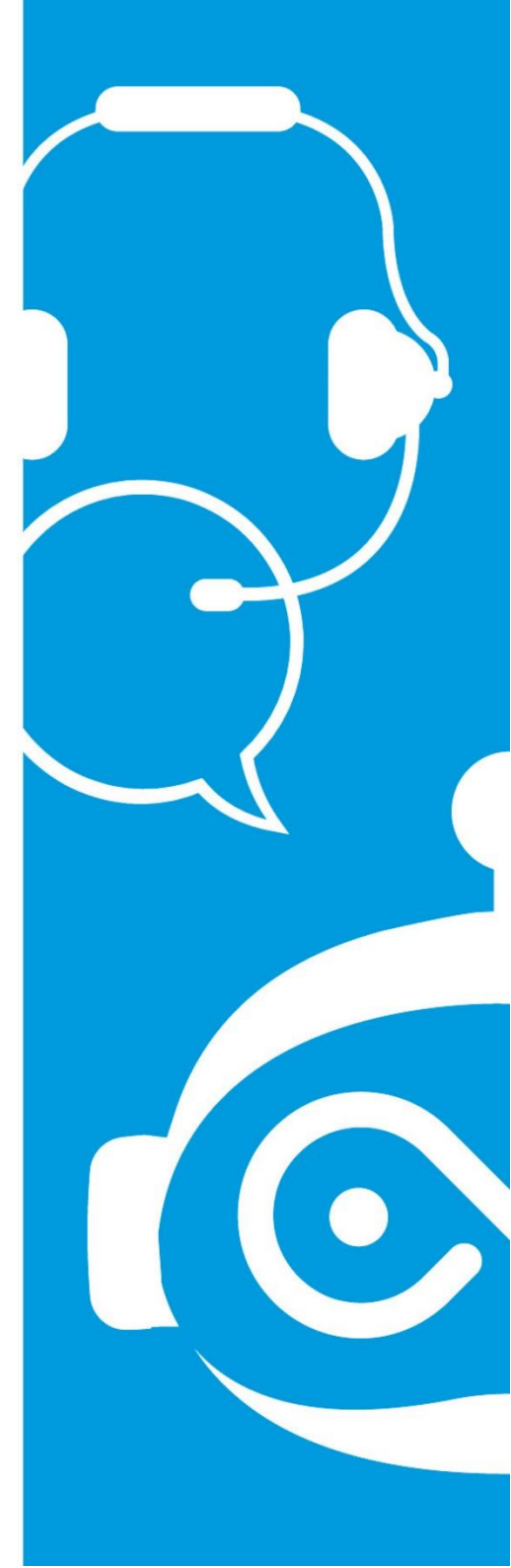




## APLICACIONES: BIENESTAR MENTAL Y SEXUAL

### ¿Qué es?

Cada vez más, cuando se buscan conocimientos sobre un tema, no se busca en Internet, sino que se descarga una aplicación directamente en el teléfono (aplicación móvil). Las aplicaciones relacionadas con la salud mental y el bienestar sexual son **herramientas digitales** que funcionan para ayudar a los usuarios a detectar patrones de comportamiento o problemas relacionados con la SSR. Algunos de ellos tienen como objetivo permitir a los pacientes saber si padecen un trastorno en particular sin necesidad de consultas. Las aplicaciones relacionadas con la salud sexual cubren una amplia gama de temas, desde la conciencia hormonal hasta la actividad sexual.



### ¿Cómo puede impactar en la salud sexual y reproductiva de los jóvenes?

Muchas de las aplicaciones disponibles pueden tener un impacto positivo en la salud sexual y reproductiva y en la vida psicológica de los jóvenes. Algunas de ellas incluyen ejercicios y actividades vinculadas a métodos psicológicos de renombre como la terapia cognitivo-conductual. Aunque no intentan reemplazar la terapia, su objetivo es ayudar al usuario a cambiar sus hábitos poco saludables o aquellos que dañan su salud mental. Estas aplicaciones simulan todo el proceso terapéutico, incluida la realización de entrevistas, la oferta de diagnósticos y la sugerencia de tratamientos.

Muchas de estas aplicaciones son gratuitas, lo que puede alentar a las personas a buscar ayuda incluso si no pueden pagar la terapia tradicional con un profesional de la salud mental en persona. Sirven como una forma de introducir a los usuarios a los conceptos de la terapia para que puedan decidir si les gustaría continuar con las sesiones de terapia cara a cara más adelante. Muchas personas que no están familiarizadas con el tema de la salud mental y tienen un conocimiento limitado al respecto pueden comenzar a usar estas aplicaciones y luego decidir que la terapia convencional es adecuada para ellos. Estas aplicaciones también suelen incluir mecanismos para mejorar la adherencia a los métodos propuestos en la terapia tradicional. Por lo tanto, son muy útiles como herramienta complementaria para muchos pacientes que asisten a la terapia tradicional.



