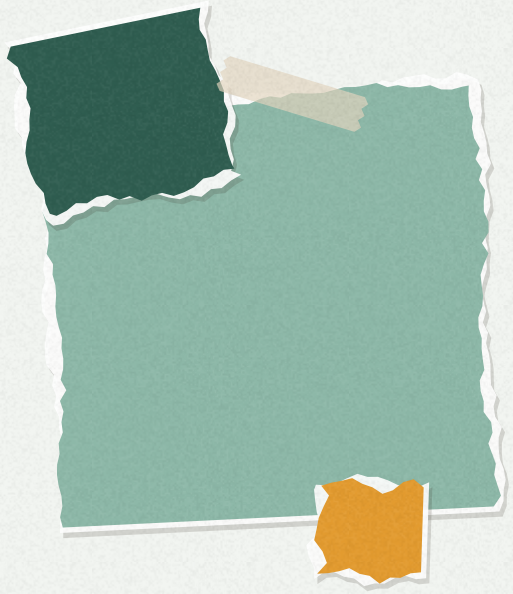
himind

Aquí no hace falta fingir que estás *bien*.

Una app gratuita y española para decir cómo estás en unos segundos, entender tus patrones y descubrir que no eres la única persona que se siente así.



POR QUÉ EXISTE

Todos decimos «estoy bien».

Es la respuesta más rápida, y muchas veces no es verdad. En redes casi todo el mundo parece estar bien siempre, y decir «hoy no estoy bien» cuesta, así que contestamos «bien» por inercia.

Himind nace de ahí. Es un lugar tranquilo donde registrar cómo estás, ver tus patrones con el tiempo y, si quieres, compartirlo con gente que lo entiende, con tu nombre o de forma anónima. Es una herramienta de bienestar para el día a día: no es terapia, ni un producto sanitario, ni un servicio de crisis.



LA APP

Un sitio para decir cómo estás de verdad.

Himind es gratis, llega pronto a iOS y Android, y reúne en un mismo sitio un registro privado y una comunidad opcional:



Registra cómo estás

Un check-in de unos 10 segundos con la MoodFace, una cara animada que cambia con tu ánimo. Si quieres, añade una palabra para lo que sientes, qué estabas haciendo, una nota o algo que agradeces. También desde un widget.



Comunidad, si quieres

Publica con tu nombre o de forma anónima, responde a la pregunta del día y únete a 17 grupos temáticos creados por Himind, como «Cuidar de alguien» o «Entre madres y padres». Un abrazo de un toque, sin tener que escribir nada.



Entiende tus patrones

Un mapa de calor y estadísticas muestran qué acompañó a tus días más ligeros o más pesados, sin hablar de causas. Cada semana y cada mes, un resumen que puedes guardar o compartir. Un jardín que crece y medallas, sin rankings.

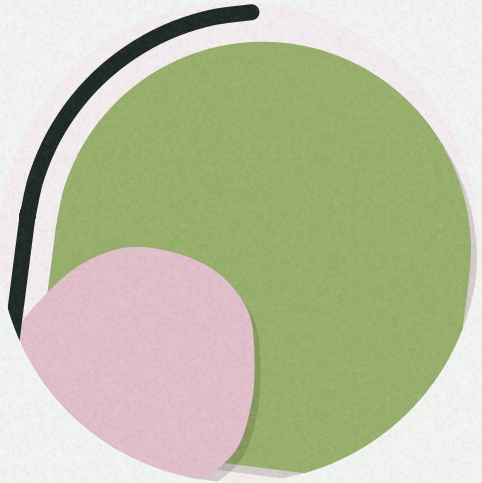
CUIDADO Y CONFIANZA

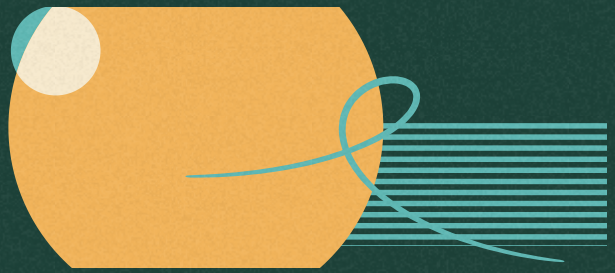
La seguridad va primero.

Una comunidad sobre cómo te sientes tiene que ser un lugar seguro. Por eso Himind incluye desde el principio:

- **Ayuda a un toque:** la Línea 024 y el Teléfono de la Esperanza (717 003 717) en España, y líneas de ayuda de más de 130 países a través de findahelpline.
- **Control sobre tu experiencia:** denunciar y bloquear, perfiles privados y solicitudes de mensaje para quien no te sigue.
- **Tus datos son tuyos:** puedes exportarlos o borrar tu cuenta cuando quieras. La analítica de uso solo se activa si das tu permiso.
- **Reflexión guiada, opcional:** una hoja paso a paso para entender una emoción. Con un consentimiento aparte, puede mostrar ideas generadas con IA, que no son consejo médico ni un diagnóstico.

Himind es gratis: sin suscripciones, sin compras dentro de la app y sin muros de pago.





LO QUE VIENE

Que nadie tenga que fingir que está bien.

Cada vez se habla de salud mental con más naturalidad. Muchas personas no buscan un diagnóstico: quieren entender cómo están y saber que no son las únicas. Himind quiere ser ese sitio, en español y sin coste.

Himind es una app gratuita para iOS y Android, en 6 idiomas, que llegará pronto: abrimos primero en España y en español, por oleadas desde la lista de espera. Buscamos organizaciones, colaboradores e inversores que compartan esta forma de hacer las cosas: sin promesas de salud, sin muros de pago y con la seguridad por delante.

Hablemos.

Si te interesa colaborar o saber más, escríbenos. Nos encantará hablar contigo.

support@himind.health himind.health