

## 5 aplicaciones para reducir el estrés y la ansiedad durante la cuarentena.

**Por: Convivencias en red. Fundación Gabo. 17/04/2020**

*Estas aplicaciones ofrecen desde planes de ejercicio en casa hasta música para meditar, pasando por un chatbot que ayuda a tener conversaciones para reducir los niveles de estrés.*

Durante la cuarentena o aislamiento obligatorio para prevenir la propagación del coronavirus, las personas han tenido que alterar sus rutinas para quedarse en casa, ya sea para trabajar o para estudiar. Sin embargo, en un escenario así, los psicólogos están de acuerdo en que los niveles de estrés y episodios de ansiedad aumentan.

El Carter Center de Atlanta compartió una serie de recomendaciones y recursos para cuidar la salud mental durante esta cuarentena, entre ellas figuraban algunas aplicaciones que ayudan a combatir la ansiedad y el estrés.

Estas son cinco aplicaciones recomendadas:

### **Calm: meditación y sueño**

De las más populares, Calm es una aplicación gratuita que ofrece sesiones de meditación guiada de 3 hasta 25 minutos, en la que el usuario puede ajustar la duración a su antojo. Propone programas de respiración, más de 30 sonidos relajantes, cuentos para dormir y un programa diario de meditación.

Descarga la app para: iOS o Android

### **Wysa**

Mediante inteligencia artificial, Wysa es un chatbot que emplea técnicas ampliamente utilizadas y respaldadas por la investigación, como terapia de conducta cognitiva, yoga y meditación, para ayudar a los usuarios a combatir problemas de pérdida de sueño, estrés y una amplia gama de otras necesidades de salud mental y bienestar.

Dentro de la aplicación algunas partes son pagas.

Descarga la app para: iOS o Android

### **Simple Habit**

Esta aplicación, diseñada para gente ocupada, propone ejercicios de meditación para practicarlos solo 5 minutos al día. Con ello, aseguran que podrás relajarte, reducir el estrés, aumentar tu concentración, dormir mejor, respirar correctamente y ser más feliz. Tiene un periodo de prueba gratis por un mes. Luego de ellos hay que pagar una suscripción mensual o anual.

Descargar la app para: iOS o Android

### **Fabulous**

Esta aplicación propone a sus usuarios una serie de rutinas para ser más productivos y tener mayor energía. La aplicación es más que un simple rastreador de hábitos o una forma de crear nuevos rituales: funciona como un entrenador personal y un entrenador de felicidad.

Dentro de la aplicación algunas partes son pagas.

Descarga la app para: iOS o Android

### **eQuoo**

Enfocado en adultos jóvenes entre 18 y 28 años, eQuoo es una aplicación que implementa juegos con ejercicios emocionales basados en la evidencia, que combina la emoción y la alegría de jugar y la experiencia de los profesionales de la salud mental, para proporcionar una nueva forma de prevención y terapia móvil.

Dentro de la aplicación algunas partes son pagas.

Descarga la app para: iOS o Android

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Convivencias en red.

### **Fecha de creación**

2020/04/17