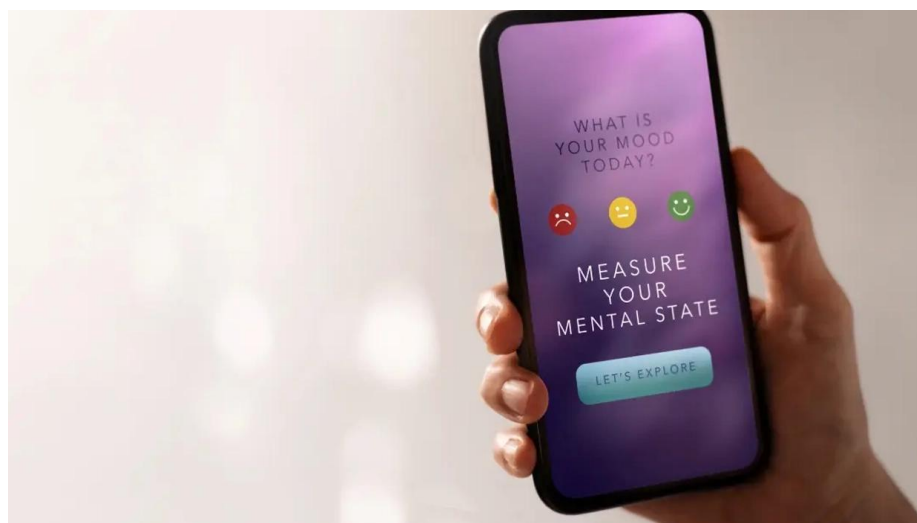


10 mejores Apps Gratuitas para la Salud Mental



1. **Wysa:** Es un chatbot impulsado por IA que ofrece apoyo emocional mediante técnicas basadas en evidencia, como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC).
2. **Moodfit:** Es una app versátil diseñada para ayudarte a seguir tus emociones, practicar la atención plena y realizar ejercicios basados en TCC para mejorar tu bienestar emocional.
3. **Insight Timer:** Es una app de meditación y mindfulness que ofrece una extensa biblioteca de meditaciones guiadas, pistas musicales y charlas dirigidas por expertos.
4. **Finch:** Es una innovadora app de autocuidado que te motiva mediante la gamificación de actividades de bienestar con la ayuda de una mascota virtual.
5. **Calm:** Es una de las apps líderes para aliviar el estrés y mejorar el sueño, ofreciendo meditaciones guiadas, técnicas de respiración y relatos para dormir.
6. **What's Up?:** Combina técnicas de TCC y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para ayudarte a gestionar la ansiedad, la depresión y el estrés.
7. **Earkick:** Es una app de salud mental impulsada por IA que ofrece un seguimiento en tiempo real de tu bienestar emocional y sugerencias prácticas.
8. **Happify:** Utiliza actividades y juegos basados en la ciencia para ayudarte a superar pensamientos negativos, reducir el estrés y construir resiliencia.
9. **Youper:** Es un asistente emocional potenciado por IA que te ayuda a monitorear y mejorar tu estado de ánimo mediante el seguimiento y técnicas de TCC.
10. **7 Cups:** Ofrece apoyo emocional gratuito las 24 horas a través de chats anónimos con oyentes entrenados y terapeutas licenciados.