



Steps Forward to Meaningful Employment  
of young people with emotional well-being  
problems



Prácticas basadas en la tecnología para  
la intervención con jóvenes con  
problemas de bienestar emocional



Cofinanciado por  
la Unión Europea

# Prácticas basadas en la tecnología para la intervención con jóvenes con problemas de bienestar emocional

Este manual ha sido redactado por Irene Rodríguez, de la Fundación iSocial, con el apoyo de los socios del proyecto "StepForME":

Priska Schukoff, Chance B Gruppe

Alexandra Goľová, Tenenet

Ondrej Štefák, Tenenet

Karina Murray, Aunua Global

Josep Maria Sanahuja, Universidad Autónoma de Barcelona

Foto de portada: por Gaelle Marcel en Unsplash



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

Este documento se ha redactado con el apoyo del programa Erasmus+ en virtud del acuerdo de subvención 2018-1-BE02-KA201-046900

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

# Contenido

Introducción.....	3
Metodología.....	5
Definición y contextualización de las buenas prácticas.....	6
Cuatro buenas prácticas .....	10
Criterios para la selección de buenas prácticas.....	10
Líneas de crisis en línea (Austria).....	11
Mentegram (Eslovaquia).....	13
ROAR (Irlanda).....	15
Apptu@ (Cataluña) .....	16
Inventario de herramientas tecnológicas .....	19
Aplicaciones de interacción .....	19
Información.....	22
Herramientas de diagnóstico.....	23
Aplicaciones para el bienestar .....	25
Otros .....	27
Referencias.....	28

# Introducción

La tecnología se ha convertido en parte integral de nuestra vida cotidiana y ha transformado nuestra forma de comunicarnos, trabajar, aprender e interactuar. Desde los smartphones y las plataformas de redes sociales hasta la inteligencia artificial y la realidad virtual, la tecnología ha abierto nuevas posibilidades para muchos campos y esferas de nuestras vidas. En los últimos años, la tecnología también ha surgido como una poderosa herramienta de intervención social. Mediante el uso de diversas tecnologías, las personas y las organizaciones pueden ahora abordar una amplia gama de problemas sociales, desde la educación y la sanidad hasta la pobreza y la desigualdad social y, por qué no, los problemas de salud mental, en particular los que afectan a los jóvenes (de 16 a 30 años).

Los trastornos mentales afectan a millones de personas en todo el mundo, y los jóvenes son especialmente vulnerables. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mitad de los trastornos mentales comienzan antes de los 14 años, y tres cuartas partes de ellos antes de los 24 años. Por ello, la intervención y el apoyo tempranos son fundamentales para mejorar la salud mental de los jóvenes.

La tecnología puede desempeñar un papel vital en la intervención social con jóvenes con problemas de salud mental, sobre todo teniendo en cuenta que el acceso a las nuevas tecnologías es cada día más común entre los jóvenes. Hay muchos tipos de herramientas disponibles, que ofrecen múltiples posibilidades. De hecho, la tecnología ha permitido el desarrollo de soluciones innovadoras a problemas sociales, como aplicaciones móviles de salud, plataformas de terapia en línea, programas de formación a través de la realidad virtual y gamificación. Estas soluciones pueden proporcionar apoyo accesible y asequible a personas que quizá no tengan acceso suficiente a los servicios tradicionales.

Las aplicaciones móviles pueden proporcionar a los jóvenes herramientas y recursos para gestionar su salud mental, como rastreadores del estado de ánimo, ejercicios de meditación y programas de terapia cognitivo-conductual (TCC). La terapia de realidad virtual puede simular situaciones de la vida real en un entorno seguro y controlado, lo que permite a los jóvenes enfrentarse a sus miedos y ansiedades. La gamificación consiste en utilizar elementos similares a los juegos, como puntos, recompensas y retos, para motivar a los jóvenes a participar en actividades que promuevan su salud mental.

Otro ejemplo es la terapia en línea, o e-terapia, una forma de terapia que se imparte a través de plataformas digitales como videollamadas, salas de chat o correo electrónico. Puede ser una intervención ideal para los jóvenes reacios a la terapia presencial o que no pueden permitírsela.

Es importante señalar que el uso de herramientas tecnológicas para la intervención con jóvenes con problemas de salud mental o cualquier tipo de intervención social no significa la sustitución de profesionales en este campo ni la reducción del contacto humano. De hecho, en el ámbito del proyecto StepForME, los socios llevaron a cabo varios grupos focales y una cosa que la mayoría de los participantes tenían en común era el hecho de que preferían tener asistencia psicológica cara a cara. Por desgracia, eso no siempre es posible por falta de tiempo, falta de profesionales disponibles, alta demanda, falta de recursos económicos, etc.

Si se utilizan con prudencia, las herramientas tecnológicas pueden ser una forma de sortear estos problemas y obtener una respuesta más inmediata que resuelva o mitigue el problema hasta que se disponga de ayuda profesional presencial. Puede ser una forma de que los profesionales reduzcan la carga de trabajo y de que los jóvenes tengan una respuesta más inmediata cuando surgen las crisis, así como un seguimiento más estrecho (realizado por profesionales o por ellos mismos).

Otra ventaja de la tecnología es su capacidad para conectar a personas y comunidades de todo el mundo. A través de las redes sociales y las aplicaciones de mensajería, la gente puede compartir sus experiencias, ideas y preocupaciones, y colaborar con otros para abordar problemas sociales más o menos sin limitaciones de tiempo o espacio.

Además, la tecnología ha facilitado a individuos y organizaciones la recopilación y el análisis de datos, que pueden utilizarse para identificar y abordar las necesidades y los problemas de un colectivo. Por ejemplo, el análisis de datos puede ayudar a identificar patrones útiles para evaluar las necesidades de determinados grupos y diseñar mejores intervenciones que puedan mejorar la vida de las personas y las comunidades.

La tecnología puede desempeñar un papel importante en el fomento de la inclusión de los jóvenes con problemas de salud mental. La terapia en línea, las aplicaciones de salud mental, los vídeos educativos, las aplicaciones de redes sociales y los grupos de apoyo en línea son solo algunos ejemplos de herramientas tecnológicas que pueden utilizarse para apoyar el bienestar mental de los jóvenes. Al incorporar estas herramientas a la atención y la educación en salud mental, podemos ayudar a los jóvenes a desarrollar las habilidades que necesitan para gestionar su salud mental y vivir una vida plena.

Este manual sobre prácticas innovadoras de base tecnológica para la mejora de la intervención comunitaria, social y laboral con jóvenes con problemas de bienestar emocional es el resultado de la investigación realizada en el ámbito del Proyecto StepForME, centrado en la integración sociolaboral de jóvenes con problemas de salud mental o emocionales. Contiene una selección de herramientas tecnológicas que pueden ser utilizadas en la intervención con jóvenes con problemas de salud mental, por profesionales, educadores, padres y los propios jóvenes. Cada vez es más importante para los profesionales de la salud mental, utilizar herramientas tecnológicas para promover la inclusión de estos jóvenes. En este manual, exploraremos algunas buenas prácticas para el uso de herramientas tecnológicas para promover la inclusión de los jóvenes con problemas de salud mental y ayudarles a navegar por sus desafíos de salud mental.

# Metodología

La metodología para identificar las buenas prácticas se estructuró en dos ejes estratégicos diferentes: en primer lugar, hubo una amplia investigación realizada por los socios del Proyecto StepForME (Aunua Global (Irlanda), Tenenet (Eslovaquia), Chance B (Austria) y la Fundación iSocial (Cataluña) con la asistencia de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). Los socios proceden de cuatro países europeos y tienen perfiles distintos, lo que añadió la experiencia práctica de contextos y organizaciones diferentes, abarcando más terreno.

Todas estas organizaciones atienden a adolescentes y adultos jóvenes o realizan trabajos relacionados con jóvenes con problemas de salud mental, pero desde diferentes perspectivas como la innovación social, la investigación, la psicología, la integración laboral, etc.

