

## Las mejores 5 apps para cuidar la salud mental según ekilu

**4 de cada 10 españoles cuida de su bienestar general, con ejercicio y buena alimentación y el 38% de los españoles tiene instalado en su smartphone apps para mejorar su bienestar. Meditaciones guiadas, psicólogos con videoterapia, sonidos y música para mejorar el ánimo y rendimiento o retos diarios y ejercicios que reactivan la destreza mental, son algunas de las herramientas que hay en el mercado para cuidar la salud mental y sentirse bien**

España es el país más sano del mundo\*, con cerca del 40% de la población que se cuida, que hace algún tipo de actividad física y que sigue la dieta mediterránea. Coincidiendo con este fenómeno, cada vez están más presentes en los teléfonos móviles las apps de salud y bienestar. De hecho, según la Encuesta Global de Consumidores realizada por Statista, el 38% de los españoles tiene instaladas en su smartphone aplicaciones para mejorar su bienestar, para monitorear su salud, apps de nutrición, o apps que miden funciones corporales o el sueño.

Y es que, desde hace unos años, especialmente incentivado por la pandemia, el segmento del bienestar en términos globales ha ido creciendo acorde a los cambios en las tendencias de consumo, llegando a representar hoy en día más del 5,3 % de la economía mundial\*\*. La era tecnología ha traído consigo muchas ventajas, entre ellas la existencia de las apps, que, con un buen uso, se convierten en herramientas que facilitan llevar una vida equilibrada y ayudan al bienestar general.

**TherapyChat - ayuda profesional en cualquier lugar del mundo**

Desde el inicio del confinamiento, hubo mucha gente que buscó ayuda psicológica a través de internet. Según datos del CIS, alrededor de un 15% de la población en España sufrió un ataque de ansiedad o pánico por primera vez a causa de la situación generada por el Covid-19. Por ello, herramientas como TherapyChat, que ofrece servicio online de psicología a través de una plataforma web y una app, vivieron un crecimiento. Esta app asigna el profesional que más se adapta a los usuarios dependiendo de sus necesidades y el área que se pretende tratar. Ofrece videoterapia a través de una red de más de 350 psicólogos licenciados en los dos países donde está presente, España y Reino Unido, atendiendo a más de 250.000 pacientes.

**ekilu - meditaciones guiadas para el equilibrio mental y emocional**

Cuando no se está bien emocionalmente, o se siente estrés o ansiedad, la tendencia es alimentarse peor. Y alimentarse peor, refuerza la sensación de malestar, lo que genera que se entre en un bucle negativo.

A través de la meditación se puede aprender a relajarse, a controlar la ansiedad, el estrés, y a lidiar con emociones de malestar emocional y mental más cotidianas. Estar bien va más allá de únicamente comer sano, por ello con el objetivo de representar y reivindicar una nueva forma de entender el bienestar, ekilu presenta una receta completa para una vida equilibrada. Además de ofrecer soluciones fáciles, sencillas y prácticas en torno a la alimentación y la actividad física, próximamente reforzará su

sección de bienestar mental con la incorporación de meditaciones guiadas, para ayudar a sus usuarios a lograr su equilibrio mental y emocional. Las meditaciones guiadas complementarán la oferta de ekilu en mindfulness, que ahora integra consejos prácticos de relajación, control de estrés y ansiedad, mindful eating, así como la medición de minutos de conciencia en su Balance Tracker.

**Calm Radio - Música para mejorar el ánimo, rendimiento o condición física**

La música tiene grandes efectos sobre la mente y las emociones: ayuda a modular el estado de ánimo, mejora el rendimiento profesional o académico, o incluso compensa en parte la pérdida cognitiva del envejecimiento. El día a día puede llegar a ser estresante y caótico, y equilibrar la vida personal y profesional, nunca es fácil. Calm radio ofrece un poco de ayuda al crear el bienestar, calma y la atención plena óptimos a través de melodías y música. Transmite más de 500 canales de sonidos relajantes, música para dormir, música antiestrés, ruido blanco para dormir, historias para ayudar a conciliar el sueño, entre otras que ayudan a relajarse y lograr paz mental.

**Quality Time - “Descansar” de toda distracción para centrarse en lo importante**

En España hay 29 millones de personas que son usuarias activas de aplicaciones móviles, permaneciendo conectados a ellas una media de casi dos horas al día<sup>\*\*\*</sup>. El tiempo que se invierte en aplicaciones y redes sociales puede resultar exagerado, y aunque parezca redundante, Quality Time es una app que permite controlar el uso que se emplea en redes con el teléfono móvil. Cuenta con varias funcionalidades, sin embargo, entre las más destacadas está la de crear alertas de uso del dispositivo y de ‘apps’. También ofrece una función llamada “Descansar”, por medio de la cual se restringe el uso de los dispositivos móviles. El objetivo de esta funcionalidad es minimizar las distracciones de las personas con su dispositivo inteligente, permitiéndole centrarse en su propio tiempo.

**Remente - Planificador diario de metas y hábitos para la motivación**

Remente actúa como un coach digital y proporciona herramientas para mejorar las rutinas diarias, hábitos y metas y así aumentar su bienestar, productividad y motivación basado en las necesidades personales de cada usuario. Además de ayudar a cuidar la salud mental, permite aumentar el amor propio y la motivación. A través de retos diarios y ejercicios, ayuda a reactivar la destreza mental y evitar la ansiedad, el estrés y la depresión, y así lograr metas y hábitos que llevan a un mejor descanso y sueño, y sensación de bienestar y felicidad. Además, en la aplicación se pueden leer artículos sobre crecimiento personal y hacer algunos minicursos para dormir mejor, para ser más eficiente, para trazarte mejores metas, cursos de liderazgo y muchos más.

\*Bloomberg’s Global Health Index For 2020

\*\*Datos de Global Wellness Institute 2020

\*\*\*Informe Digital en 2020 de Hootsuit y We Are Social

**Datos de contacto:**

ekilu

916611737

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Dispositivos móviles](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>