

Aplicaciones Gratuitas de Salud Mental y Bienestar

Si tiene una emergencia médica, emocional, física o de salud mental, llame inmediatamente al 9-1-1.

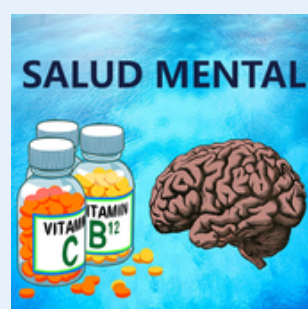


Wysa

Wysa es una app pensada para manejar cambios que tenemos en diferentes momentos de la vida como pueden ser problemas para dormir, estrés, ansiedad, etc. A partir de conversaciones, manejo de la ira y ejercicios de relajación se pretende encontrar la felicidad.

Salud Mental

Como su nombre indica pretende ayudar a que el usuario se enfrente a problemas como la depresión y el estrés. Ofrece consejos y herramientas de relajación y meditación para mejorar el bienestar.



Moodnotes

Moodnotes® te permite rastrear tu estado de ánimo a través del tiempo, evitar las trampas de pensamiento comunes y desarrollar perspectivas asociadas con el aumento de la felicidad y el bienestar. Moodnotes te ayuda a: rastrear tu estado de ánimo e identificar lo que te influye; desarrollar hábitos de pensamiento más saludables; aprender sobre las "trampas" en tu pensamiento y cómo evitarlas; aportar nuevas y útiles perspectivas a las situaciones; aumentar tu autoconciencia; reducir tu angustia y mejorar tu sensación de bienestar

happify

Happify Health ha diseñado herramientas digitales para mejorar la salud emocional. Happify ofrece actividades, juegos y meditaciones divertidos basados en la ciencia que atraen a todos y se adaptan fácilmente a vidas ocupadas. Happify puede ser especialmente beneficioso para las personas que experimentan problemas de salud emocional como estrés, ansiedad y síntomas depresivos.



MY3

Con MY3, usted define su red y su plan para mantenerse seguro. Con MY3 puede estar preparado para ayudarse a sí mismo y acercarse a los demás cuando tenga pensamientos suicidas. Recuerde: hay esperanza y una vida que esperar, incluso en sus momentos más oscuros. MY3 puede ayudarlo a superar los momentos más difíciles.

***La mayoría de las aplicaciones enumeradas aquí están disponibles para iPhone y Android. Tenga en cuenta que las aplicaciones enumeradas se pueden descargar gratis y están disponibles para iOS y Android. Algunas aplicaciones tienen opciones de compra dentro de la aplicación que no es necesario comprar para utilizar el contenido gratuito.**

Aplicaciones Gratuitas de Salud Mental y Bienestar

Si tiene una emergencia médica, emocional, física o de salud mental, llame inmediatamente al 9-1-1.

Headspace



Con Headspace, podrá aprender las habilidades de meditación y atención plena de expertos de clase mundial como el cofundador de Headspace, Andy Puddicombe, y elegir entre cientos de meditaciones guiadas sobre todo, desde el manejo del estrés y la ansiedad hasta el sueño, la concentración y la salud de la mente y el cuerpo.

Los residentes del condado de Los Ángeles pueden registrarse para acceder a Headspace Plus sin costo hasta el 31 de diciembre de 2020.

Si se encuentra en el condado de Los Ángeles y actualmente no tiene una membresía paga de Headspace, siga estos pasos para canjear:

1. Visite <https://work.headspace.com/lacdmhresidents/member-enroll>
2. Cuando se le solicite, permita que su navegador comparta su ubicación
3. Una vez que se haya confirmado su ubicación, puede iniciar sesión en su cuenta existente o crear una cuenta si es nuevo en Headspace
4. Ingrese la dirección de correo electrónico donde le gustaría recibir su correo electrónico de activación (asegúrese de que esta es una dirección de correo electrónico a la que tiene acceso actualmente); luego recibirá un enlace para activar la suscripción
5. Haga clic en el botón "Verificar" en el correo electrónico de activación para activar su nueva membresía.

Tenga en cuenta: Headspace solo accederá a su ubicación durante el proceso de activación y no tendrá acceso a su ubicación una vez que se haya activado la suscripción.

Insight Timer

Meditaciones y charlas guiadas dirigidas por los mejores expertos en meditación y atención plena, neurocientíficos, psicólogos y profesores de Stanford, Harvard, la Universidad de Oxford y más. Pistas musicales de artistas de renombre mundial. Únase a millones que aprenden a meditar en Insight Timer para ayudar a calmar la mente, reducir la ansiedad, controlar el estrés, dormir profundamente y mejorar la felicidad.



UCLA Mindful



Esta aplicación ofrece: meditaciones básicas para comenzar, tanto en inglés como en español, meditaciones de bienestar para personas que padecen afecciones de salud desafiantes, videos informativos que exploran cómo comenzar, posturas de meditación de apoyo y la ciencia de la atención plena, podcasts semanales del Museo Hammer de UCLA - una meditación de 30 minutos sobre diferentes temas que puede buscar y marcar, y un temporizador para meditar por su cuenta.

Las aplicaciones de salud y bienestar mental no sustituyen la intervención psicológica o médica. Los contenidos de la aplicación no están destinados a sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento profesional. Siempre busque el consejo de su profesional de salud mental u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición. Nunca ignore los consejos profesionales ni demore la búsqueda de servicios de salud mental debido a algo que haya leído en una aplicación.