

Día Mundial de la Salud Mental: Softonic registra un aumento sin precedentes en las descargas de apps de salud mental

Algunas de las apps analizadas han llegado a registrar hasta un 3.600% de incremento

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra hoy, 10 de octubre, Softonic, el principal distribuidor de software seguro a nivel global, ha publicado un análisis sobre las tendencias de descargas de apps de salud mental, revelando un aumento significativo con respecto al año anterior.

Por ejemplo, una de las aplicaciones de mayor crecimiento, BetterHelp, ha registrado un aumento del 3.600%, lo que refleja una creciente toma de consciencia sobre la importancia del bienestar mental.

Otras aplicaciones de salud mental como Mindshift CBT, centrada en técnicas cognitivo-conductuales, o Talkspace, que conecta terapeutas con usuarios, vieron incrementadas sus descargas en un 1.400% y un 500% respectivamente.

Estas cifras reflejan un cambio de actitud hacia la salud mental en un mundo cada vez más acelerado. Según un estudio académico realizado a principios de este año sobre la aplicación BeMe, una app de salud mental enfocada en adolescentes, los usuarios mostraban una alta participación y comentarios positivos sobre su contenido, lo que evidencia el potencial de este tipo de aplicaciones para ayudar a las personas a enfrentar sus problemas de salud mental.

Ferran Gavin, director de Catálogo y Tráfico de Softonic, explica el compromiso de la empresa con esta nueva necesidad: "en Softonic estamos comprometidos con la mejora continua de nuestro catálogo para alinearlos con las necesidades cambiantes de nuestros consumidores y fomentar el bienestar mental, ofreciendo a las personas un acceso cómodo a una amplia gama de herramientas y recursos para controlar el estrés, la ansiedad y la depresión. Estas aplicaciones, reforzadas por tecnologías de vanguardia como la inteligencia artificial, ofrecen un apoyo personalizado y eficaz, lo que supone un avance sustancial en la mejora de la calidad de vida en general y, al mismo tiempo, elimina el estigma que rodea a estos problemas", subraya.

Comparación de descargas de aplicaciones (aumento interanual de enero a septiembre 2022 y 2023)

| Nombre de la App | Aumento interanual |
|------------------|--------------------|
|------------------|--------------------|

| | |
|------------|-------|
| BetterHelp | 3600% |
|------------|-------|

| | |
|---------------|-------|
| Mindshift CBT | 1400% |
| Talkspace | 500% |
| Happify | 329% |
| iBreathe | 300% |
| Thrive | 99% |
| Calm | 79% |
| Meditopia | 67% |

Sobre Softonic

Softonic es la plataforma líder mundial en descargas seguras de software. La empresa opera la plataforma de distribución segura de software líder en el mundo Softonic.com. La plataforma, actualmente disponible en 17 idiomas, clasifica, evalúa y distribuye más de 500.000 programas y soluciones para Windows, Android y Mac en todo el mundo. Cada mes, más de 75 millones de personas utilizan Softonic.com gracias a sus sólidos controles de calidad que ayudan a los usuarios a descargar software libre de virus.

Fundada en Barcelona en 1997, Softonic también está detrás de otras iniciativas como GHacks, un portal para usuarios de TI, y Digital Trends, un sitio de noticias sobre tecnología. La empresa emplea actualmente a más de 100 personas de 23 países.

Datos de contacto:

Maria Not
Area Manager, Roman
+34 915 915 500

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Software](#) [Psicología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>