Cada socio seleccionó al menos cinco herramientas tecnológicas para componer un inventario de herramientas tecnológicas que pueden utilizarse para mejorar la salud mental de los jóvenes, tanto directamente (utilizadas por los jóvenes directamente) como indirectamente (utilizadas por los profesionales para gestionar los casos y reducir la carga de trabajo). De esas herramientas, cada socio seleccionó una buena práctica y la explicó de forma más amplia. La selección de herramientas específicas para convertirlas en buenas prácticas se realizó sobre la base de los seis criterios siguientes: replicabilidad, innovación, eficacia, sostenibilidad, prácticas locales y comunitarias, y empoderamiento de los jóvenes con problemas de salud mental o emocionales, que se explican con más detalle en el capítulo "Criterios para la selección de buenas prácticas".

El segundo eje del proceso metodológico fue la realización de varios grupos focales con jóvenes. De las cuatro organizaciones participantes, se hicieron un total de siete grupos focales con jóvenes de sus países. El número total de participantes fue de 54 y tenían edades comprendidas entre los 15 y los 29 años. En los grupos focales se hicieron a los participantes varias preguntas relacionadas con su salud mental, mecanismos para sobrellevar sus situaciones, la pandemia de Covid-19, educación, relaciones familiares, inserción y participación en el mercado laboral, etc.

Uno de los bloques de preguntas debatidos en los grupos focales versó sobre las herramientas tecnológicas. Se pidió a los participantes que expusieran sus opiniones sobre las herramientas tecnológicas y su uso para la intervención profesional, sobre las redes sociales y cómo afectan a sus vidas, qué herramientas tecnológicas utilizan o han utilizado en el pasado, etcétera. En general, los resultados mostraron que los jóvenes preferían el contacto cara a cara con los profesionales. Sin embargo, no estaban en contra de complementar las visitas cara a cara con algunas herramientas tecnológicas que les permitieran obtener respuestas más inmediatas en momentos de crisis.

Además, se pidió informalmente a los profesionales que trabajan en organizaciones que prestan asistencia a jóvenes con problemas de salud mental que indicaran qué herramientas tecnológicas les han resultado útiles en el desarrollo de su trabajo diario con jóvenes.

La selección de herramientas tecnológicas y buenas prácticas se ha realizado siguiendo estos dos ejes, tanto la investigación como la experiencia personal de jóvenes y profesionales.



# Definición y contextualización de buenas prácticas

En este apartado se hace referencia a un conjunto de definiciones del concepto de buenas prácticas, con el fin de contextualizar el marco teórico de este manual sobre prácticas innovadoras de base tecnológica para la mejora de la intervención comunitaria, social y laboral con jóvenes con problemas de bienestar emocional.

El concepto de buenas prácticas se utiliza en una gran variedad de contextos para referirse a las formas óptimas de ejecutar un proceso que pueden servir de modelo a otras organizaciones. En general, se refiere a cualquier experiencia que esté guiada por principios, objetivos y procedimientos adecuados (Rodrigo López, et al., 2015).

En este sentido, el concepto de buenas prácticas es un enfoque que no reside en presentar una serie concreta de acciones y procedimientos fijos a realizar, sino que es una dinámica que quiere hacer visibles aquellas acciones que han sido reconocidas tanto por su excelencia como por su capacidad para hacerlas transferibles a otros contextos. De este modo, su identificación permite servir de guía a la hora de tomar decisiones acertadas para la mejora de la realidad social (Gradaille Pernas & Caballo Villar, 2016).

Al mismo tiempo las buenas prácticas contribuyen a aumentar la calidad del trabajo y su impacto, compartiendo aprendizajes, evitando la repetición de errores; motivan a buscar nuevas y mejores alternativas a problemas y necesidades comunes; también construyen puentes entre la investigación, las políticas y la acción social, orientando el desarrollo de nuevas propuestas. Es decir, con ello las buenas prácticas estimulan la reflexión que ayuda a madurar las teorías y las prácticas, generando conocimiento socialmente útil (Organización Internacional del Trabajo (OIT), 2003).

Las iniciativas que se incluyen en esta selección de buenas prácticas, así como en el inventario de herramientas tecnológicas están dirigidas a fortalecer la inclusión social y laboral de los jóvenes con problemas de salud mental. Los ejemplos encontrados se configuran en torno a los siguientes ejes: innovación en el enfoque, replicabilidad, eficacia, sostenibilidad, enfoque comunitario y empoderamiento de los jóvenes. Por lo tanto, el manual hace hincapié en las buenas prácticas con una perspectiva transversal.

En relación con todo lo anterior, el modelo de ocho dimensiones de calidad de vida (Verdugo Alonso & Schallock, 2013) aparece como una guía para la identificación de buenas prácticas. Su especial énfasis se centra en la potenciación de tres aspectos principales por parte de la persona: independencia, participación social y bienestar. En concreto, las dimensiones dentro de estos aspectos son:

- bienestar emocional
- relaciones interpersonales
- bienestar material

- desarrollo personal
- bienestar físico
- autodeterminación
- inclusión social
- derechos

En este sentido, estas dimensiones se entremezclan con algunos de los aspectos esenciales para la inclusión social y laboral de los jóvenes con problemas de salud mental.

Cuando se trata de buenas prácticas relacionadas con jóvenes con problemas de salud mental, las nuevas tecnologías y las herramientas tecnológicas son algo a tener en cuenta, especialmente con las generaciones más jóvenes, que tienen un mayor uso de Internet y de los dispositivos móviles. En un estudio realizado con adolescentes de la Comunidad de Madrid, los resultados muestran que el 93,1% de los participantes utilizaba Internet con un tiempo medio de uso de 1 a 3 horas diarias. De ellos, 1 de cada 5 estudiantes tenía un uso muy elevado de Internet (más de 5 horas al día) (Sánchez-Martínez & Otero Puime, 2010). Los autores recomiendan "reconocer y dar respuesta a esta nueva realidad y favorecer el uso responsable de Internet entre los jóvenes a través de programas de educación<sup>1</sup>". (Sánchez-Martínez & Otero Puime, 2010, p. 84). Estos resultados y recomendaciones siguen siendo relevantes hoy en día, ya que la digitalización ha evolucionado mucho en los años posteriores a este estudio y ahora es una parte más integrada de la vida cotidiana de los jóvenes.

Además, la Organización Mundial de la Salud, en su Plan de Acción Integral de Salud Mental 2013-2030, incluye las herramientas tecnológicas en uno de sus objetivos, relacionado con la prestación de servicios de salud mental y atención social en entornos comunitarios. Uno de los puntos para alcanzar este objetivo está relacionado con el fomento de la autoasistencia mediante el uso de tecnologías sanitarias (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021). Por supuesto, la OMS también señala que este uso de las tecnologías tiene que ser complementario a la inclusión de servicios de salud mental en hospitales de fácil acceso, integrados y con capacidad de reacción, y no un objetivo en sí mismo.

Por lo tanto, para poner esto en práctica, puede ser muy útil tener una visión general sobre las herramientas digitales innovadoras en el campo de la salud mental, en particular las relacionadas con los adultos jóvenes. Estas herramientas tecnológicas pueden ser útiles para ser implementadas en la práctica rutinaria y guiar a los profesionales en este campo. De hecho, "la mayoría de los profesionales de la salud mental no reciben necesariamente una formación formal sobre el proceso de digitalización y las herramientas digitales viables para la práctica clínica y, lo que es más importante, sobre la eficacia y la utilidad clínica de estas herramientas digitales en los jóvenes afectados por trastornos de salud mental". (Orsolini, Appignanesi, Pompili, & Volpe, 2022, p. 810). Las intervenciones digitales en salud mental

---

<sup>1</sup> Traducción propia del español.



pueden ser útiles para reducir las lagunas en los servicios de salud mental y proporcionar a los jóvenes técnicas más innovadoras y atractivas para ellos. No obstante, la inclusión de estas prácticas y herramientas en la práctica diaria para mejorar las soluciones existentes es aún incipiente y debe seguir promoviéndose.

Hay que tener en cuenta que existe una gran variedad de opciones a la hora de realizar intervenciones digitales en salud mental como entornos de Realidad Virtual, Inteligencia Artificial, Machine Learning, apps, información online (proporcionada por profesionales), gamificación, redes neuronales y deep learning, etc.

