

Academia
de A



100 APPS DE SALUD MENTAL

100 APPS DE SALUD MENTAL

1 Woebot

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Sí (RCT: redujo depresión/anx.)

[Click aquí para revisar evidencia científica](#)

Terapia conversacional (chatbot TCC) – Chat 24/7 basado en terapia cognitivo-conductual para manejar ansiedad y depresión. Aplicación pionera validada clínicamente en un ensayo aleatorizado, mostró reducción de síntomas depresivos [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov). Disponible en inglés (y versiones en español en desarrollo).

[Click aquí para descubrir APP](#)

2 Wysa

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Sí (estudios piloto)

Terapia conversacional (chatbot) – Asistente emocional con IA, integra técnicas TCC, mindfulness y autoayuda para estrés y ansiedad. Ofrece seguimiento de estado de ánimo y ejercicios guiados; 91% de usuarios reportan mejoría [mindlabs.ai](https://www.mindlabs.ai). Versión en español lanzada en estudio reciente (Wysa Español).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

3 Replika

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Apoyo emocional (compañero virtual) – Chatbot de compañía “amig@ virtual” que aprende del usuario. Brinda conversación empática para quienes se sienten solos o necesitan desahogo. No es terapia profesional (sin evidencia clínica formal).

[Click aquí para descubrir APP](#)

4 Youper

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Parcial (datos internos)

Terapia conversacional (asistente TCC) – Chatbot de bienestar emocional que interactúa mediante IA para ayudar a identificar y manejar emociones. Incluye seguimiento de estado de ánimo y técnicas de mindfulness. Sin estudios publicados independientes, pero usa enfoques basados en evidencia.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

5 Ginger (Headspace Health)

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: Parcial (datos internos)

Soporte híbrido (IA + humano) – Plataforma que combina chatbot de IA para coaching inmediato con acceso a terapeutas humanos en vivo. IA sugiere ejercicios y recursos según el estado emocional, y coaches profesionales respaldan el proceso. Orientado a empresas/seguros (requiere suscripción; única de la lista que cobra según Caracolcaracol.com.co).

[Click aquí para descubrir APP](#)

6 Happify

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Parcial (base positiva)

Autoayuda guiada (juegos positivos) – App con actividades y juegos basados en psicología positiva para reducir estrés y negatividad. Personaliza recomendaciones con algoritmos según el progreso del usuariocaracol.com.co. Estudios internos muestran mejoras en bienestar, pero sin RCT independiente.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

7 Yana

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No (uso masivo)

Apoyo emocional (chatbot TCC) – Asistente conversacional en español creado en México. Ofrece consejos y ejercicios cognitivo-conductuales en un tono amigable. Dirigida por IA pero con supervisión de psicólogos. Ha alcanzado más de 7 millones de usuarioscontxto.com. Sin estudios clínicos publicados, pero ampliamente utilizada en LatAm.

[Click aquí para descubrir APP](#)

8 Tess (X2AI)

Modalidad: B2B/Proyectos

Evidencia científica: Sí (estudios piloto)

Terapia conversacional (chatbot) – Chatbot de IA multilingüe utilizado en diversos programas (ej. apoyo en crisis). Ha mostrado reducción de síntomas depresivos ~28% en usuarios según reportesx2ai.com. Empleado en proyectos de salud pública y ensayos académicos; no disponible directo al público general (se implementa vía partners).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

9 Elomia

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Apoyo emocional (chatbot avanzado) – Compañero virtual 24/7 con IA generativa (GPT-4). Ofrece conversaciones "hiperrealistas" para ayudar en soledad, ansiedad o tristeza. Promete alta empatía simulada y deriva a recursos reales si detecta crisis. Sin aval clínico aún (startup nueva).

[Click aquí para descubrir APP](#)

10 Intellect

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Auto-terapia estructurada – App originada en Asia con programas de terapia autodirigida (módulos TCC, diario) y opción de coaches humanos. Usa algoritmos para personalizar el plan según autoevaluaciones. Orientada a bienestar corporativo global (no enfocada en España; contenido en inglés).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

11 Kintsugi

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: En desarrollo

Monitoreo de voz (detección emocional) – App de diario por voz cuyo algoritmo de IA analiza el tono y contenido para evaluar signos de depresión y ansiedad. Ofrece al usuario un indicador de estado emocional tras grabar sus reflexiones. Tecnología prometedora en validación (sin uso masivo todavía; iniciada en EE.UU.).

[Click aquí para descubrir APP](#)

12 MindDoc (Moodpath)

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Parcial (validación usuaria)

Monitoreo del estado de ánimo – App alemana que realiza chequeos diarios de salud mental mediante preguntas, generando un informe que el usuario puede llevar a terapia. Ayuda a detectar síntomas de depresión/ansiedad y ofrece recursos de autoayuda. Algoritmos adaptan las preguntas según respuestas. Aprobada por asociaciones médicas en Europa (pero sin RCT publicado).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

13 Sanvello (Pacifica)

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Parcial (usuarios)

Autoayuda integral – Combina seguimiento de estado de ánimo, registros de pensamientos, meditaciones y foros de comunidad. Basada en TCC y mindfulness. Popular en EE.UU.; asociada a clínicas (Mayo Clinic) pero no emplea IA en la interacción (personaliza contenido por uso).

