

Ejercita tú felicidad con Happynal en el Día Mundial de la Salud Mental

Este jueves 10 de Octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental en un momento en el que la e-salud sigue expandiéndose con fuerza a través de las miles de aplicaciones enfocadas a la salud.

Happynal.com, aplicación que permite ejercitar la felicidad, se suma al Día Mundial de la Salud Mental.

Investigaciones han demostrado que la felicidad es contagiosa de modo que si tienes un amigo que es positivo, disfrutarás de un 15% más de probabilidades de ser positivo. El aumento del optimismo se ha relacionado con importantes beneficios para la salud mental, ser más productivos, dormir mejor y tener menos problemas físicos.

Happynal nace para ser la aplicación que permita realizar diariamente ejercicios que te hagan ser más positivo, de forma divertida y sencilla. Actualmente permite hacer casi una centena de ejercicios diferentes, así como medir y monitorizar tú felicidad o registrar tus momentos más felices compartiéndolos en redes sociales.

La aplicación de momento se encuentra en fase beta abierta, por lo que ya puedes apuntarte para ejercitar tú felicidad. Además, el Día Mundial de la Salud Mental se realizarán distintas acciones que se podrán seguir a través de twitter mediante el hashtag #ejercitatúfelicidad o #DíaMundialde laSaludMental

Datos de contacto:

Happynal

Nota de prensa publicada en: [28042](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Emprendedores](#) [Dispositivos móviles](#)