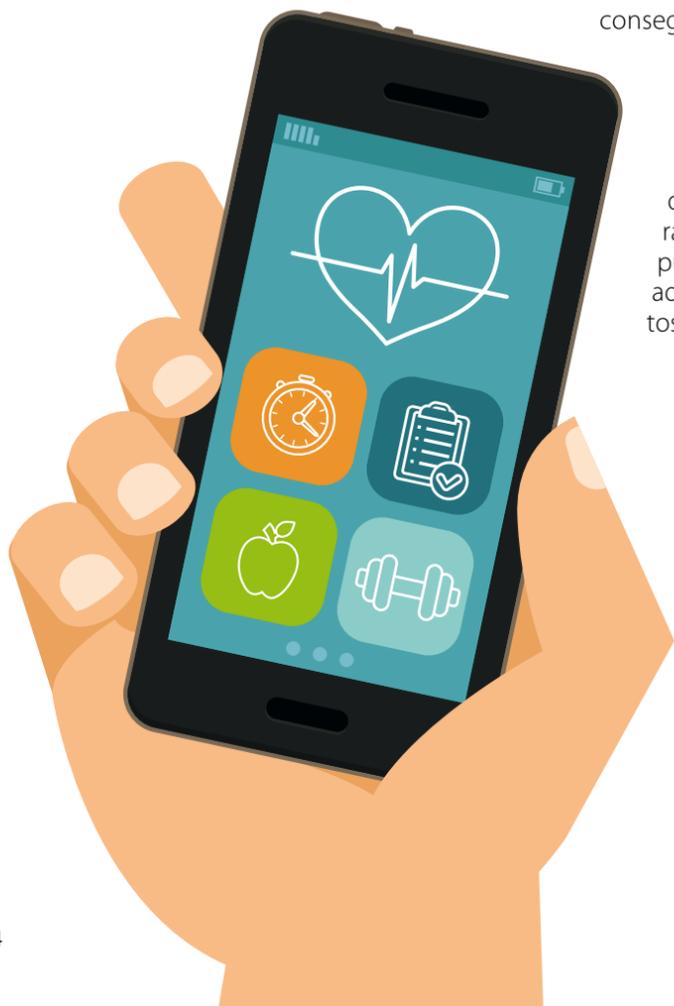


Tecnología para crear buenos hábitos

Las apps de seguimiento de rutinas refuerzan su adquisición con recordatorios y mensajes de ánimo que invitan a continuar con ellas hasta interiorizarlas por completo

La sabiduría popular afirma que adquirir un hábito es cuestión de apenas 21 días. Sin embargo, un estudio del University College London (Reino Unido) demostró que en realidad puede llevar más de dos meses (66 días). Pasado ese tiempo, la nueva actividad ya está interiorizada y se convierte en algo automático.

Aunque todo depende del nivel de dificultad que precise el hábito en concreto: no es lo mismo salir a correr cada mañana que aprender un idioma, ya que para cada persona una será más complicada que la otra. Pero sea cual sea la costumbre, se puede conseguir con voluntad, perseverancia y, por supuesto, con ayuda de la tecnología. El conocimiento de una serie de aplicaciones para Android y iPhone pueden contribuir a adquirir nuevos hábitos con más facilidad.



Cuidar la salud

Por lo general, los propósitos que nos autoimponemos están relacionados con la salud: hacer más deporte, dejar de fumar o llevar una dieta más sana. Desde hace unos años, la popularización de la tecnología *wearable* ha contribuido a que conseguir esos objetivos sea un poco más sencillo. Gracias a dispositivos como los relojes inteligentes o las pulseras de actividad, los usuarios han podido hacer seguimiento de sus prácticas deportivas, recogiendo datos como distancia recorrida, tiempo dedicado al ejercicio físico o calorías quemadas.