Hay muchas oportunidades que explorar en el mundo digital para el sector de la Salud Mental, sin embargo, hay que tener en cuenta que no pueden ser una solución única para todo. Al contrario, puede ayudar a crear intervenciones multicomponente. Un ejemplo es la terapia social en línea moderada (MOST en sus siglas en inglés) que se propone para ayudar a mantener el compromiso de los pacientes con el sistema. Este tipo de intervención incluye: 1) intervenciones psicosociales interactivas; 2) redes sociales en línea entre iguales (peer-to-peer); 3) moderación entre iguales y 4) apoyo de expertos (Álvarez-Jiménez, et al., 2021). Este sistema de utilizar varios componentes en la intervención digital con jóvenes con problemas de salud mental proporciona un enfoque más holístico, haciendo más difícil que los jóvenes pierdan el interés en la intervención.

Otros tipos de intervenciones, como las terapias basadas en smartphones a través de aplicaciones, pueden ser de ayuda para los profesionales a la hora de personalizar las intervenciones con jóvenes. El uso de datos recogidos a través del smartphone como el seguimiento de la medicación, monitorización de contactos sociales, parámetros vitales, fenotipos digitales, etc. (Torous, Onnela, & Keshavan, 2017) pueden proporcionar a los profesionales, así como al usuario, una mejor comprensión de su comportamiento y reacciones, proporcionando así una información más precisa que la que pueden conseguir las sesiones clínicas regulares. Tratada correctamente, puede ser un buen complemento para recibir información precisa del paciente en su vida diaria. Por supuesto, habría que establecer normas de privacidad y protección de datos para garantizar la intimidad del paciente.

Cuando se trata del papel de los profesionales en la aplicación de intervenciones digitales de salud mental, el perfil de los profesionales que llevan a cabo estas intervenciones es de gran importancia. Los estudios demuestran que "los profesionales de la salud mental que iniciaron su carrera y recibieron formación teórica y práctica mostraron una predisposición general positiva y una mejor alfabetización digital a la hora de proporcionar intervenciones digitales de salud mental a adultos jóvenes, mostrando también una mayor eficacia percibida, en comparación con las intervenciones tradicionales" (Orsolini, Appignanesi, Pompili, & Volpe, 2022, p. 818). Esto pone énfasis en la importancia de que los profesionales y futuros profesionales reciban formación en digitalización y uso de nuevas tecnologías durante su formación reglada ya que les predispone más hacia sus usos. Es particularmente importante para aquellos que van a atender a jóvenes, ya que son altamente impulsados hacia el uso de la tecnología en su vida cotidiana, y puede hacer que los servicios sean más atractivos para ellos.

No obstante, el uso de herramientas tecnológicas debe hacerse de forma responsable. Se ha producido un aumento de las apps disponibles en el mercado, (López-Santín & Álvaro Serón, 2018) lo que hace que la investigación existente sea insuficiente para avalar plenamente su eficacia, especialmente a largo plazo.

En conclusión, la digitalización de la atención a la salud mental de los jóvenes puede ser un paso adelante para resolver el problema de la participación de los jóvenes en los servicios tradicionales de salud mental que, en muchos casos, fueron diseñados para la psiquiatría general de adultos. De hecho, "los jóvenes suelen describir la falta de servicios de salud mental adaptados a ellos y orientados digitalmente, que todavía no se adaptan adecuadamente a sus necesidades y a sus recursos internos". (Orsolini, Appignanesi, Pompili, & Volpe, 2022, p. 818)

Este hecho está muy relacionado con una de las razones que subyacen al proyecto StepForME: la discontinuidad de servicios que sufren los jóvenes cuando alcanzan la mayoría de edad y se encuentran en servicios de salud mental para adultos que no se adaptan a sus necesidades como jóvenes. Mediante la investigación de buenas prácticas en el campo de la salud mental y la tecnología y en relación con los jóvenes, el proyecto tiene como objetivo encontrar formas innovadoras de incorporar las herramientas tecnológicas y la digitalización en la práctica diaria con los jóvenes desde una perspectiva comunitaria.

## Cuatro buenas prácticas

En la siguiente sección del manual se presentan cuatro buenas prácticas en el uso de herramientas tecnológicas para atender a jóvenes con problemas de salud mental, así como una explicación de los criterios utilizados para su selección. Estas buenas prácticas han sido seleccionadas con el propósito de ilustrar qué ejemplos pueden servir de guía o punto de partida para entender e incorporar las herramientas tecnológicas en el trabajo con jóvenes con problemas de salud mental o bienestar emocional.

### Criterios para la selección de buenas prácticas

En este capítulo se explicarán los criterios para la selección de buenas prácticas. A efectos de este manual y dado el contexto del Proyecto StepForME, se eligieron seis criterios diferentes:

1. **Replicabilidad:** La buena práctica seleccionada sirve de modelo para desarrollar políticas, iniciativas y acciones en otros lugares y contextos diferentes al de su aplicación inicial.
2. **Innovación:** Desarrolla soluciones nuevas o creativas para resolver problemas existentes.
3. **Eficacia:** Demuestra un impacto positivo y tangible de mejora. Por tanto, se presupone que la buena práctica elegida debe haber sido evaluada.
4. **Sostenibilidad:** Debido a sus requisitos sociales, económicos y medioambientales, puede mantenerse en el tiempo y producir efectos duraderos. En este sentido, se da prioridad a aquellas iniciativas económicamente sostenibles, es decir, eficientes, que producen buenos resultados con pocos recursos.
5. **Prácticas locales y comunitarias:** Se hace hincapié en aquellas iniciativas desarrolladas a nivel local siguiendo la perspectiva centrada en las organizaciones del proyecto. De este modo, también se refuerza la dimensión comunitaria del proyecto.
6. **Capacitación de jóvenes con problemas de salud mental o emocionales:** La buena práctica promueve la participación de adolescentes y jóvenes con problemas de salud mental o emocionales y su agencia.

Estas directrices se siguieron en el proceso de selección de las buenas prácticas, que se explicará en la sección siguiente. Sin embargo, aunque estos criterios se tuvieron en cuenta a la hora de seleccionar las buenas prácticas, no todos los ejemplos seleccionados cumplen los seis criterios.

## Líneas de ayuda en línea en caso de crisis (Austria)

Los servicios de atención telefónica en línea ofrecen escucha y apoyo emocional a cualquier persona que se encuentre en una situación de angustia, crisis individual, familiar o psicosocial, que solicite ayuda, por ejemplo, en situaciones de soledad o aislamiento, duelo, miedo, infelicidad, cuando se está en estado de shock o con tendencias suicidas.

La mayoría de los centros de asistencia telefónica ofrecen esta disponibilidad por teléfono y algunos también ofrecen acceso a apoyo emocional por correo electrónico, chat o aplicaciones de mensajería.

El servicio austriaco de asesoramiento en línea de "Telefonseelsorge Österreich" es gratuito, confidencial y está abierto a personas de todas las edades que busquen ayuda. El servicio de asesoramiento en línea ofrece a los afectados un poco de ayuda, reflexión conjunta y discusión concreta de temas y problemas. No es psicoterapia y no puede sustituir a la terapia.

Si se necesita ayuda más allá del asesoramiento en línea, la persona que busca ayuda recibe información sobre las instituciones adecuadas y es remitida a organismos especializados.

Los voluntarios o el personal formado proporcionan apoyo sin prejuicios, empático, respetuoso y atento en forma de comunicación escrita, de forma asíncrona cuando se comunica por correo electrónico, y síncrona cuando se comunica por chat.

### Contexto

Las líneas de ayuda en línea son una forma de asesoramiento psicosocial. Internet permite ponerse en contacto con los asesores en línea desde un ordenador o un teléfono inteligente. Para los jóvenes suele ser más fácil ponerse en contacto por escrito, por lo que este medio lo utilizan sobre todo personas menores de 40 años.

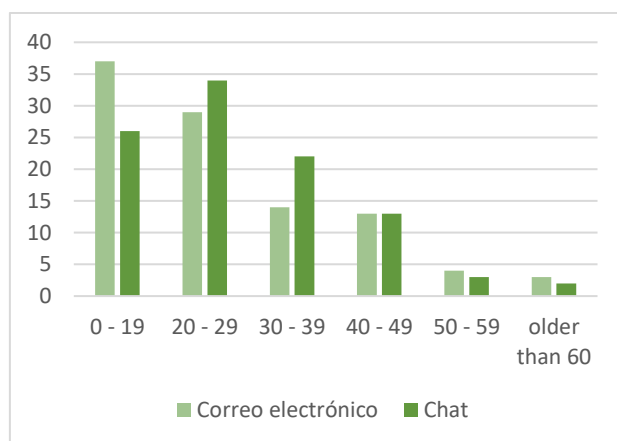


Figura 1. Rango de edad de los usuarios en porcentajes durante 2022

El servicio de línea de ayuda en línea es un sismógrafo de la sociedad: todas sus sacudidas se reflejan en los contactos y consultas por correo electrónico y chat. En comparación con la línea de ayuda telefónica, donde la soledad y el aislamiento son el tema más frecuente, la

salud mental ocupa el primer lugar en el ranking, seguida de las crisis y trastornos vitales, las relaciones y la soledad, y las tendencias suicidas.