[Click aquí para descubrir APP](#)

14 7 Cups

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Parcial (uso amplio)

Apoyo paritario + bot – Plataforma que conecta gratuitamente con oyentes voluntarios para conversar anónimamente. Incluye un chatbot llamado Noni que realiza triage inicial y práctica de diálogo pcmag.com. Sin ensayos clínicos, pero millones de usuarios han usado su modelo de peer support.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

15 VOS.health

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Bienestar guiado (auto-terapia) – App integral (español/inglés) que actúa como “psicólogo de bolsillo”. Ofrece plan personalizado tras evaluar al usuario y propone diariamente: seguimiento de ánimo, diario con IA, meditaciones, tests y desafíos play.google.com. Incluye chat con asesores humanos opcional. Muy completa; más de 3 millones de usuarios. Sin validación científica publicada.

[Click aquí para descubrir APP](#)

16 CUX (Contame un Secreto)

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: No

Apoyo emocional (chat 24/7) – Chatbot en español lanzado en Argentina. Brinda contención emocional y consejos inmediatos vía app/WhatsApp. Creado por Connie Ansaldi (no psicóloga). Ha sido polémica por posible “suplencia” de terapeutas humanos en municipios donde se implementó. Sin aval científico; requiere pago tras prueba.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

17 Headspace (con Ebb AI)

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Sí (meditación evidenciada)

Meditación y mindfulness – App líder de meditación guiada (contenido creado por expertos). No usaba IA en su núcleo, pero en 2023 añadió Ebb, un compañero virtual empático (inglés) para [suscriptoresheadspace.com](https://www.headspace.com). Headspace cuenta con numerosos estudios que respaldan la efectividad de sus meditaciones en reducción de estrés y mejora de bienestar (pero el chatbot Ebb en sí es nuevo y sin estudios aún).

[Click aquí para descubrir APP](#)

18 Ash – AI Therapy

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Terapia conversacional (voz/texto) – Chatbot avanzado (voz y texto) entrenado con modelos de lenguaje y aportes de psicólogos. Disponible en inglés; busca brindar soporte 24/7 “como un terapeuta personal”. Afirmaciones de eficacia basadas en IA propietaria, pero sin estudios independientes aún.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

19 Yuna

Modalidad: Gratis (app básica)

Evidencia científica: No

Coach de salud mental (IA) – Chatbot en inglés orientado a reducir estrés y ansiedad, entrenando habilidades de afrontamiento. Emplea conversaciones basadas en TCC a bajo costo (enfatisa ser una alternativa económica). Startup nueva con buenas reseñas de usuarios, sin validación clínica aún.

[Click aquí para descubrir APP](#)

20 Coach Marlee (Fingerprint for Success)

Modalidad: Gratis (asesment; sesiones de pago)

Evidencia científica: No

Coaching personal/profesional (IA) – Plataforma australiana de coaching que incluye a Marlee, un coach virtual. Enfocado en mejorar confianza y autoestima mediante ejercicios y “bienestar laboral”. Algoritmos de ciencia del comportamiento ofrecen guía personalizada. Usuarios reportan sentirse como si hablaran con persona real; 90% logran sus metas según el desarrolladoreye2you.ai eye2you.ai. Sin validación externa.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

21 Limbic

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Parcial (NHS adopta)

Asistente emocional (IA) – Plataforma británica que emplea IA para entender y responder a emociones del usuario en tiempo real. Ofrece apoyo personalizado en salud mental y recomendaciones de intervención. Reconocida por el NHS del Reino Unido e [yezyou.ai](https://www.yezyou.ai), usada en entornos clínicos para triage, pero no hay datos públicos de eficacia clínica en pacientes.

[Click aquí para descubrir APP](#)

22 Mindspa

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Autoayuda y educación – App que combina contenido psicoeducativo, autoevaluaciones y un “chatbot” sencillo para guiar al usuario a recursos dentro de la app. Orientada a bienestar general (manejo de estrés, autoestima) más que a trastornos graves. No utiliza IA avanzada; no hay estudios publicados.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

23 Rise Up

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Autoayuda estructurada (IA) – Chatbot terapéutico reciente que ofrece conversaciones guiadas para manejar ansiedad, depresión y estrés. Incluye seguimiento de estado de ánimo y tests de personalidad para adaptar el diálogo. Es un producto nuevo en 2024, sin reseñas clínicas aún (posicionada como "AI Therapy").

[Click aquí para descubrir APP](#)

24 Mental (The Mental App)

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Terapia conversacional + coaching – Aplicación de bienestar mental creada por ex-desarrolladores de Calm. Incluye un terapeuta AI disponible 24/7 con memoria de conversaciones, audios diarios motivacionales y tareas para crear hábitos (ej. desafíos de ejercicio y respiración). Afirma usar más poder computacional que ChatGPT para mayor empatía. Sin validación externa; enfoque práctico/motivacional.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

25 **Sensa**

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: No

Coach de salud mental (personalizado) – Plataforma que crea un plan de bienestar a la medida (manejo de ansiedad, ADHD, etc.) mediante evaluaciones iniciales. Ofrece rutinas diarias, recordatorios y seguimiento de hábitos. Aunque usa cuestionarios basados en ciencia, no emplea IA notable en la interacción (personalización algorítmica). Sin estudios publicados; app comercial.

