MoodFlow

Soporte

MoodFlow para iPhone y iPad · Actualizado el 26 de noviembre de 2026

¿Necesitas ayuda?

Escribe a juancarlos_tec@proton.me y te responderemos, normalmente en unos días. Ayuda que nos digas el modelo de tu iPhone o iPad, su versión de iOS y qué estabas haciendo cuando pasó.

Antes de empezar

- MoodFlow funciona en iPhone con iOS 26 o posterior y en iPad con iPadOS 26 o posterior.
- Está disponible en español, inglés y francés, y sigue el idioma de tu dispositivo.
- No hay nada que configurar: sin cuenta, sin inicio de sesión, sin permisos.

Registrar

¿Cómo registro cómo me siento?

En Hoy, toca una de las cinco caras. Eso es todo: el registro se guarda con la hora actual y un mensaje breve lo confirma, por ejemplo “Registrado: Bien · 2:14 p.m.”.

Se me olvidó registrar antes. ¿Todavía puedo agregarlo?

Sí. Mantén presionada una cara y elige una de las horas rápidas, o “Elegir hora…” para escoger la tuya.

Toqué la cara equivocada.

Toca “Deshacer” en el mensaje que aparece justo después de registrar.

Calendario y Cambios

¿Qué significan las marcas de colores del calendario?

Cada marca es un registro, en el orden en que los hiciste, así que un día estable y un día con altibajos se ven distintos a simple vista. Toca un día para ver sus registros en orden. Los días vacíos simplemente se ven vacíos: no hay rachas que mantener.

¿Por qué la pantalla Cambios está vacía?

Cambios necesita algunos días de registros antes de tener algo que decir. Mientras tanto muestra "Registra algunos días más y aquí aparecerán tus patrones." Sigue registrando cuando te acuerdes.

¿Qué cuenta como un cambio?

Dos registros con menos de cuatro horas entre sí y con al menos dos pasos de diferencia, por ejemplo Bien y luego Bajón. Cambios solo describe lo que registraste; nunca lo juzga.

Widget, Atajos y Siri

¿Cómo agrego el widget?

Mantén presionado un espacio vacío de tu pantalla de inicio, toca Editar y luego Agregar widget. Busca MoodFlow, elige el tamaño mediano o grande y toca Agregar widget.

¿Puedo deshacer un registro desde el widget?

Sí. Justo después de tocar una cara, el widget muestra el registro con "Deshacer" durante dos minutos.

¿Puedo registrar con Siri o con un atajo?

Sí. En la app Atajos, agrega la acción "Registrar ánimo" de MoodFlow. Después puedes ejecutarla con Siri, desde tu pantalla de inicio o con el botón de Acción en los iPhone que lo tienen.

Recordatorios

¿Cómo activo los recordatorios?

En Hoy, toca el botón del engrane, luego Recordatorios, y elige cuándo quieres un aviso. iOS te preguntará si MoodFlow puede enviarte notificaciones.

No me llegan los recordatorios.

Abre la app Configuración de iOS, toca Notificaciones y luego MoodFlow, y asegúrate de que Permitir notificaciones esté activado. Revisa también que ningún modo de Enfoque los esté silenciando.

Tus datos

¿Dónde se guardan mis registros?

Solo en tu dispositivo. MoodFlow no tiene cuenta ni servidor, y nunca vemos lo que registras. Los detalles están en el Aviso de privacidad.

¿Mis registros pasan a un iPhone nuevo?

Sí, si configuras el iPhone nuevo desde un respaldo de iCloud, un respaldo en computadora o Inicio rápido. Si lo configuras como nuevo, tus registros se quedan en el dispositivo anterior.

¿Mi iPhone y mi iPad se sincronizan?

No. MoodFlow no sincroniza, así que cada dispositivo guarda sus propios registros.

¿Cómo exporto mis registros?

Toca el botón del engrane y luego Exportar. Elige dónde guardar o enviar el archivo en la hoja para compartir.

¿Cómo borro todo?

Toca el botón del engrane y luego Borrar todo. Esto elimina para siempre cada registro de ese dispositivo y no se puede deshacer. Si eliminas la app, también se borran sus registros.

Algo no funciona

El widget no se actualiza.

Asegúrate de tener la versión más reciente de MoodFlow en el App Store, luego quita el widget y vuelve a agregarlo. Si no se arregla, reinicia tu dispositivo.

La app se cerró de repente.

Actualiza a la versión más reciente. Si sigue pasando, escríbenos qué estabas haciendo en ese momento. Si activas Compartir con desarrolladores de apps (Configuración → Privacidad y seguridad → Análisis y mejoras), Apple nos envía el informe del fallo. Nunca incluye tus registros.

Ideas y comentarios

Leemos todos los mensajes. Escribe a juancarlos_tec@proton.me con ideas, errores o cualquier cosa que te haya costado más de lo que debería.

MoodFlow es para la reflexión personal. No ofrece consejo médico.

Si estás pasando por un momento difícil, busca a alguien de confianza o llama al número de emergencias de tu país (911 en México).

MoodFlow es para la reflexión personal. No ofrece consejo médico.

© 2026 MoodFlow