

## **Aplicación para el bienestar mental**

Es buena idea ya que, por la tasa tan alta de suicidios, porque hay personas que le toca esperar mucho tiempo para conseguir una cita con el psicólogo de la seguridad social y hemos pensado que esta App es muy buena idea para evitar casos de gravedad.

En caso de emergencia o que la persona lo necesite, recurra a la aplicación que habrá una IA que le ayudará en todo lo que necesita y podrá aconsejar. Puede ofrecer herramientas y recursos destinados a promover la salud mental, como meditaciones guiadas, seguimiento del estado de ánimo, consejos para gestionar el estrés y conectividad con comunidades de apoyo. Además, puede facilitar el acceso a información relevante sobre salud mental y promover prácticas que fomenten un equilibrio emocional.