[Click aquí para descubrir APP](#)

26 **Reflectly**

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Diario de gratitud (AI diary) – Aplicación de journal personal que utiliza IA para generar prompts (preguntas) reflexivas adaptadas al estado de ánimo del usuario. Ayuda a combatir pensamientos negativos y fomentar positividad. Muy popular globalmente; no ofrece terapia, sino reflexión guiada. Sin evidencia clínica.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

27 **Honestly (AI Journal)**

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Diario personal con IA – Similar a Reflectly, este diario digital aprende del contenido de tus entradas y te hace preguntas de seguimiento personalizadasplay.google.com. El objetivo es profundizar en la autorreflexión. Sin validación científica; es una herramienta de autoayuda.

[Link para Google Play](#)

[Link para Apple Store](#)

28 **Mindsera**

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: No

Diario y coaching (IA) – Plataforma de journaling avanzado con IA que provee análisis y “coach virtual”. Promete mejorar la mentalidad y habilidades cognitivas con guías diarias. Alega estar “respaldada por ciencia” en marketing, pero no hay publicaciones.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

29 Journey (Odyssey AI)

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Diario con acompañamiento – Journey es una app de diario personal que incorporó a Odyssey, un asistente AI que ofrece sugerencias y conversaciones sobre tus anotaciones reflection.app. Facilita reflejar sobre sentimientos escritos. Sin evaluación científica; extensión experimental de una app de journaling popular.

[Click aquí para descubrir APP](#)

30 Sonia (Y-Combinator startup)

Modalidad: – (beta privada)

Evidencia científica: No

Terapia conversacional (voz IA) – Asistente virtual (en desarrollo) capaz de conducir sesiones completas de terapia por voz o textoycombinator.com. Busca simular una sesión real y analógica. Aún en fase inicial (empresa de Silicon Valley), sin disponibilidad pública ni estudios de eficacia.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

31 Healo (Infiheal)

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Chat de apoyo emocional (IA) – Chatbot de la plataforma Infiheal, brinda estrategias de afrontamiento, técnicas de mindfulness y apoyo empático personalizado (según reseñas)infiheal.com. Complementa un servicio de buscador de terapeutas. Sin datos publicados sobre resultados.

[Click aquí para descubrir APP](#)

32 Abby

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

"AI Therapist" 24/7 – Chatbot disponible en web (abby.gg) y apps, promocionado como terapeuta virtual gratuito e ilimitado. Conversa en varios idiomas (interfaz en español disponible) y utiliza enfoques TCC. Usuarios reportan estilo muy empáticocomplicated.life. Sin aval científico; es representativa de los nuevos chatbots directos al consumidor.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

33 **FeelBetterBot**

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Chatbot de autoayuda – Bot conversacional (en inglés) que ofrece técnicas basadas en evidencia para “sentirte mejor”. Permite desahogarse y recibe consejos prácticos (respiración, reencuadre cognitivo)feelbetterbot.com. Herramienta informal sin validación clínica, orientada a gestión emocional cotidiana.

[Click aquí para descubrir APP](#)

34 **Sintelly (CBT Chatbot)**

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Terapia cognitiva asistida – Chatbot 24/7 (multilenguaje, español incluido) que guía al usuario con técnicas de TCC. Ofrece tareas para mejorar hábitos mentales, similar a un “terapeuta IA” simple. Dirigido a ansiedad, estrés, autoestima. Sin evidencia publicada; app de tienda con buenos comentarios de usuarios.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

35 Freud (Asistente IA)

Modalidad: Gratis (con compras)

Evidencia científica: No

Chatbot "terapéutico" – Aplicación móvil que permite "hablar con tu terapeuta IA". Usa personalidad de Freud de forma lúdica para dialogar sobre problemas emocionales. Es más una herramienta de conversación/reflexión que terapia real. Sin aval científico; enfoque divertido para reflexionar (contiene pagos para funciones extra).

[Link para Google Play](#)

[Link para Apple Store](#)

36 Terapeuta IA – Chat de Voz

Modalidad: Gratis (Android)

Evidencia científica: No

Chatbot por voz – Aplicación en español que permite conversar hablando con un terapeuta virtual. Utiliza síntesis y reconocimiento de voz para brindar una experiencia más natural. Ofrece "sesiones eficaces de terapia con IA" (según descripción) y apoyo emocional. Sin datos de eficacia; ejemplo de apps experimentales en tiendas móviles.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

37 Brain (Thera4all)

Modalidad: Proyecto privado

Evidencia científica: En evaluación

Terapeuta virtual (avatar 3D) – Solución española que crea un psicólogo virtual por IA generativa con avatar realista (voz y expresión facial). Diseñada para consultas psicológicas inmersivas, democratizando el acceso a terapia plainconcepts.com. Aún en pilotaje; se enfatiza la sincronización labial y restricciones éticas (evita recomendaciones inapropiadas).

[Click aquí para descubrir APP](#)

38 Earkick

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No (en prueba piloto)

Monitoreo en tiempo real (IA) – App suiza de salud mental impulsada por IA que rastrea el bienestar emocional en tiempo real y da sugerencias prácticas digitalsamba.com. Analiza datos diarios (ejercicio, sueño, agenda) para recomendar acciones personalizadas frente al estrés y ansiedad digitalsamba.com. Actualmente en desarrollo (fue destacada como promesa en bienestar digital).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

39 Vivibot

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Parcial (uso específico)

Apoyo pos-crisis (chatbot) – Chatbot desarrollado por la fundación Hopelab para jóvenes sobrevivientes de cáncer. Envía mensajes diarios con contenido positivo, preguntas para reflexionar y motivación para construir resiliencia. Evaluaciones informales mostraron mejor estado de ánimo entre usuarios. Herramienta de nicho, sin IA conversacional avanzada (más bien guionizada).