Por otro lado, existen también numerosas aplicaciones que ayudan a llevar una dieta más saludable: desde las clásicas para hacer seguimiento de las calorías consumidas, hasta las que sirven para planificar menús o recuerdan la importancia de comer despacio y masticar bien. Estas apps también tienen un papel importante en la adquisición de buenos hábitos alimenticios.

Apps de iPhone

Pero el deporte o la alimentación sana no son las únicas buenas costumbres que uno puede querer crear. Rutinas tan sencillas, pero tan buenas, como beber más agua, leer más o pasar menos tiempo usando Facebook son buenos candidatos para convertirse en hábitos. Para ellas también hay aplicaciones:

- **Productive** (bit.ly/productive-habitos). Esta app de seguimiento luce un colorido diseño que la hace muy agradable de usar. Incluye seis categorías de entre las que elegir la rutina que se quiere crear. Cuenta también con un calendario flexible y un sistema de recordatorios. La aplicación también hace recuento de los "días perfectos" (en los que se cumplieron todos los hábitos) y de la mejor racha, entre otros datos.
- **Today** (bit.ly/today-habitos). Esta app, a diferencia de la anterior, no dispone de categorías predefinidas, sino que permite crear cualquier costumbre desde cero. Ofrece múltiples posibilidades de configuración, así como un *widget* para la pantalla principal del iPhone desde el que seguir el progreso sin tener que abrir la aplicación.
- **Momentum** (bit.ly/momentum-habitos). Esta app tiene uno de los diseños más sencillos que se pueden encontrar en la App Store para este tipo de seguimientos. Pero no hay que dejarse engañar por el minimalismo de su interfaz. Momentum puede ayudar a crear cualquier tipo de hábito, con la frecuencia deseada y un recordatorio para no fallar ni un día.
- **HabitBull** (bit.ly/habitbull-habitos). Es una de las apps de seguimiento de costumbres más populares en Android, gracias sobre todo a la flexibilidad de sus opciones de configuración y a las gráficas que genera con los datos que va recogiendo. Incluye frases inspiradoras para motivar al usuario y notificaciones para no perder ni un solo día en la creación del nuevo hábito.
- **Streaks** (bit.ly/streaks-habitos). Esta aplicación se basa en la premisa de "no romper la cadena", una filosofía que siguen otras similares. Funciona como una especie de calendario donde se marca cada día que se cumpla el hábito y la idea es intentar no romper esa cadena de marcas en ningún momento.
- **Loop** (bit.ly/loop-habitos). Esta aplicación destaca por su diseño, de estilo minimalista y adaptado al *material design* de las últimas versiones de Android. Ofrece gran flexibilidad en la creación y configuración de los objetivos para convertir en hábitos, uso de recordatorios para no fallar ningún día y gráficas con el historial de cada uno. Además es gratis, sin publicidad ni compras *in app*.

Apps de Android

Igual que en el caso de iPhone, los dispositivos con Android también cuentan con una amplia variedad de aplicaciones especializadas en el seguimiento de hábitos. Con ellas es más fácil reforzar su creación y llegar a convertirlos en una parte de la rutina diaria.



A TRAVÉS DEL JUEGO

Un método que puede funcionar muy bien en la creación de nuevos hábitos es la llamada **gamificación**. Este concepto consiste en aplicar elementos de los juegos (personajes, recompensas, niveles...) a las tareas del día a día o las rutinas que se quieren mantener. De esta forma, conservando una perspectiva lúdica hacia la tarea en cuestión, el esfuerzo requerido es menos costoso.

Un buen ejemplo de este tipo de aplicaciones es **Habitica** (<https://habitica.com/static/front>). Esta app convierte los hábitos o tareas en "enemigos" que hay que eliminar con un personaje. Está disponible para iPhone y para dispositivos Android. También se puede usar vía web desde el navegador.

La aplicación recompensa las buenas acciones con premios como mejores armas o escudos, nuevas habilidades o la subida de nivel del personaje. También se acumulan monedas virtuales, que se pueden canjear por recompensas dentro del juego o por premios reales que el propio usuario haya definido, como una cena en su restaurante favorito.