

## COMENTARIOS

# Tecnología, bienestar y salud mental

La salud mental ha cobrado una relevancia crucial en la conversación contemporánea, y en este contexto, el papel de la tecnología, especialmente los smartphones, se vuelve cada vez más relevante. La proliferación de aplicaciones de meditación, terapia en línea y herramientas de mindfulness ha democratizado el acceso a recursos que pueden mejorar la salud emocional de las personas. Sin embargo, es esencial abordar este fenómeno con un enfoque crítico y propositivo, reconociendo tanto las oportunidades que brindan estas herramientas como la responsabilidad que tiene la industria tecnológica en su desarrollo.

Las aplicaciones diseñadas para el bienestar mental son un avance significativo, ya que permiten a los usuarios acceder a recursos que antes podrían haber estado fuera de su alcance. Este acceso democratizado puede transformar la manera en que las personas gestionan su salud emocional, brindando opciones de apoyo que se adaptan a diferentes necesidades y estilos de vida. Por lo mismo, como industria tenemos la responsabilidad de garantizar que estas herramientas sean efectivas y estén respaldadas por evidencia o con la colaboración de expertos en el área para su correcto desarrollo.

Además, es crucial promover un uso saludable de los dispositivos. La omnipresencia de los smartphones puede llevar a la fatiga di-



**Las app diseñadas para el bienestar mental son un avance significativo...”**

**Miguel Romero, Country Manager de Infinix Chile**

gital, un fenómeno que se ha vuelto relevante en nuestra sociedad actual. Por ello, implementar funcionalidades que fomenten la autorregulación, como el monitoreo del tiempo de uso y recordatorios para tomar descansos, es un paso importante hacia una relación más equilibrada con la tecnología.

Si bien el acceso a terapias a distancia y grupos de apoyo a través del celular elimina barreras geográficas, es fundamental que estos recursos complementen y no sustituyan las interacciones humanas necesarias para un tratamiento efectivo. En este sentido, tenemos la responsabilidad de innovar no solo en la creación de dispositivos, sino también en la integración de estos recursos en el ámbito del bienestar emocional.