## Estrategias y acciones

Además de la línea de asistencia telefónica 24 horas al día, 7 días a la semana, "Telefonseelsorge Österreich" ofrece la posibilidad de comunicarse en línea por escrito a través del correo electrónico o del chat. Este servicio es gratuito y se ofrece a diario entre las 16:00 y las 23:00 horas.

La línea de ayuda en línea existe desde 2012 con el objetivo de llegar a los jóvenes.

En el asesoramiento por correo electrónico, el asesoramiento es diferido. Los asesores en línea intentan responder al primer correo electrónico lo antes posible, a más tardar en 48 horas. La intensidad del apoyo posterior, si se desea, se acuerda directamente con el asesor en línea.

En el asesoramiento por chat, el asesor y la persona que busca consejo están en la sala de chat al mismo tiempo. El servicio de chat se ofrece todos los días de 16.00 a 23.00 horas. El chat permite hablar con el otro aunque haya mucho ruido alrededor o una conversación verbal resulte difícil por el momento.

La asesoría de mensajería prevista en el futuro permitirá ambas formas: la simultánea y la diferida.

Mujeres y hombres de diversos grupos profesionales que trabajan voluntariamente en la Telefonseelsorge Österreich se ponen a disposición en asesoramiento en línea dentro de determinados plazos. Todos los asesores han recibido formación interna cualificada. El asesoramiento es anónimo y, como requisito previo para la cooperación, los voluntarios deben firmar un acuerdo de confidencialidad. Para seguir desarrollando y profundizando en las actividades de asesoramiento, se ofrecen periódicamente a los voluntarios y al personal actividades de formación continua.

## Resultados

El servicio está disponible para todos y cada preocupación es importante. Las personas que se ponen en contacto con los asesores en línea, por ejemplo

- quieren compartir los problemas cotidianos
- buscan alivio con respecto a miedos, conflictos familiares, enfermedad, duelo...
- se sienten solas o sufren soledad
- viven en una pareja estresante
- sufren enfermedades mentales
- se encuentran en una situación de crisis aguda
- son suicidas

Las personas que buscan apoyo emocional en línea por escrito pueden describir su(s) problema(s) de forma anónima y los asesores "escuchan" sin prejuicios. A menudo resulta muy aliviador para las personas que contactan con la línea de ayuda el simple hecho de poder expresarse y que alguien les tome en serio y les comprenda.

Los asesores en línea intentarán facilitar otras perspectivas y buscar primeros pasos útiles para salir de una crisis junto con la persona que llama. Prestan atención a las posibilidades y recursos personales de las personas que llaman y respetan sus planteamientos y decisiones personales.

En los últimos cinco años, el uso del servicio de chat se ha multiplicado por diez, en 2022 el aumento fue aún mayor, mientras que el número de contactos por correo electrónico está disminuyendo. Cada año se forman voluntarios que se incorporan al equipo de asesores en línea para hacer frente a la creciente demanda.

## Conclusiones

El asesoramiento en línea es un servicio de bajo umbral más accesible para los jóvenes que el tratamiento (psico)terapéutico profesional en un entorno presencial.

El mejor lugar para llegar a los jóvenes es el entorno digital. Desde que "Telefonseelsorge Österreich" ha empezado a ofrecer formas de ayuda en línea, las cifras aumentan cada año.

Las estadísticas de las interacciones muestran lo que confirman los estudios: desde el comienzo de la pandemia hay una mayor vulnerabilidad psicológica de los jóvenes. Los adolescentes y jóvenes buscan ayuda por correo electrónico o chat con mucha más frecuencia que antes. En 2022, por ejemplo, el número de chats aumentó de unos 5300 a 7000.

Otros ejemplos específicos para jóvenes en Austria son [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at) y [www.kids-line.at](http://www.kids-line.at).

## Mentegram (Eslovaquia)

Mentegram es una aplicación que pretende apoyar la atención a la salud mental. Se trata de una plataforma informática que permite a terapeutas, investigadores, médicos y otros profesionales hacer un seguimiento del estado de ánimo y el comportamiento de sus pacientes. El software interactúa con el usuario final a través de una sencilla aplicación que registra fácil y rápidamente encuestas rápidas diarias (o con más frecuencia). Por ejemplo, un terapeuta puede utilizarlo para hacer preguntas sencillas sobre el estado de ánimo (por ejemplo, ¿Cómo de ansioso se siente en este momento?). Los datos se sincronizan a la perfección con el administrador que formula las preguntas, que puede verlos, analizarlos y descargarlos desde una interfaz web gestionada de forma centralizada.

Mentegram permite evaluar una serie de afecciones como:

- ansiedad
- depresión
- abuso de sustancias



- trastorno bipolar
- y otros

Aunque está desarrollada en Eslovaquia, la aplicación está disponible en muchos idiomas y se utiliza en varios países.

## Contexto

Esta aplicación ha sido desarrollada por el informático Milan Steskal y el psicólogo e investigador Igor Holas.

Uno de los inventores vivió de primera mano un periodo mentalmente difícil, por lo que es consciente de que los trastornos psicológicos son bastante comunes en la actualidad. Entre otros, están relacionados con el estrés, la elevada carga de trabajo y los problemas financieros. Teniendo esto en cuenta, una empresa eslovaca ha decidido crear una aplicación que facilite el trabajo de los médicos de cabecera y otros profesionales digitalizando los procesos e identificando mejor a las personas que sufren dificultades psicológicas.

## Estrategias y acciones

Los pacientes introducen sus datos personales y realizan evaluaciones, ya sea a través de una aplicación en sus smartphones o a través de una aplicación web en un navegador web en un ordenador o tableta, ya sea en la sala de espera o en casa.

Los cálculos rápidos y la puntuación pueden proporcionar a los médicos mediciones estandarizadas que les den la oportunidad de diagnosticar y recomendar más pruebas, derivaciones y planes de tratamiento.

Los clientes de Mentegram suelen introducir datos personales y realizar evaluaciones iniciales en el front-end de la app, y esta información puede importarse a su sistema de historia clínica electrónica. Mentegram ha desarrollado recientemente una solución de videoconferencia, con el objetivo de ofrecerla como una de las herramientas de evaluación front-end para una solución de telemedicina, ampliando el acceso de los pacientes.

Los clínicos acceden a la solución a través de su panel de control mediante un navegador web en su ordenador, tableta o smartphone.

## Resultados

Los inventores de esta aplicación describen una situación actual en la que un médico de cabecera no tiene forma fácil de averiguar si un paciente está deprimido o sufre problemas de salud mentales. Los médicos de cabecera pueden, por supuesto, ver a sus pacientes y mantener una breve conversación con ellos, pero les llevará mucho tiempo. Sin embargo, si los pacientes rellenan un formulario a través de la aplicación Mentegram, los resultados se envían a su médico, que puede utilizarlos para determinar la probabilidad de un determinado problema de salud mental, por ejemplo, la depresión. La aplicación facilita así a los médicos el ahorro de tiempo y un trabajo más eficiente.

## Conclusiones

Esta innovadora aplicación no sólo facilita el trabajo de los profesionales con los pacientes, sino que también sensibiliza sobre la importancia de la salud mental, contribuyendo así también a la desestigmatización de los problemas de salud mental. Actualmente, los inventores de esta aplicación también mencionan el beneficio científico de la misma. Se está estudiando la posibilidad de utilizar los resultados estadísticos de la aplicación con fines científicos. Esta herramienta tecnológica se eligió de acuerdo con los criterios mencionados en la página 10.

Más información sobre Mentegram aquí: <https://mentegram.com/>

## ROAR (Irlanda)

El concepto de ROAR es ayudar a los jóvenes a descubrir todo su potencial a través de los cuatro principios básicos de ROAR, como su nombre indica: Reconocer tu grandeza, Abrir tu autoconciencia, Aceptarte a ti mismo y las diferencias con los demás y Reconectar con los demás<sup>2</sup>.

