

Aplicaciones para teléfonos móviles que ayudan a cumplir objetivos y propósitos a sus usuarios

Las apps funcionan como plataformas o herramientas de auto ayuda para alcanzar metas en base al cumplimiento de tareas y seguimiento de hábitos

En ciertos momentos, bien al cambiar de año o al terminar las vacaciones, da por pensar si es necesario empezar ciertos hábitos o bien embarcarse con objetivos personales o profesionales.

Es habitual que en esos periodos de tiempo dé por hacer balance del año o de la vida en general y sea común pensar en corregir o mejorar algo, a nivel personal o en el trabajo.

Hay mucha literatura, blogs y especialistas en ofrecer soluciones para empezar con nuevos hábitos, dejar los que no nos parecen beneficiosos y, en definitiva, lograr los objetivos de cambio o mejora.

Existen aplicaciones móviles que tienen el mismo propósito. Dejando a un lado las listas de tareas genéricas, se explican las apps especializadas en la consecución de objetivos o interiorización de hábitos.

LifeTracker

Hacer lo correcto en el momento adecuado. Este es, más o menos, el lema de LifeTracker, una app para lograr los objetivos de la manera menos traumática posible, motivando y organizando el tiempo.

Disponible para Android y con versión iOS en fase Beta, LifeTracker se basa en recordatorios que ayudarán a que no olvidar llevar una vida más sana, leer más, aprender un idioma, escribir un libro o llevar a cabo cualquier proyecto profesional o personal.

Su funcionamiento es curioso. Tras configurar tus hábitos u objetivos a conseguir, LifeTracker se encargará de averiguar cuál es el mejor momento para recordarlos de acuerdo al día a día de cada usuario o bien cada cierto tiempo que se haya configurado previamente. Se basa en contexto y en la urgencia o importancia que des a cada objetivo.

A medida que se cumplan o se dejen de lado tareas de los objetivos, LifeTracker analizará si es mejor aplicar cierto hábito en un momento u otro del día.

Habitica

Convertir la consecución de un objetivo en un juego es una interesante manera de motivar para cumplirlo. Habitica, antes HabitRPG es una lista de tareas convertida en juego de rol.

Gusten o no los juegos de rol, Habitica es una forma distinta de aplicar hábitos paso a paso, tarea a tarea. Disponible para iOS y Android, a medida que logras terminar tareas y conseguir los hábitos, el juego premia con objetos virtuales para equipar a los personajes.

Y al contrario, si no se cumple, el personaje será castigado. Se puede usar Habitica individualmente o con amigos o compañeros para motivarse unos a otros.

Way of Life

Cambiar los malos hábitos y lograr objetivos personales. Éstos son los dos propósitos de Way of Life (Android, iOS), que con un diseño muy sencillo y práctico permite diseñar un plan listando las tareas necesarias para lograr el objetivo.

Con Way of Life se pueden ver qué tareas se han conseguido y cuales no, de manera que al cabo de la semana es posible observar un gráfico para ver si se está haciendo bien o si uno debería aplicarse más.

Para que Way of Life funcione es necesario ser honesto con uno mismo y usar la app activamente. Si se deja de lado, ocurrirá lo mismo con el propósito al perder el interés. Además, se hará necesario fragmentar bien el objetivo o hábito en pequeños pasos o tareas para que no se vaya de las manos o sea demasiado inalcanzable.

Logsit

Otra buena app para controlar si se está trabajando bien en los hábitos y propósitos es Logsit, disponible para iOS.

Su objetivo es llevar la cuenta de los objetivos, paso a paso. Se podrá llevar un diario donde anotar cualquier observación, mejora o impresión, ver un gráfico que crece a medida que se van marcando tareas como cumplidas.

Además, se verá una lista de las tareas futuras que se tienen que cumplir, para no olvidarse de ninguna, con avisos configurables.

HabitBull

Para terminar, HabitBull, una app de motivación para Android y iOS.

Al igual que las apps anteriores, con HabitBull se puede configurar un propósito o hábito a gusto personal, indicar objetivos, tareas y subtareas, compaginar varias en un mismo periodo de tiempo, etc.

HabitBull permite gestionar esos hábitos a tu ritmo, sin prisas pero sin pausa, con frases motivadoras e imágenes predefinidas o añadidas por uno mismo. Además, con el tiempo se pueden obtener gráficos coloridos indicando si se va por buen camino o si es necesario ponerse las pilas.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Hipertextual

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Literatura](#) [Sociedad](#) [Juegos](#) [Dispositivos móviles](#) [Premios](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>