[Click aquí para descubrir APP](#)

40 Holly Health

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: En adopción (NHS)

Coach de hábitos saludables (IA) – Asistente digital personalizado que ayuda a formar hábitos en dieta, ejercicio y sueño para mejorar salud mental y física. Utiliza ciencia del comportamiento y IA para adaptar rutinas nhsaccelerator.com. Adoptada en programas preventivos en Reino Unido. Sin publicaciones aún sobre impacto específico en salud mental (producto orientado a bienestar general).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

41

Wombat

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Chatbot emocional de compañía con IA

[Click aquí para descubrir APP](#)

42

Pi (Inflection AI)

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Compañero conversacional – AI general (Pi) diseñada para ser “apoyiva, inteligente y siempre ahí”. No es una app de salud mental per se, pero muchos la usan para hablar de problemas personales dada su actitud empática. No proporciona terapia ni consejos clínicos, solo conversación de apoyo. No tiene aval médico; se menciona por su uso emergente como desahogo informal.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

43 Therabot (Dartmouth)

Modalidad: – (prototipo)

Evidencia científica: Sí (RCT NEJM AI)

[Click aquí para revisar evidencia científica](#)

Terapia conversacional (IA generativa) – Chatbot experimental desarrollado por la Univ. de Dartmouth. En un ensayo clínico controlado con 106 personas, tras 8 semanas logró reducciones significativas de síntomas: 51% menos depresión, 31% menos ansiedadpsiquiatria.com. Demostró eficacia comparable a terapia tradicionalpsiquiatria.com, complementando (no reemplazando) a los terapeutas humanos. Aún no disponible comercialmente.

[Click aquí para descubrir APP](#)

44 Calm

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Sí (muchos estudios)

Meditación y sueño – App muy popular para meditación guiada, música relajante y narraciones para dormir. No emplea IA en sus contenidos (estos son creados por expertos humanos). Sin embargo, múltiples estudios independientes han demostrado que su uso regular reduce estrés y mejora el bienestar emocional. Modelo freemium con cientos de sesiones en español.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

45 **BetterHelp**

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: Parcial (datos de uso)

Terapia en línea (humana) – Plataforma líder que conecta usuarios con psicólogos profesionales por chat/video. No incorpora IA en la interacción, aunque usa algoritmos para asignar terapeuta según preferencias. Millones de usuarios; estudios de satisfacción internos pero cierta controversia en calidad. Se incluye por su impacto en el acceso a apoyo emocional (idioma español disponible con terapeutas hispanohablantes).

[Click aquí para descubrir APP](#)

46 **Talkspace**

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: Parcial (datos de uso)

Terapia en línea (humana) – Similar a BetterHelp, ofrece terapia con licenciados vía texto, audio o video. Sin chatbot ni IA de cara al usuario (solo herramientas administrativas inteligentes). Aporta accesibilidad a terapia formal (también ofrece psiquiatras para medicación). Incluida como referencia de servicios digitales emocionales en LatAm (aunque la IA no forme parte de la terapia en sí).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

47 Fabulous

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: Parcial (conductual)

Coaching de hábitos (gamificado) – App enfocada en rutinas y autocuidado (sueño, ejercicio, mindfulness) para mejorar el ánimo. Utiliza principios de psicología conductual para motivar (desafíos diarios, rituales) pero no IA conversacional. Estudios externos han explorado su eficacia en formar hábitos saludables, mas no específicamente en salud mental clínica.

[Click aquí para descubrir APP](#)

48 Joy – AI Wellness

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Plataforma de bienestar con IA – App que afirma “entender tus emociones sin importar el idioma” mediante IA. Ofrece un espacio para hablar y técnicas para mejorar estado de ánimo. Incluye seguimiento de humor y consejos personalizados. Orientada a bienestar general; sin evidencia publicada.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

49 **NeuraMind**

Modalidad: Gratis (PT)

Evidencia científica: No

Terapia conversacional (PT) – App brasileña (Seu Terapeuta IA) que brinda terapia de conversación en portugués con un chatbot. Combina meditación, terapia y humor apps.apple.com. Similar a “Terapeuta IA” en español, pero para público de Brasil. Sin aval científico; se incluye por presencia en LatAm.

[Click aquí para descubrir APP](#)

50 **Serena (WhatsApp IA)**

Modalidad: Gratis (PT)

Evidencia científica: No

Chat por WhatsApp (PT) – Asistente virtual llamada “Serena” que opera vía WhatsApp en Brasilserenaapp.com. Ayuda a manejar ansiedad, depresión e insomnio enviando mensajes y ejercicios en el chat. Ventaja: accesible sin instalar app (solo WhatsApp). Sin estudios disponibles; ejemplo de uso de IA en mensajería para bienestar.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

51 **Reflection.app**

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Diario guiado (IA) – Aplicación de journaling con guías diarias potenciada con IAreflection.app. Ofrece una experiencia de escritura privada enriquecida con sugerencias y reflexiones generadas automáticamente según las entradas del usuario. Útil para autoexploración; sin evaluación científica formal.