El programa ROAR ofrece diversas charlas relacionadas con la salud mental sobre temas como el autocuidado y la autoconciencia, la superación del miedo y la ansiedad, la atención plena y mucho más.

La tecnología en línea es a la carta y puede ofrecer un gran apoyo a quienes necesitan acceder a charlas que se ajusten a sus necesidades a la carta en un momento dado. ROAR es un centro comunitario en línea que proporcionará una red y un marco para que los jóvenes se conecten entre sí. Ofrecer charlas y eventos inspiradores organizados por los Jóvenes Embajadores de Aunua que ya han descubierto su ROAR, brindando a los jóvenes la oportunidad de comprometerse en iniciativas significativas en las que puedan participar o que puedan llevar a cabo en sus propios hogares y comunidades. Ofreciendo a los jóvenes formas de trabajar dentro de una comunidad de agentes de cambio que pueden liderar con un mayor sentido de valor y propósito.

Con el programa ROAR Aunua ha colaborado con muchos expertos profesionales diferentes para participar en el desarrollo de estas charlas y talleres. Aunua los creó como un programa en línea que cubría muchos temas diferentes para ayudar a apoyar la salud mental y el bienestar de los jóvenes y los resultados siempre han sido bien recibidos por los estudiantes que participaron.

## Contexto

ROAR es uno de los primeros programas de Aunua, que se impartió en talleres de 4 partes que se celebraron en numerosos centros de secundaria de Irlanda. A continuación, se

---

<sup>2</sup> En inglés las siglas de ROAR significan: Recognising your greatness, Opening up your self-awareness, Acceptance in oneself and the differences in other and Reconnecting with others is the point to action.

recodificaron como módulos en línea utilizando las siglas en inglés de Reconocimiento, Apertura de la autoconciencia, Aceptación de uno mismo y de los demás y Reconexión.

## Estrategias y acciones

Aunua se centra en ayudar a los jóvenes a descubrir su ROAR como forma de capacitarlos para canalizar su energía hacia un resultado más positivo.

El programa ROAR ofrece a los jóvenes recursos gratuitos y accesibles que pueden ayudarles con su salud mental y su bienestar, y les ofrece una hoja de ruta para afrontar los retos de la vida.

## Resultados

Uno de los resultados de ROAR son los vídeos de YouTube de su "serie sobre salud emocional y bienestar", que actúan como pequeños consejos de profesionales y expertos, así como de jóvenes, y que recibieron más de 150 visitas en línea.

## Conclusiones

Disponer de las herramientas en línea adecuadas para apoyar las necesidades de salud mental de los jóvenes mediante la participación de un facilitador de atención sanitaria juvenil resulta enormemente beneficioso. Puede ser difícil navegar y encontrar recursos fiables que estén disponibles de forma gratuita, por lo que es importante saber dónde encontrar conocimientos que puedan ayudar a los jóvenes a tomar mejores decisiones. El centro comunitario ROAR es el apoyo que puede ayudarles a inspirarse y proporcionarles una red, un marco y una guía para encontrar sus propias soluciones.

Más información sobre ROAR aquí: <https://www.aunuaglobal.org/roar/>

## Apptu@ (Cataluña)

Apptu@ es una aplicación móvil innovadora e interactiva que permite un contacto más continuo y cercano entre usuarios, profesionales y voluntarios de tres programas de salud mental de la organización catalana Grup Atra: Actua, Actua Jove y Actua Dona. Esta app también pretende sensibilizar a la población sobre el colectivo que sufre problemas de salud mental, a la vez que proporciona información que puede ser de interés para todos los ciudadanos.

Los tres programas incluidos en Apptu@ son comunitarios, integradores y asistenciales. Proporcionan apoyo para lograr una vida autónoma a personas con problemas derivados de trastornos mentales, así como a mujeres que también han sufrido o sufren paralelamente violencia machista. Con Apptu@ se potencia el contacto social entre la persona beneficiaria y las personas voluntarias.

La aplicación se divide en dos partes: una pública y otra privada. Dentro de la pública, que está destinada a cualquier persona de la sociedad -como personas del colectivo de salud mental, profesionales sanitarios y del sector social, personas interesadas en el voluntariado,

familiares, estudiantes, jóvenes, administraciones colaboradoras, etc. – se pueden conocer los programas de Actua, así como los diferentes servicios y recursos que forman el Grup ATRA. También trata de fomentar el voluntariado inclusivo y el trabajo en red. Pero básicamente, la app pretende dar visibilidad a las personas del colectivo de salud mental, ya que esto ayuda a romper estereotipos y a paliar el estigma.

En cuanto a la parte privada, Apptu@ permite a los profesionales trabajar en acuerdos y objetivos de forma individual con los usuarios del programa, realizándoles un seguimiento más directo y continuado en el tiempo y haciéndoles partícipes del proyecto común que es Actua.

## Contexto

El programa Actua se creó en 2014 en Vilanova i la Geltrú, un municipio de Cataluña. En 2016 se amplió al barrio de Gracia y, posteriormente, a toda la ciudad de Barcelona. Es un programa caracterizado por su flexibilidad y capacidad de adaptación a diferentes contextos y momentos. En 2016, Grup ATRA detectó la necesidad de tener un contacto más cercano con sus usuarios y empezó a utilizar WhatsApp para mejorar el contacto social y la interrelación.

Grup ATRA llevaba tiempo con la idea de crear esta app, pero los costes de hacerlo eran demasiado elevados y se quedó en una idea hasta que se incorporó al equipo una nueva compañera de trabajo con experiencia en diseño de páginas web. Fue entonces, a finales de 2019, cuando esta app empezó a tomar forma, los conceptos diseñados y los contenidos planificados.

Con el brote de coronavirus esta app fue clave para el programa, ya que era esencial que durante los meses en los que el contacto social tuvo que reducirse, los usuarios de Actua pudieran seguir comunicándose e interactuando con sus profesionales o voluntarios de referencia.

## Estrategias y acciones

El programa Actua es un servicio comunitario, asistencial e integrador que necesita estar muy cerca de sus usuarios para cubrir sus necesidades. Así, cuando surgió la pandemia de Covid-19 y hubo restricciones de movilidad, llegar a los usuarios fue más difícil de lo esperado. Por ello, la organización actuó creando esta app, principalmente para que el contacto con los usuarios fuera más fácil, rápido y amigable con la brecha digital, ya que se trata de una aplicación intuitiva. Su sencillo diseño permite a los profesionales estar en contacto con los usuarios de una forma no invasiva. A través de la aplicación usuarios y profesionales pueden establecer objetivos conjuntamente, haciendo al usuario también partícipe del proceso.

Esta app es de gran ayuda para profesionales y usuarios y puede alcanzar un mayor potencial cuando se combina con el apoyo presencial, sobre todo a la hora de mantener el contacto con los usuarios entre sesiones y tener un fácil acceso al programa, acuerdos alcanzados, etc. Además, supone una mejor adaptación al programa de perfiles jóvenes, acostumbrados a las nuevas tecnologías. También permite el acceso a diferentes servicios de urgencias médicas, violencia de género, seguridad, etc.

Desde una perspectiva de género, da visibilidad a las mujeres que sufren problemas de salud mental combinados con violencia de género. Les ayuda a poner palabras e imágenes a sus sentimientos y a compartirlos con otras mujeres, fortaleciendo su sororidad.

También da la oportunidad de formar a los usuarios en las nuevas tecnologías, asegurándose de que no se amplía la brecha digital. Además, con el sistema de información y notificaciones la persona está al tanto de las distintas actividades disponibles y más en contacto con su entorno, por lo que la aplicación ayuda al usuario también a despegarse de la pantalla.

## Resultados

La app está disponible tanto para Android como para iOS desde septiembre de 2020 y ya cuenta con más de un centenar de descargas. Desde ese momento, los usuarios del programa Actua han sido acompañados en el proceso de instalación de la app, y están recibiendo una formación dividida en cuatro módulos relacionados con la importancia de las nuevas tecnologías, cómo utilizarlas de forma responsable y, más concretamente, cómo utilizar la app Apptu@.

La aplicación ha tenido una aceptación muy satisfactoria y la formación está acercando a las personas tratadas en la organización al mundo de las nuevas tecnologías, facilitando el uso de la aplicación.