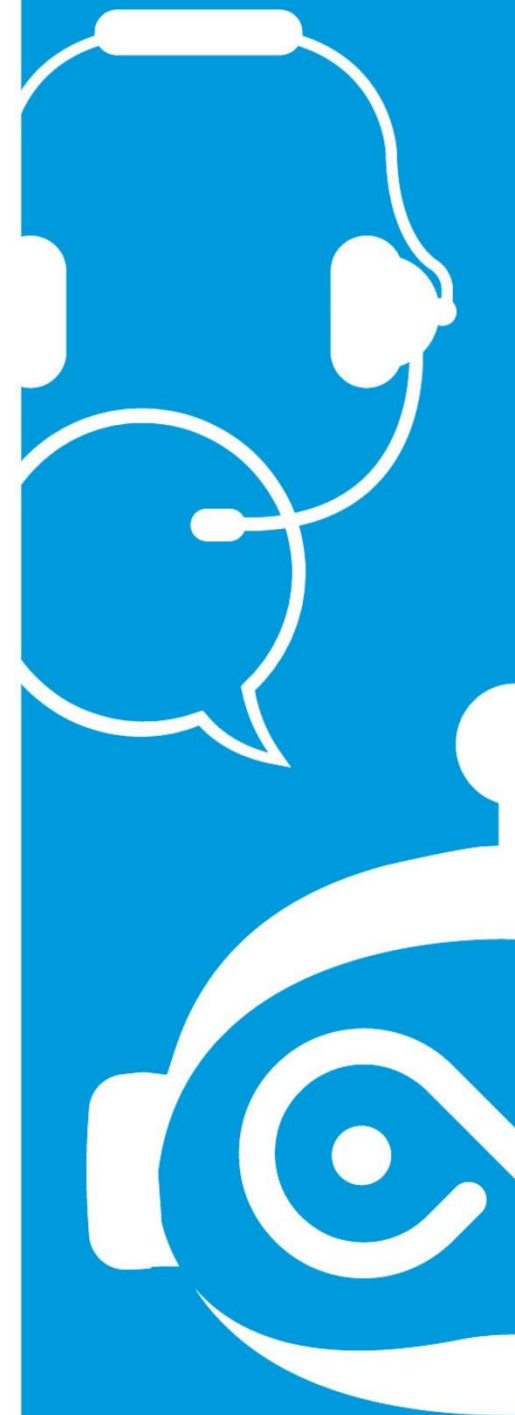
## Apoyar la salud sexual y reproductiva de los jóvenes en la era digital: BUENAS PRÁCTICAS

Sin embargo, los jóvenes deben abordar algunos aspectos de estas aplicaciones con precaución. Uno de los riesgos está relacionado con el abrumador número de aplicaciones de este tipo y su falta de estandarización y regulación. Muchas aplicaciones relacionadas con la salud mental y sexual se basan en investigaciones creíbles y confiables con colaboradores de ejercicio; sin embargo, otros difunden información que podría resultar perjudicial para los usuarios impresionables y vulnerables que los utilizan.

### ¿Cuáles son algunas de las formas en que se puede apoyar a los jóvenes?

- Aconseja a los jóvenes que, si deciden usar una aplicación para abordar problemas de salud mental o sexual, primero deben analizar críticamente todas las referencias e investigaciones relacionadas con la aplicación.
- Pon el foco en las aplicaciones creadas por empresas que buscan ganancias financieras, en su mayoría aquellas que no cuentan con el apoyo de colaboradores expertos y no ofrecen una versión gratuita para usar.
- Recuérdales que las aplicaciones pueden servir como un complemento de la terapia tradicional, pero no pueden reemplazarla, y anímalos a hablar con un profesional con licencia si se sienten abrumados.

*Hemos agregado una lista de aplicaciones útiles en la sección “Para saber más” de esta hoja, que pueden ayudarte a obtener algunas referencias e inspiración relevantes.*



### Fenómenos/herramientas digitales relacionados:

Ver fichas:

- Aplicaciones: Seguimiento de la menstruación/fertilidad
- Líneas directas de crisis en línea
- Aplicaciones: Whatsapp y otras aplicaciones de mensajería instantánea

### Para saber más:

- “Intimately Us.” Get Your Marriage On. <https://getyourmarriageon.com/intimately-us/>.
- “Life After Pornography Coach.” Get Your Marriage On. <https://getyourmarriageon.com/life-after-pornography-coach/>.
- “Meditation and Sleep Made Simple.” Headspace. <https://www.headspace.com/>.
- “Pleasure: Sexual Wellbeing App.” R-stream Labs.  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=love.learn.sex.app&hl=en>.
- “Relationship Happiness App.” Blueheart Health. <https://www.blueheart.io>.