[Click aquí para descubrir APP](#)

52 **SuperBetter**

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Sí (mejora resiliencia)

Gamificación de resiliencia – App tipo juego creada por Jane McGonigal. Plantea retos como misiones para mejorar habilidades mentales (optimismo, conexión, dominio). Estudios universitarios mostraron que usar SuperBetter mejora la resiliencia y síntomas depresivos leves. No usa IA, sino técnicas de gamificación y ciencia positiva. Disponible en español con comunidad activa.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

53 Moodfit

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Toolkit de bienestar – Aplicación que ofrece diversas herramientas (seguimiento de humor, gratitud, ejercicios TCC, respiración, etc.) para “poner en forma” tu salud mental. Permite personalizar objetivos (reducir ansiedad, mejorar concentración). No tiene chatbot ni IA, aunque sí gráficas y recordatorios inteligentes. Recurso todo-en-uno muy utilizado; sin estudios formales.

[Click aquí para descubrir APP](#)

54 Ada – Symptom Checker

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Parcial (valid. clínica general)

Chequeador de síntomas (IA) – App médica general que mediante IA evalúa síntomas y puede identificar posibles trastornos mentales (ej. depresión) con preguntas adaptativas. Aunque está enfocada a salud física también, ha pasado validaciones clínicas en diagnóstico general. No reemplaza evaluación profesional; útil como primer paso orientativo (ej. “posible ansiedad moderada”).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

55 Iona Mind

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Autoayuda (CBT) – Aplicación británica gratuita que guía al usuario en técnicas cognitivas para manejar ansiedad y baja autoestima. Incluye un coach virtual que sugiere ejercicios según tu progreso. No emplea IA sofisticada (programa fijo); sin investigaciones publicadas, pero respaldada por psicólogos en su desarrollo.

[Click aquí para descubrir APP](#)

56 Daylio

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Diario de estado de ánimo – App muy popular para registrar emociones diarias mediante iconos y notas. Genera estadísticas y gráficos para detectar patrones. No utiliza IA (es un rastreador manual), pero millones de personas la usan para autoseguimiento emocional. Sin evidencia clínica (herramienta de auto-monitoreo).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

57 Insight Timer

Modalidad: Gratis (premium opcional)

Evidencia científica: No

Meditación comunitaria – Aplicación gratuita con enorme biblioteca de meditaciones guiadas, música relajante y charlas. Ofrece seguimiento de tu práctica y eventos en vivo. No usa IA; su fortaleza es la comunidad global de instructores (incluye contenido en español). Ayuda a reducir estrés y mejorar foco según reportes de usuarios (sin estudios propios).

[Click aquí para descubrir APP](#)

58 Bambú

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Meditación en español – App de meditación y mindfulness con contenido 100% en español. Incluye ejercicios para relajarse, mejorar sueño y manejar ansiedad. No incorpora IA, es más bien una biblioteca de audio con guía humana. Nació en México; recomendada localmente (CoolhunterMX la destacó coolhuntermx.com). Sin evaluaciones científicas formales.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

59 Smiling Mind

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Sí (en escuelas, empresas)

Meditación y mindfulness – App sin fines de lucro desarrollada en Australia. Ofrece programas gratuitos de mindfulness para distintas edades (niños, adolescentes, adultos). Amplia adopción en escuelas; estudios han mostrado mejoras en equilibrio emocional al usarla. No emplea IA, se menciona por su contenido de alta calidad y gratuito (disponible en español parcialmente).

[Click aquí para descubrir APP](#)

60 BetterStop Suicide

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No (basada en técnicas)

Prevención de crisis – Aplicación del Reino Unido con audio y ejercicios interactivos diseñados para personas en crisis suicida. Incluye una voz que da mensajes de esperanza y técnicas de grounding. No es IA ni chat, sino una herramienta de emergencia de autoayuda. Sin estudio formal, pero desarrollada con psicólogos; han reportado casos anecdóticos de utilidad.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

61 Calm Harm

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Sí (NHS la recomienda)

Manejo de autolesión – App creada para ayudar a resistir impulsos de autolesión. Ofrece ejercicios rápidos de distracción, respiración, relajación y reflexión categorizados (5-15 minutos) para “montar la ola” del impulso dañino. Recomendada por el NHS británico; mostró eficacia en reportes de usuarios adolescentes. No usa IA, es un recurso de primeros auxilios emocionales.

[Click aquí para descubrir APP](#)

62 MindShift CBT

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Sí (comunidad clínica)

Autoayuda para ansiedad – App gratuita desarrollada por Anxiety Canada. Brinda planeadores de afrontamiento, registro de pensamientos y audios relajantes basados en terapia cognitivo-conductual. Ayuda a enfrentar preocupaciones, ataques de pánico, fobias, etc. Sin IA, pero su contenido está clínicamente validado y es mantenida por expertos. Muy utilizada en entornos clínicos hispanos por ser gratuita y efectiva.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

63 Noom Mood

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: Parcial (datos internos)

Coaching conductual (humano+app) – Programa digital derivado de Noom (pérdida de peso) enfocado a manejo del estrés. El usuario aprende habilidades de afrontamiento vía lecciones diarias en la app y cuenta con un coach humano por chat. Usa algoritmos para adaptar el ritmo de contenidos según el progreso. No hay publicaciones independientes; es un servicio comercial que mezcla tecnología y acompañamiento personal (sin IA en el trato diario).