## Conclusiones

Esta aplicación es un claro ejemplo de buenas prácticas relacionadas con los jóvenes con problemas de salud mental y el uso de herramientas tecnológicas para facilitar su inclusión. Grup Atra percibió una necesidad en sus usuarios y profesionales y un vacío en la formación y, a través de la creación de la app, han cubierto ambas.

La app cumple su propósito de mantener a los usuarios conectados con los profesionales y la organización, informarles de actividades y recursos en su ciudad, conectándoles así con su entorno y, con la parte pública de la app, sensibilizar sobre temas de salud mental al público en general.

Además, el proceso de implantación de la app también es una buena práctica, ya que los profesionales se aseguraron de que todos los usuarios se sintieran cómodos con la tecnología y aprovecharon para impartir formación sobre el uso responsable de la tecnología, algo que es un tema candente, especialmente entre los jóvenes y los adultos jóvenes.

En conclusión, el programa Actua (en sus tres diferentes variantes) y la inclusión de una herramienta tecnológica (Apptu@) en el mismo son un buen ejemplo de cómo se puede incluir la tecnología para satisfacer necesidades existentes, pero también utilizarla como motivo para mejorar la formación y el conocimiento con los usuarios y trabajar aquellas habilidades blandas que les serán útiles en su inclusión en el mercado laboral y en su vida en general.

Más información sobre Apptu@ aquí: <https://www.grupatra.org/el-programa-actua-presenta-la-innovadora-aplicacio-apptu/>



# Inventario de herramientas tecnológicas

A continuación, se presenta un inventario de herramientas tecnológicas que pueden ser útiles para la intervención con jóvenes con problemas emocionales y de salud mental. Los socios de StepForME recopilamos diferentes herramientas tecnológicas que pueden ser utilizadas para este fin y las clasificamos en diferentes secciones: aplicaciones de interacción, aplicaciones que proporcionan información, herramientas de diagnóstico y aplicaciones de bienestar.

Hay que señalar que no se trata, ni mucho menos, de imponer las herramientas tecnológicas en la práctica diaria, sino de una sugerencia y una presentación de algunas opciones que están disponibles y que podrían ser útiles tanto para los profesionales como para los jóvenes, siempre que se utilicen de forma responsable.

## Aplicaciones de interacción

Esta sección contiene las herramientas tecnológicas que permiten una interacción entre el usuario y alguien o algo más. Esto significa que el usuario puede interactuar con la app y obtendrá una respuesta, esa respuesta puede ser en forma de contacto humano (un profesional, voluntarios formados, etc) o en forma de Inteligencia Artificial (por ejemplo, un chatbot que responde a las demandas).

### Contacto humano

#### 1. Circles

Esta aplicación ofrece grupos de apoyo en línea para ayudar a las personas que luchan contra problemas de salud mental y emocional. Utilizando tecnología de inteligencia artificial, Circles plantea a los usuarios una serie de preguntas que les permiten relacionarse automáticamente con grupos de otras personas que están pasando por problemas similares: problemas de personalidad o de salud mental, la pérdida repentina de un familiar, una situación de violencia machista, el cuidado permanente de una persona dependiente, dificultades para criar a los hijos, la ruptura de la pareja, etc. Dentro de estos grupos de ocho personas, se asigna un facilitador profesional para ayudar a los participantes a compartir su situación. El objetivo es conseguir que los participantes generen un espacio estable de conversación y encuentro entre ellos que les permita apoyarse mutuamente en su experiencia a partir de situaciones similares que han sufrido. Circles es un servicio privado de pago. La primera semana de terapia de grupo es gratuita, y las siguientes, el servicio cuesta unos 26 euros semanales.

Más información: <https://circlesup.com/>

#### 2. IPSO

La Organización Psicosocial Internacional (IPSO en sus siglas en inglés) es una organización humanitaria sin ánimo de lucro con sede en Alemania y Afganistán especializada en Servicios de Salud Mental y Apoyo Psicosocial y en el diálogo sociocultural para promover la paz y la cohesión social. Ofrece apoyo offline y online en la plataforma segura de vídeo ipso-care.com en más de 20 idiomas (como árabe, farsi y punjabi, entre otros), y que hoy cuenta con más de



200.000 beneficiarios, en su mayoría personas inmigrantes, refugiadas o víctimas de conflictos armados. Los consejeros de IPSO son otras personas de su mismo origen previamente formadas en *Value Based Counselling*, un tipo de intervención a corto plazo que busca establecer empatía con la persona afectada y apoyarla sin prejuicios. Además, la pluralidad sociocultural que permite esta metodología facilita su adaptación a diferentes contextos y dar servicio a un número muy elevado y diverso de usuarios. Se trata de un servicio entre iguales, que sirve para empoderar a ambas partes, y que al mismo tiempo trata de evitar que las dificultades o situaciones traumáticas vividas se cronifiquen o deriven en problemas más graves, al tiempo que ayuda a la integración social.

Más información: <https://ipsocontext.org/>

### 3. DigiContact

Servicio de atención remota e inmediata 24h para personas con necesidades de cuidados de larga duración. Por ejemplo, personas con discapacidad, personas mayores con dependencia, pero también personas con problemas de salud mental o adicciones, etc. El servicio permite un respiro y apoyo extra a los cuidadores no profesionales de estas personas, evitando su saturación, y les ofrece apoyo en caso necesario. Los usuarios pueden inscribirse en el servicio de forma individual o a través de entidades sociales. El servicio se adapta a las necesidades de cada usuario (por ejemplo, llamar para recordarle una medicación, despertarle por la mañana, etc.) en función de lo que se establezca en el momento de la contratación del servicio; y, en función de las necesidades de la persona, DigiContact complementa la atención online con visitas presenciales. DigiContact funciona a través de una app que es muy fácil de usar: sólo pulsando un botón, hace la llamada (con imagen) para poder recibir apoyo y atención a distancia. La cámara está en el centro de la pantalla, lo que facilita la sensación de proximidad y permite a los profesionales leer las señales verbales y no verbales del usuario.

Actualmente sólo está disponible en los Países Bajos.

Más información: <https://digicontact.nl/>

### 4. Crisis Text Line

Se trata de un servicio de mensajería que funciona permanentemente 24/7 y que pone en contacto a personas que necesitan apoyo en salud mental con voluntarios y profesionales formados que pueden evaluar sus necesidades. La diferencia con otros servicios similares es el uso de Machine Learning.

Utilizando el machine learning, priorizan las conversaciones que tienen patrones de alto riesgo, en lugar de ser un servicio por orden de llegada. De este modo, las personas que necesitan atención inmediata pueden obtenerla en cinco minutos, reduciendo el riesgo de suicidio. Además, los mensajes de texto y los chats son más habituales entre los jóvenes y los adultos jóvenes que las llamadas telefónicas. Este servicio a través de texto hace que se sientan más tranquilos para compartir sus problemas o que puedan hacerlo sin el riesgo de que alguien escuche la conversación.

Más información: <https://www.crisistextline.org/>



## 5. Servidores de Discord etiquetados con salud mental

Discord es una plataforma gratuita de chat de texto y voz que fue diseñada para unir a las personas conectándolas a través de interacciones sociales en línea. Está diseñada para crear y gestionar comunidades privadas y públicas. Ofrece a los usuarios acceso a herramientas centradas en servicios de comunicación como llamadas de voz y vídeo, salas de chat persistentes e integraciones con otros servicios orientados a los jugadores, además de la posibilidad general de enviar mensajes directos y crear grupos personales. Aunque en un principio los servicios de Discord pueden parecer dirigidos únicamente a gamers, en los últimos años varias actualizaciones lo han hecho más útil para la población en general.

Las comunidades de Discord se organizan en colecciones discretas de canales llamados servidores. Los usuarios pueden crear servidores por temas de forma gratuita, gestionar su visibilidad pública y crear canales de voz, canales de texto y categorías para clasificar los canales.

Las comunidades creadas en estos canales están equipadas con herramientas de moderación y acceso personalizado de los miembros, así como diferentes funciones y derechos para los miembros. Por ejemplo: The Haven, una comunidad de salud mental para mayores de 18 años que funciona en Discord.

Más información sobre The Haven aquí: <https://thehaven.support/>

## 6. Ready4life

Ready4life es un programa para la prevención de adicciones desarrollado especialmente para aprendices y estudiantes de enseñanza secundaria superior.

