personal donde los usuarios puedan registrar sus pensamientos, sentimientos y experiencias, lo que puede servir como una herramienta terapéutica y de autoconocimiento.

**7. Conexión con profesionales de la salud:** Facilitar la comunicación con profesionales de la salud mental, como terapeutas, psicólogos o psiquiatras, a través de mensajería segura, videoconsultas o citas programadas.

**8. Personalización del plan de acción:** Permitir a los usuarios crear un plan de acción personalizado para manejar crisis futuras, incluyendo estrategias específicas, contactos de emergencia y recursos de apoyo.

**9. Recordatorios y seguimiento:** Enviar recordatorios periódicos para realizar chequeos de bienestar, tomar medicamentos, practicar técnicas de manejo del estrés y seguir el plan de acción personalizado.

**10. Comunidad de apoyo:** Ofrecer la posibilidad de conectarse con otros usuarios que estén pasando por experiencias similares, brindando un espacio seguro para compartir experiencias, consejos y apoyo mutuo.

Actualmente, existen muchas aplicaciones móviles que ofrecen servicios y herramientas para mejorar la salud mental de las personas y algunas de las funcionalidades más comunes y que pueden ser muy útiles, serían las siguientes:

* **Seguimiento del estado de ánimo y los síntomas:** La aplicación puede pedir al usuario que responda a encuestas periódicas sobre cómo se siente, qué emociones experimenta y qué dificultades tiene. También puede usar sensores del teléfono o dispositivos externos para medir la frecuencia cardíaca, la presión arterial, el nivel de estrés y otros indicadores de salud. Estos datos pueden ayudar a identificar patrones, factores desencadenantes y cambios en el estado de salud mental del usuario.
* **Apoyo profesional:** La aplicación puede conectar al usuario con profesionales de la salud mental, como psicólogos, psiquiatras o terapeutas, mediante chat, videollamada o mensajes de voz. Estos profesionales pueden ofrecer orientación, consejo, diagnóstico y tratamiento personalizado al usuario, según su situación y necesidades. También pueden recomendarle artículos, videos, podcasts u otros recursos de información de calidad sobre temas relacionados con la salud mental.
* **Intervención de emergencia:** La aplicación puede detectar cuando el usuario está en una situación de crisis, como un ataque de pánico, una depresión severa o un intento de suicidio, y ofrecerle ayuda inmediata. Esto puede incluir enviar una alerta a sus contactos de emergencia, llamar a una línea de asistencia o a los servicios de emergencia, o guiar al usuario a través de ejercicios de respiración, relajación, meditación o distracción, para ayudarle a calmarse y afrontar la situación.
* **Actividades y juegos:** La aplicación puede sugerir al usuario que realice actividades y juegos que le ayuden a mejorar su salud mental, como escribir un diario, hacer ejercicio, escuchar música, colorear, resolver acertijos, etc. Estas actividades pueden tener diferentes objetivos, como aumentar la autoestima, reducir la ansiedad, estimular la creatividad, fomentar la gratitud, etc. La aplicación puede darle al usuario recompensas, insignias o puntos por completar las actividades y motivarle a seguir progresando.
* **Comunidad y redes sociales:** La aplicación puede permitir al usuario interactuar con otras personas que tienen problemas o intereses similares en materia de salud mental, mediante foros, grupos, chats o redes sociales. Esto puede ayudar al usuario a sentirse menos solo, a compartir sus experiencias, a recibir apoyo, a aprender de otros y a hacer nuevos amigos. La aplicación puede moderar el contenido y las interacciones para garantizar un ambiente seguro, respetuoso y positivo.

**REFERENCIACIÓN:**

* [Desarrollo de aplicaciones de salud mental: todo lo que necesita saber sobre las últimas tendencias y desafíos](1)
* [6 apps para cuidar tu salud mental y emocional](2)
* [MentalApp: Aplicación móvil para el seguimiento del estado de la salud mental](3)
* [App móviles frente a la salud mental](4)

(1) Desarrollo de aplicaciones de salud mental: todo lo que necesita saber .... <https://jungleworks.com/es/desarrollo-de-aplicaciones-de-salud-mental-todo-lo-que-necesita-saber-sobre-los-desaf%C3%ADos-de-las-%C3%BAltimas-tendencias/>.

(2) 6 apps para cuidar tu salud mental y emocional - Expansión. <https://expansion.mx/tecnologia/2021/10/08/apps-para-salud-mental-android-apple>.

(3) MentalApp: Aplicación móvil para el seguimiento del estado de la salud .... <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/65148/attachment_1_PMP.pdf?sequence=2>.

(4) App móviles frente a la salud mental - ConSalud.es. <https://www.consalud.es/pacientes/aplicaciones-moviles-aliado-frente-salud-mental_73262_102.html>