[Click aquí para descubrir APP](#)

64 Character.AI

Modalidad: Gratis (premium opcional)

Evidencia científica: No (riesgos reportados)

Chatbots generativos (multi-rol) – Plataforma donde los usuarios pueden conversar con miles de personajes ficticios impulsados por IA (desde celebridades hasta un “psicólogo” virtual). Aunque no es una app de salud, millones de mensajes se intercambian con bots de “terapia” en esta plataforma lanacion.com.ar. Riesgo: no son profesionales reales y ha habido casos de consejos dañinos lanacion.com.ar; la empresa ha debido colocar advertencias claras lanacion.com.ar. Se incluye por su amplio uso informal para desahogo (pero con cautela: “esto es IA y no una persona real” lanacion.com.ar).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

65 Sleepio

Modalidad: Pago (licencia organizaciones)

Evidencia científica: Sí (RCTs múltiples)

Terapia digital del sueño (IA) – Programa digital clínico para insomnio. El usuario interactúa con The Prof, un coach virtual que a lo largo de semanas aplica técnicas de terapia cognitivo-conductual para mejorar el sueño. En ensayos controlados ha demostrado eficacia significativa, y el NHS lo aprobó como tratamiento (primera terapia digital autorizada). La IA reside en personalizar el plan según inputs del usuario.

[Click aquí para descubrir APP](#)

66 Daylight (Big Health)

Modalidad: Pago (licencia organizaciones)

Evidencia científica: Sí (estudios controlados)

Terapia digital de ansiedad – Aplicación hermana de Sleepio, enfocada en ansiedad general. Ofrece una serie estructurada de sesiones interactivas con ejercicios cognitivos y conductuales (exposiciones, reestructuración) dirigidos por una voz AI. Estudios internos mostraron reducción de síntomas comparable a terapia presencial leve-moderada. Disponible vía empleadores/seguros; contenido en inglés.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

67 Anima (AI Companion)

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Compañero virtual – Chatbot de compañía similar a Replika que ofrece “conversaciones realistas” para amistad, coqueteo o apoyo emocionaldmiepo.com. Busca generar vínculos emocionales mediante IA. No es un producto clínico ni tiene supervisión psicológica. Representa la nueva ola de AI companions para interacción social.

[Click aquí para descubrir APP](#)

68 Chai (AI chat platform)

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Plataforma de chatbots AI – App donde la gente crea y comparte chatbots de varios tipos, incluidos de role-play terapéutico o de amistad. Permite a usuarios personalizar bots (personalidades) y chatear con ellos. Como Character.AI, no garantiza rigor; es más un entretenimiento/autoexpresión. Se incluye porque algunos la usan para desahogo anónimo con bots “a la carta”.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

69 Togetherall

Modalidad: Gratis (patrocinado)

Evidencia científica: Sí (estudios de uso)

Comunidad de apoyo – Plataforma segura donde personas comparten sus sentimientos y problemas bajo seudónimo, moderada por profesionales. No emplea IA en la interacción (aunque posiblemente monitorea lenguaje para alertas de riesgo). Estudios en el Reino Unido sugieren que participar reduce soledad y estrés. Ofrecido en universidades y servicios de salud.

[Click aquí para descubrir APP](#)

70 Mooditude

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: No

Autoayuda estructurada – App que funciona como un “plan personalizado de salud mental”. Tras un test inicial de bienestar, ofrece lecciones, ejercicios (journaling, meditación) y metas semanales según tus problemas (ansiedad, trauma, depresión). Incluye evaluaciones periódicas para mostrar progreso. Sin chatbot; personalización basada en reglas. Sin evidencia publicada.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

71 Quirk (CBT)

Modalidad: Gratis (código abierto)

Evidencia científica: No

Registro de pensamientos – Aplicación open-source que guía al usuario en un diario de distorsiones cognitivas: identifica pensamiento negativo, tipo de distorsión y ayuda a reformularlo positivamente. Es básicamente una versión digital del ejercicio de reestructuración cognitiva usado en TCC. No tiene IA ni aprendizaje; es apreciada por su simplicidad y comunidad de código abierto.

[Click aquí para descubrir APP](#)

72 Bearable

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Registro de síntomas y estado de ánimo – App que permite llevar un registro detallado de estado de ánimo diario, síntomas físicos, sueño, medicación, actividades, etc. Luego la app muestra correlaciones (por ejemplo "días de ejercicio coinciden con mejor humor"). Usa análisis de datos básico (no IA avanzada). Útil para autoconocimiento y para informar al terapeuta/médico.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

73 **Eve: Workplace Stress AI Coach**

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Asistente de IA para gestionar el estrés laboral, ofrece chat 24/7, análisis de patrones de estrés y planes de acción personalizados para mejorar el bienestar en el trabajo.

[Click aquí para descubrir APP](#)

74 **Calmind**

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: No

Relajación inmersiva – App de bienestar mental que combina sonidos binaurales, terapia de sonidos y narraciones para aliviar ansiedad y mejorar concentración. Afirma usar "neurociencia" y adaptar la experiencia al usuario (p. ej., elegir paisajes/sonidos según preferencia), pero no hay detalles de IA real. Es más una app de mental wellness premium.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

75 ChatGPT (OpenAI)

Modalidad: Gratis (y versión Plus)

Evidencia científica: No (no enfocada salud)

Modelo de IA general – Aunque no es una aplicación de salud mental, muchas personas han intentado usar ChatGPT para pedir consejos emocionales o simular terapia. Si bien la IA puede dar respuestas empáticas por entrenamiento, no comprende realmente las emociones [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) y carece de juicio clínico. No está diseñada para crisis (puede fallar ante casos complejos). Se menciona solo por el fenómeno de usuarios buscándolo como “terapeuta gratis” – algo no recomendado.