El estrés, los conflictos y los sentimientos negativos forman parte de la fase adolescente de la vida y suelen estar estrechamente relacionados con el consumo de sustancias y los comportamientos problemáticos. Por ello, ready4life se ha fijado el objetivo de sensibilizar a los adolescentes en una fase temprana y reforzar sus recursos para promover su salud y prevenir el posible desarrollo de adicciones.

Ready4life es voluntario, anónimo y gratuito.

El objetivo es fomentar la resiliencia, las habilidades para la vida y las competencias sociales, así como reforzar la resistencia al consumo de sustancias de riesgo (alcohol, tabaco, cannabis) y prevenir el uso problemático de internet y de los smartphones. ready4life se divide en una parte de taller ("be smart"), que se imparte en la escuela de formación profesional o en la empresa de formación, y un coaching digital posterior de 4 meses.

Más información: <https://www.ready4life.at/>

## 7. VOS: diario de IA y medida del estado de ánimo

VOS es una aplicación checa para construir el equilibrio mental diario con la ayuda de la IA, psicólogos, terapeutas y actividades personalizadas. Los usuarios pueden tomarse un momento para sí mismos cada día con VOS y completar unas cuantas actividades elegidas

especialmente para ellos, desde un registro del estado de ánimo hasta un ejercicio de respiración o una breve meditación, pasando por un reto de activación diaria o detenerse en una afirmación. VOS también ofrece un chat psicológico con un asesor que escuchará y aconsejará siempre que sea necesario. El usuario puede hablar con él cara a cara de día o de noche, como si fuera un contacto de emergencia.

Con la inteligencia artificial de VOS, el monitor de estado de ánimo y los análisis personales, los usuarios pueden ver su salud mental desde una perspectiva más amplia y descubrir qué puede deprimirles y qué les hace sentirse mejor.

Más información: <https://vos.health/>

## Inteligencia artificial

### 8. Woebot

Este chatbot ayuda a gestionar los estados de ánimo, aprender sobre uno mismo y hacer frente al malestar mental y emocional.

En un marco de terapia cognitivo-conductual, Woebot pregunta al usuario cómo se siente y qué le pasa en la vida en un formato de conversación breve. Woebot también habla de salud mental y bienestar emocional, y comparte vídeos y otras herramientas útiles para abordar el estado de ánimo del usuario y sus necesidades relacionadas con su bienestar mental y emocional. Woebot es como un libro de autoayuda que se adapta a las distintas necesidades y preocupaciones de cada persona.

Woebot utiliza una combinación de procesamiento del lenguaje natural, conocimientos psicológicos, excelente redacción y sentido del humor para crear una experiencia conversacional informativa y amigable.

En un estudio realizado por la Universidad de Stanford, se demostró que el uso de Woebot generaba reducciones significativas de la ansiedad y la depresión, principalmente en personas de entre 18 y 28 años que habían hablado con Woebot casi a diario.

Más información: <https://woebothealth.com/>

## Información

Esta sección comprende las herramientas tecnológicas que se basan en proporcionar información a los usuarios, actúan como una fuente fiable de información expuesta de forma atractiva para que el usuario pueda consultarla fácilmente.

### 9. SOM Salut Mental 360

Se trata de una plataforma digital basada en la co-creación entre usuarios, familiares, profesionales sanitarios, el sector social y entorno educativo, y público en general, que pretende informar, acompañar, empoderar y sensibilizar sobre salud mental a la ciudadanía,

independientemente de su edad y de si está o no diagnosticada con un problema de salud mental.

El portal incorpora contenidos actualizados en el ámbito de la salud mental y ampliará progresivamente la diversidad de formatos. El objetivo es crear una plataforma inteligente que ofrezca contenidos adaptados a las preferencias del individuo y genere una experiencia de usuario óptima. Además, los usuarios son los principales prescriptores de la plataforma, lo que la convierte en una fuente de información fiable y segura para cualquier persona que necesite información precisa en el ámbito de la salud mental.

SOM Salut Mental 360 ofrece actualmente encuentros digitales, sesiones de consulta a expertos, testimonios de profesionales sanitarios, usuarios, familiares, educadores y asociaciones, así como artículos divulgativos y monográficos, entre otros. Toda la información de la plataforma es revisada por un comité científico multidisciplinar para garantizar su veracidad.

El proyecto también ofrece portales temáticos donde se puede encontrar toda la información sobre un tema o patología. Los tres primeros se centran en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), los trastornos del espectro autista (TEA) y los trastornos depresivos.

Más información: <https://www.som360.org/es>

## 10. Nepanikař (En todo el mundo)

Veronika Kamenská, estudiante de biomedicina de 20 años, creó la aplicación Nepanikař a partir de su propia experiencia cuando atravesaba un periodo difícil y necesitaba ayuda psicológica. Está disponible gratuitamente en todas partes. La aplicación tiene siete módulos básicos: depresión, ansiedad/pánico, autolesiones, pensamientos suicidas, seguimiento del estado de ánimo, trastornos alimentarios y contactos para obtener ayuda profesional.

Más información: <https://nepanikar.eu/>

## Herramientas de diagnóstico

Esta sección contiene las herramientas tecnológicas que se pueden utilizar para ayudar a diagnosticar a los pacientes de diferentes maneras: colectivamente para hacer un seguimiento de los grupos, individualmente porque una persona se siente rara y quiere saber si debe consultar a un profesional, porque un profesional también necesita un diagnóstico, etc. Cada herramienta tecnológica difiere de las demás, lo que demuestra que existen múltiples enfoques posibles al respecto.

## 11. Emantik

Emantik se basa en una aplicación (Kanjo) que registra sistemáticamente el estado emocional de los alumnos de los tres colegios que han implantado el programa. Se trata de un sistema en el que los niños y adolescentes deben indicar en la tableta la emoción que mejor refleja su estado de ánimo de entre calma, satisfacción, enfado, miedo, asco y tristeza tres veces al día (al llegar al colegio, después del recreo y al final de la jornada escolar). De esta forma, los

niños y niñas aprenden a identificar sus emociones y, por otro lado, el análisis de los datos permite detectar sus estados emocionales así como su evolución, para prevenir situaciones de aislamiento, acoso escolar u otro tipo de situaciones de malestar o vulnerabilidad.

El sistema Kanjo no tiene acceso a los datos personales de los chicos y chicas en ninguna fase del proceso, y sólo las escuelas tienen capacidad para vincular las identificaciones anonimizadas del algoritmo con los datos de sus alumnos.

Actualmente se está desarrollando en el País Vasco, España.

Más información aquí: [EmanTik: programa para el abordaje precoz del malestar infantil \(berrituz.eus\)](http://eman.tik: programa para el abordaje precoz del malestar infantil (berrituz.eus))

## **12.StressHelp**

La aplicación StressHelp contiene pruebas de detección específicas, a partir de las cuales es posible determinar el estado psicológico del usuario desde el punto de vista del estrés, la ansiedad o la depresión. El entorno de la aplicación es intuitivo, sencillo, y los resultados tras completar el test dejan claro si es necesario buscar ayuda profesional.

Con la ayuda de StressHelp es posible medir y diagnosticar el grado de gravedad de la presencia de trastorno por estrés agudo, depresión y ansiedad. La aplicación evalúa la respuesta, calcula la puntuación, la traduce en un resultado, educa, recomienda primeros auxilios y pone en contacto al profesional médico (en el caso de un resultado clínicamente perceptible) con los psicoterapeutas más cercanos de su distrito. Existe una base de datos de psicoterapeutas dispuestos a ayudar en los distritos y que se han inscrito para que sus nombres y contactos aparezcan en la citada aplicación. Los servicios de psicoterapia pueden utilizarse en persona, pero también a distancia.

Más información: <https://stresshelp.psychologin.sk/>

## **13.Sensa**

Sensa es una aplicación móvil diseñada para funcionar como una guía completa para mejorar la salud mental. Basada en los principios de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), Sensa utiliza técnicas desarrolladas para luchar contra una plétora de problemas de salud mental, como la ansiedad, el estrés, la depresión, la procrastinación, el TDAH, la falta de autoestima y el agotamiento. Sin embargo, esta lista no deja de crecer, y Sensa siempre está buscando nuevas formas de ayudar a los usuarios, independientemente de lo que padezcan.

