

Informe del Proyecto “MentALL”

Título del proyecto: MentALL – Plataforma digital de apoyo emocional y conexión humana

Tipo de proyecto: Aplicación social programada en Java

Carácter: Proyecto social orientado al bienestar mental, la prevención emocional y la conexión entre personas

Descripción general

MentALL es una aplicación desarrollada en Java cuyo propósito es ofrecer apoyo a personas que atraviesan momentos complicados, como la soledad, el duelo o la ansiedad. Su meta es acompañar, escuchar y generar vínculos positivos entre quienes necesitan sentirse comprendidos y útiles. El proyecto combina tecnología y empatía, proporcionando un entorno digital donde las personas puedan expresarse, compartir experiencias, aprender y encontrar compañía en los momentos en los que más lo necesitan.

Funcionamiento

La aplicación se organiza en tres módulos principales que trabajan de forma complementaria:

1. Bienestar personal y emocional (MindCare): Permite al usuario registrar su estado de ánimo, escribir reflexiones y recibir consejos o mensajes motivacionales. El sistema genera estadísticas personales que ayudan a identificar patrones de bienestar y momentos críticos, reforzando la autoconciencia emocional.

2. Conexión y acompañamiento humano (Teléfono de la Esperanza): Este módulo vincula MentALL con el Teléfono de la Esperanza, un servicio gratuito y confidencial de ayuda emocional. Una de sus funciones más innovadoras es la programación de llamadas preventivas, pensada para personas que saben en qué momentos del día o la semana se sienten peor, pero que, cuando llega ese instante, no tienen fuerzas para pedir ayuda. De este modo, la llamada llega justo cuando más se necesita, rompiendo el aislamiento y ofreciendo apoyo humano real.

3. Comunidad de apoyo y crecimiento (MentALL Connect): Este subproyecto fomenta el intercambio de habilidades y conocimientos entre los usuarios. Cada persona puede indicar qué sabe hacer (por ejemplo, tocar un instrumento, cocinar, reparar algo o programar) y qué le gustaría aprender. El sistema busca coincidencias entre usuarios A y B: A enseña lo que B quiere aprender, y B enseña lo que A desea conocer. Este intercambio mutuo no solo promueve el aprendizaje gratuito, sino que reconstruye la autoestima, genera conexiones significativas y devuelve a las personas el sentimiento de utilidad y pertenencia, especialmente importante para quienes se sienten solos o desmotivados.

Aspectos técnicos

MentALL se desarrolla en Java con una arquitectura modular y orientada a objetos. Los datos de usuarios, diarios, solicitudes y actividades se gestionan mediante colecciones o una base de datos local, como SQLite. Además, el sistema incluye un módulo de programación de eventos que permite automatizar llamadas y recordatorios desde la propia aplicación.

Impacto social

MentALL ofrece una solución tecnológica sensible y realista a uno de los grandes retos de la sociedad actual: la soledad emocional. Su combinación de bienestar digital, acompañamiento humano y comunidad de aprendizaje colaborativo genera una red de apoyo integral para quienes más lo necesitan. Más que una aplicación, MentALL es una herramienta para escuchar, conectar y

sanar, ayudando a las personas a reencontrarse con los demás y consigo mismas.

Firmado:

Raúl Herrero Hoyos