

Salud mental al alcance de todos

En México, el 28.6% de la población de entre 18 y 65 años ha padecido al menos una vez en la vida un trastorno mental y sólo dos de cada diez han recibido tratamiento especializado. La OMS subraya la urgencia de profundizar en el valor y el compromiso que atribuimos a la salud mental.

Ante a esta problemática han surgido alternativas como apps que buscan brindar apoyo para que los usuarios transformen sus emociones en acciones creadoras. “OYE” es una aplicación de suscripción que proporciona una serie de herramientas y contenidos que apoyan al usuario a identificar lo que siente y tenga oportunidad de expresarlo.

Esta app fue lanzada por el cantante colombiano J Balvin, en donde ofrece un espacio seguro para que las personas logren un equilibrio entre el bienestar emocional, la salud física y las relaciones. Inspirado e impulsado por su propia experiencia, J Balvin está a la vanguardia de la conversación sobre salud emocional y mental, abriendo el diálogo y rompiendo el estigma en torno a este tema, especialmente en la comunidad latina.

Pero esta no ha sido la única opción de plataforma para la sociedad ya que, “Cuéntame” es una aplicación impulsada por humanos y tecnología que se centra en la identificación, prevención y resolución de riesgos para la salud mental. Proporciona recursos personalizados y de alta calidad a organizaciones, colaboradores e incluso a sus familias.

Las organizaciones reciben indicadores de bienestar que resumen el estado de la empresa en cuanto al bienestar de sus colaboradores, puntos de dolor e información sobre como pueden mejorar para ser mejores colaboradores. Por medio de la aplicación, las organizaciones pueden evitar la rotación de personal por agotamiento. “Cuéntame” ha anunciado el cierre de su ronda de pre-semilla por \$1.1 millones de dólares, esperando llegar al millón de usuarios en los próximos 18 meses.

Queda mucho camino por recorrer para reducir la brecha de salud mental, pero gracias a estos innovadores proyectos estamos más cerca de que esté al alcance de todos. Y tú ¿Qué piensas acerca de estas alternativas para mejorar la salud mental?