La aplicación Sensa es una aplicación de diario que se centra en la utilización de la terapia cognitivo-conductual (TCC) para ayudar a una persona a gestionar los síntomas negativos asociados a la ansiedad, el estrés crónico o la depresión. Además de los ejercicios diarios proporcionados, Sensa también ofrece un diario del estado de ánimo y la actividad, que el usuario puede utilizar para hacer un seguimiento de su estado de ánimo y evaluar si hay cambios relevantes. El usuario tiene que pagar una pequeña cantidad para recibir los resultados y su plan en su correo electrónico.

Más información: <https://sensa.health/>



## Aplicaciones para el bienestar

Esta sección hace referencia a las aplicaciones dedicadas a mejorar el estilo de vida de los usuarios sin necesidad de ayuda profesional. Por tanto, incluye aplicaciones de seguimiento, meditación, diario, etc. Estas herramientas ayudan a la persona a examinarse y reflexionar sobre sí misma y pueden ayudar a mejorar la calidad de vida siempre que no haya problemas graves de salud mental que requieran ayuda profesional.

### 14.Symple

Symple es una aplicación móvil que ofrece al usuario diferentes servicios con el objetivo principal de ayudarlo a hacer un seguimiento de cómo se siente y controlar su salud.

Sus principales características son: seguimiento de síntomas (el usuario puede elegir entre una lista de síntomas o crear otros nuevos para controlarlos a lo largo del día evaluándolos en una escala. Esto permite al usuario tener un registro de los diferentes síntomas y poder hacer una comparación temporal), seguimiento de los factores que influyen en cómo uno se siente (el usuario puede mantener un registro diario de diferentes factores como el recuento de pasos (incluyendo empujones de silla de ruedas), estadísticas de sueño, ritmo cardíaco y calorías de la dieta), fotos diarias (la aplicación tiene un espacio donde el usuario puede subir fotos con marca de tiempo para realizar un seguimiento, especialmente, de los medicamentos y las comidas todos los días) y diario (el usuario tiene un espacio diario para escribir una descripción del día o preguntas para el médico, enfermera o farmacéutico).

Symple ofrece dos formas diferentes de ver los datos, gráficos centrados en los síntomas y gráficos centrados en los factores. Ambas opciones pueden verse por día, semana o mes. También permite al usuario exportar los datos a diferentes apps de hojas de cálculo. Otra característica útil es un calendario que facilita la navegación entre meses y años.

Esta aplicación móvil es útil tanto para los usuarios que quieren controlar su vida cotidiana como para los que desean tener un seguimiento más estricto para mostrarlo a sus profesionales médicos.

Más información: <https://www.sympleapp.com/>

### 15.Daylio

Es una aplicación para personas con inclinaciones analíticas. Porque con la app los usuarios pueden documentar su estado de ánimo diario y conocer sus estadísticas. Esto permite identificar patrones en su comportamiento y crear nuevos hábitos.

Rellenar el diario es relativamente fácil: haces clic en el emoticono que corresponda a tu estado de ánimo, anotas lo que has hecho hoy y añades una nota.

Más información: <https://daylio.net/>



## 16. Diaro

Esta aplicación consiste en escribir una entrada de diario en el sentido clásico, seleccionar las palabras clave adecuadas y añadir el propio estado de ánimo. Los usuarios también pueden insertar fotos y ubicaciones. En la vista general, los usuarios pueden ver una vista previa de las entradas y también ordenarlas por fotos, con palabras clave, uno también puede encontrar rápidamente las entradas más antiguas.

Más información: <https://diaroapp.com/>

## 17. Breathe2Relax

Diseñada por el Centro Nacional de Telesalud y Tecnología, esta aplicación es una herramienta portátil de gestión del estrés que proporciona información detallada sobre los efectos del estrés en el organismo, así como instrucciones y ejercicios prácticos para ayudar a los usuarios a aprender la técnica de gestión del estrés denominada respiración diafragmática. Se ha demostrado que los ejercicios de respiración reducen la respuesta de "lucha o huida" (estrés) del organismo y ayudan a estabilizar el estado de ánimo, controlar la ira y controlar la ansiedad. Breathe2Relax puede utilizarse como herramienta independiente de reducción del estrés o junto con la atención clínica dirigida por un profesional sanitario.

Breathe2Relax ayuda a calmar la respuesta de "lucha o huida" que provocan los trastornos de ansiedad mediante ejercicios de respiración diafragmática.

Más información aquí: [Breathe2Relax](#)

## 18. Headspace

La aplicación Headspace puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés y mejorar el bienestar guiando a los usuarios a través de sesiones de meditación. Headspace ofrece cientos de meditaciones relajantes, sonidos para ayudar a dormir, música de concentración y más recursos para ayudar a sus usuarios a vivir una vida menos estresante. Además, el equipo detrás de la aplicación lleva a cabo investigaciones periódicas para ver qué impacto tiene la meditación en sus usuarios y qué cosas deberían mejorarse para darles más recursos.

Más información: <https://www.headspace.com/>

## 19. MoodTrack Diary

MoodTrack Diary permite hacer un seguimiento libre de los estados de ánimo y puntuarlos del 1 al 5. Los estados de ánimo se muestran en una línea de tiempo, lo que facilita la visualización de los ciclos del estado de ánimo. La aplicación también permite conectar y apoyar a otros usuarios de la aplicación, creando una comunidad entre los usuarios de la aplicación.

Más información: <http://www.moodtrack.com/>



## Otros

### **20.Einblick**

"Einblick" es una herramienta que ayuda a recopilar y evaluar profesionalmente diferentes declaraciones y opiniones. Todo es posible, desde las opiniones internas de una institución, pasando por las encuestas municipales a jóvenes, hasta la tematización del Diálogo de la Juventud de la UE.

"Einblick" puede utilizarse para encuestar a los jóvenes sobre diversos temas. El requisito previo para ello es un entorno de grupo, como es habitual en el trabajo juvenil abierto y asociativo, en el que existan relaciones o contactos físicos con cada uno de los jóvenes. Esto es especialmente importante porque los resultados generados con "Einblick" han de transmitirse a los jóvenes implicados a efectos de retroalimentación.

Cada año y medio se seleccionan nuevos temas sobre los que se recogen las opiniones de los jóvenes.

Más información: <https://einblick.azurewebsites.net/>

## Referencias

- Alvarez-Jimenez, M., Koval, P., Schmaal, L., Bendall, S., O'Sullivan, S., Cagliarini, D., . . . Gleeson, J. (2021). The Horyzons project: a randomized controlled trial of a novel online social therapy to maintain treatment effects from specialist first-episode psychosis services. *World Psychiatry* 20(2), 233-243.
- Gradaille Pernas, R., & Caballo Villar, M. (2016). Las buenas prácticas como recurso para la acción comunitaria: criterios de identificación y búsqueda. *Contextos educativos. Revista de Educación* 0.19 (2016), 75-88.
- International Labour Organization (ILO). (2003). *Guidelines on Good practices; Identification, Review, Structuring, Dissemination and Application*. International Programme on the Elimination of Child Labour (IPEC).
- López-Santín, J., & Álvaro Serón, P. (2018). Digital mental health: a critical approach from ethics. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 38(134), 359-379.
- Orsolini, L., Appignanesi, C., Pompili, S., & Volpe, U. (2022). The role of digital tools in providing youth mental health: results from an international multi-center study. *International Review of Psychiatry* (34:7-8), 809-826.
- Rodrigo López, M., Amorós Martí, P., Arranz Freijo, E., Hidalgo Garcia, M., Màiquez Chaves, M., Martín Quintana, J., . . . Ochaita Alderete, E. (2015). *Guía de Buenas Prácticas en Prenatalidad Positiva*. Madrid: FEMP.
- Sánchez-Martínez, M., & Otero Puime, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención Primaria* 42(2), 79-85.
- Torous, J., Onnela, J.-P., & Keshavan, M. (2017). New dimensions and new tools to realize the potential of RDoC: digital phenotyping via smartphones and connected devices. *Translational Psychiatry* 7.
- Verdugo Alonso, M., & Schalock, R. (2013). *Discapacidad e inclusión: manual para la docencia*. Salamanca: Amaru Ediciones.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Plan Integral de Salud Mental 2013 - 2030. Ginebra, Suiza.