

## **PREGUNTAS FRECUENTES FOCUS MIND**

**1. ¿Qué hace diferente a Focus Mind de otras apps de bienestar?**

*Focus Mind combina herramientas científicas de psicología cognitiva con tecnología intuitiva. Nuestra plataforma integra seguimiento emocional, ejercicios terapéuticos guiados por expertos y planificación personalizada en un solo lugar, con un enfoque en resultados medibles.*

**2. ¿Cómo protegen mi privacidad y datos personales?**

*Usamos encriptación de grado médico y cumplimos con el RGPD. Tus datos emocionales nunca se comparten con terceros sin tu consentimiento explícito. Puedes descargar o eliminar tu información cuando lo desees desde la configuración de tu cuenta.*

**3. ¿Necesito experiencia previa en mindfulness para usar la app?**

*¡Absolutamente no! Focus Mind está diseñada para todos los niveles. Incluye tutoriales paso a paso y programas de iniciación que te guiarán desde cero. Nuestros ejercicios van desde técnicas básicas de respiración hasta prácticas avanzadas de meditación.*

**4. ¿Puedo usar Focus Mind junto con mi terapia psicológica?**

*Sí, de hecho lo recomendamos. Muchos profesionales utilizan Focus Mind como complemento terapéutico. La app te permite exportar informes para compartir con tu terapeuta y tiene funciones específicas para trabajar en tus objetivos terapéuticos.*

**5. ¿Qué dispositivos son compatibles con Focus Mind?**

*\*Funcionamos en Android, además de versión web. Sincronizamos tus datos en todos los dispositivos. Requerimos iOS 14+/Android 8+ para garantizar el mejor rendimiento y seguridad.\**