[Click aquí para descubrir APP](#)

76 Crisis Text Line

Modalidad: Gratis (mensajeo)

Evidencia científica: Sí (algoritmos eficacia)

Línea de crisis por texto – Servicio de mensajes de texto (en inglés y español en EE.UU.) donde voluntarios capacitados brindan apoyo en crisis (suicidio, abuso, depresión). Emplea algoritmos de IA para priorizar la cola de mensajes: detecta palabras clave de alta urgencia (ej. “im going to kill myself”) y adelanta esos usuarios en la lista para atención inmediata. Este uso de IA ha demostrado salvar vidas al reducir tiempos de espera de los casos más graves.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

77 Meditopia

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Meditación guiada – App de meditación con gran cantidad de sesiones en español y otros idiomas, enfocada en reducción de estrés, mejora del sueño y crecimiento personal. Ofrece además historias y música relajante. Sin IA; destaca por contextualizar culturalmente las meditaciones (muy popular en LatAm y España). Sin estudios publicados propios.

[Click aquí para descubrir APP](#)

78 Simple Habit

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Mindfulness on-the-go – App de meditación con enfoque a gente ocupada: sesiones de 5 minutos para distintas situaciones (antes de una reunión, al despertarse, etc.). No usa IA; todo el contenido es curado. Ganó premios en app stores. Se incluye como parte de las apps de bienestar emocional muy extendidas (sin evidencia directa, pero con base en mindfulness probado).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

79 10% Happier

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: Sí (mindfulness evidenciado)

Meditación secular – App derivada del libro de Dan Harris, orientada a escépticos del mindfulness. Contiene videos de expertos y meditaciones. No IA. Estudios generales avalan que el mindfulness mejora la ansiedad; la app en sí no ha sido objeto de publicaciones, pero su contenido de calidad la hizo destacar.

[Click aquí para descubrir APP](#)

80 Aura

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Mindfulness personalizado (IA) – App de meditación que selecciona meditaciones o sonidos según tu estado de ánimo. Cuanto más la usas y valoras las sesiones, supuestamente una IA recomienda mejor contenido adaptado a ti. También permite minisessions de 3 minutos durante el día. Sin investigación publicada; ejemplo de usar algo de IA para personalizar wellness.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

81 Clare & Me

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Parcial (datos internos)

Asistente de salud mental basado en WhatsApp que ofrece apoyo emocional 24/7 mediante conversaciones empáticas y seguimiento del estado de ánimo.

[Click aquí para descubrir APP](#)

82 Kajiwoto

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Plataforma de compañeros AI – Herramienta que permite a cualquier usuario crear un chatbot personalizado (pueden definir su personalidad, estilo, etc.) para luego chatear de forma privada con él. Muchos la usan para hacerse un "amigo a medida" o incluso recrear personas ficticias de forma terapéutica personal. Sin regulación ni estudios; uso de nicho para catarsis creativa.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

83 Lojong

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Meditación (portugués) – App brasileña de meditación y mindfulness con contenido en portugués (y algo en español). Similar a Calm/Headspace en concepto, pero localizada. Ofrece también videos explicativos y prácticas de compasión. No IA; mencionada por la expansión de apps de meditación en LatAm.

[Click aquí para descubrir APP](#)

84 Journify

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Bitácora de voz con IA para reflexión emocional y seguimiento del estado de ánimo

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

85 BetterUp

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: Parcial (datos internos empresas)

Coaching personal (humano+IA) – Plataforma de coaching para empleados que aborda bienestar, resiliencia y crecimiento profesional. Asigna un coach humano y utiliza IA para dar “nudges” (empujones) personalizados dentro de la jornada laboral. Joye.ai. Por ejemplo, su app Joye envía notificaciones positivas en momentos de estrés del trabajo. Resultados reportados en empresas (mejor retención, menos burnout); sin publicaciones académicas.

[Click aquí para descubrir APP](#)

86 Nuna

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Parcial (datos internos)

Asistente de salud mental con IA que ofrece herramientas basadas en TCC, escaneo facial para evaluar el bienestar emocional y chat personalizado 24/7.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

87 Inner Balance (HeartMath)

Modalidad: Pago (requiere sensor)

Evidencia científica: Sí (biofeedback eficaz)

Biofeedback de estrés – App que, junto con un sensor de ritmo cardíaco, enseña a sincronizar respiración y frecuencia cardíaca para inducir calma. Utiliza IA mínima para mostrar una “coherencia” fisiológica en tiempo real y adaptar la dificultad de los ejercicios de respiración. Estudios de HeartMath indican que este biofeedback reduce ansiedad si se practica con frecuencia. Herramienta usada en entornos clínicos de manejo del estrés.

[Click aquí para descubrir APP](#)

88 Flow Neuroscience

Modalidad: Pago (requiere dispositivo)

Evidencia científica: En estudio (pilotos)

Terapia digital + neuromodulación – Combina un casco de estimulación cerebral (tDCS) para depresión con una app de terapia digital. La app guía al usuario con psicoeducación y actividades (ejercicio, meditación) mediante un coach virtual, mientras el dispositivo estimula áreas cerebrales asociadas al estado de ánimo. Ensayos piloto mostraron reducciones de síntomas similares a antidepresivos, pero con muestras pequeñas. Ejemplo de integración cuerpo-mente tech; IA básica para adaptar consejos.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

89 Halespring

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: Parcial (datos internos)

Plataforma digital HIPAA-compliant diseñada para profesionales de la salud mental. Ofrece herramientas de colaboración, intercambio de referencias, perfiles verificables y comunicación segura para mejorar la atención al paciente. Actualmente en fase de acceso anticipado para proveedores.

