



APLICACIONES PARA APOYARTE

1. **Calm App (Meditación y Soporte para Dormir).**
 - a. <https://www.calm.com/>
 - b. App para el Sueño, la Meditación y la Relajación.
2. **Dare App (Soporte de Ansiedad y Ataques de Pánico).**
 - a. eprograma de capacitación basado en evidencia para ayudar a las personas a superar la ansiedad, los ataques de pánico, la preocupación y el insomnio, basado en la técnica DARE más vendida de Barry McDonagh. Disponible en la tienda de aplicaciones.
3. **CBT Thought Journal App (Apoyo para la Depresión).**
 - a. <https://cbtthoughtdiary.com/>
 - b. CBT Thought Diary es un diario con un propósito: utiliza herramientas efectivas de la Terapia Cognitiva Conductual (CBT), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia Dialéctica Conductual (DBT) y la Psicología Positiva para ayudarte a mejorar su estado de ánimo. Disponible en la tienda de aplicaciones.
4. **Mood Mission App (Apoye de Ansiedad y Depresión).**
 - a. <https://moodmission.com/>
 - b. es una aplicación basada en evidencia diseñada para capacitarlo para superar los sentimientos de depresión y ansiedad al descubrir nuevas y mejores formas de sobrellevar la situación.
- 5.1 **Am Sober App (Apoyo Alcohólico).**
 - a. <https://iamsobere.com/>
 - b. La aplicación I Am Sober es una herramienta útil para dejar el alcohol. Lo alienta a identificar desencadenantes, reconocer patrones y desarrollar hábitos saludables para alcanzar sus metas y lograr la sobriedad.
6. **PTSD Coach App (Apoyo Para el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)).**
 - a. <https://mobile.va.gov/app/ptsd-coach>
 - b. Esta aplicación le brinda educación sobre el TEPT, información sobre la atención profesional, una autoevaluación del TEPT, oportunidades para encontrar apoyo y herramientas que pueden ayudarte a manejar el estrés de la vida diaria con el TEPT.
7. **Therapy Notebooks (Libros físicos para apoyar la salud mental).**
 - a. <https://shop.therapynotebooks.com/collections/all>
 - b. Cuadernos guiados para tu salud mental. Todos los productos están hechos por terapeutas, respaldados por investigaciones y están ahí para usted cuando más los necesita.
8. **Meditación Guiada (YouTube).**
 - a. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zJcYuFHJwkQ>