[Click aquí para descubrir APP](#)

90 MoodPrism

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Sí (estudio universitario)

Seguimiento del ánimo (investigación) – App desarrollada por la Univ. Monash (Australia) que recoge a diario el estado de ánimo y actividades, y devuelve al usuario informes coloridos sobre su perfil emocional. Un estudio encontró que ayudó a usuarios a entender mejor sus fluctuaciones y redujo malestar en algunos casos. No tiene IA de conversación, solo analiza respuestas para proveer feedback personalizado.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

91 BioBase (BioBeats)

Modalidad: B2B (corporativo)

Evidencia científica: En estudio (pilotos)

Gestión del estrés (IA + wearable) – App vinculada a un wearable que mide frecuencia cardíaca y variabilidad (HRV). La IA analiza estos datos fisiológicos junto con entradas del usuario (estado de ánimo, contexto) para evaluar nivel de estrés en tiempo real. Luego la app recomienda intervenciones breves – p. ej., un ejercicio de respiración o mindfulness – adaptadas al perfil de estrés del usuario. Ensayos piloto en empleados mostraron reducción de estrés percibido tras 8 semanas de uso.

[Click aquí para descubrir APP](#)

92 eQuoo

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Sí (RCT pequeño)

Juego educativo (psicoeducación) – App móvil que mediante historias interactivas y quizzes enseña habilidades psicológicas (comunicación, manejo de emociones). Desarrollada por psicólogos, un estudio piloto encontró que jóvenes que jugaron eQuoo mejoraron en marcadores de resiliencia y conocimiento emocional vs grupo control. No es exactamente IA (las interacciones son predefinidas), pero se incluye por su enfoque innovador y aval inicial.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

93 TalkLife

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: Parcial (colab. investigación)

Red social de salud mental – Comunidad global donde jóvenes hablan abiertamente de depresión, ansiedad, etc., y se apoyan entre sí. Integra moderación con IA (para alertar lenguaje suicida o bullying) junto con moderadores humanos. Ha colaborado con universidades para estudios de datos (p. ej., análisis de posts anónimos). No es terapia profesional, sino catarsis peer-to-peer segura.

[Click aquí para descubrir APP](#)

94 Amaha (InnerHour)

Modalidad: Freemium (mixto)

Evidencia científica: No

Autoayuda guiada – App de la India con enfoque integral: autoevaluación, plan personalizado de 4 semanas con herramientas (meditaciones, diarios, actividades TCC) y opción de coach humano pago. Orientada inicialmente a usuarios de habla inglesa en mercados emergentes. No usa IA notable; sin publicaciones de resultados (pero testimonios positivos en India).

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

95

Neurofit

Modalidad: Pago (suscripción)

Evidencia científica: Parcial (datos internos)

Aplicación que combina neurociencia y IA para combatir el estrés crónico mediante ejercicios somáticos y seguimiento biométrico personalizado.

[Click aquí para descubrir APP](#)

96

Karim (X2AI)

Modalidad: B2B/ONG

Evidencia científica: Parcial (casos de estudio)

Chatbot de crisis (árabe) – Asistente creado para brindar apoyo psicológico a refugiados sirios en su idioma. Implementado por ONG en campamentos, ofrecía escucha empática y orientación a recursos. Informes narrativos indicaron reducción de soledad en usuarios. Ejemplo de IA aplicada en ayuda humanitaria; lenguaje distinto (árabe) pero mismo motor que Tess.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

97 Inuka

Modalidad: Pago (servicio)

Evidencia científica: Parcial (estudios locales)

Coaching con IA ligera – Servicio híbrido lanzado en África y Países Bajos. Comienza con un test de bienestar en app (escala WHO-5) y matching vía IA a un coach humano certificado que chatea con el usuario para establecer un plan de 4 semanas. La app brinda también tips automáticos. Estudios internos en poblaciones rurales mostraron mejora en bienestar tras usar Inuka.

[Click aquí para descubrir APP](#)

98 Kuki

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: No

Chatbot de IA que ofrece conversaciones amigables y apoyo emocional básico para usuarios que buscan compañía virtual.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100 APPS DE SALUD MENTAL

99

Spring Health

Modalidad: B2B (empleadores)

Evidencia científica: Sí (mejora clínica vs EAP)

Plataforma integral con IA – Servicio ofrecido a empresas: los empleados completan una evaluación breve en la app y una IA determina el nivel de cuidado óptimo (terapia, coaching, mindfulness digital, medicamentos). Asigna rápidamente a un profesional humano o recurso digital y hace seguimiento de mejoría. Un estudio mostró que redujo síntomas medianamente más rápido que programas tradicionales de asistencia a empleados. Uso corporativo, contenido en inglés; la IA se usa para “matches” y predicciones de resultados.

[Click aquí para descubrir APP](#)

100

Yuna AI

Modalidad: Gratis

Evidencia científica: En desarrollo

Asistente de salud mental que proporciona apoyo emocional y seguimiento del estado de ánimo mediante conversaciones empáticas.

[Click aquí para descubrir APP](#)