

# Las top 5 apps que van a “gamificar” tu vida

Como dijo Charles Duhigg en «El Poder del Hábito», la fuerza de voluntad no es sólo una habilidad: funciona como un músculo, que necesita ser trabajado. Para mejorar nuestros hábitos, necesitamos hacer un poco de cada vez. Y para motivarnos a hacer este poco, una recompensas ayuda bastante. Esta es la lógica detrás de la “gamificación” – transformar la vida real en un juego, con puntos, competiciones y penalidades. ¿Vamos a conocer los principales apps para que “gamifiques” tu vida?

Seleccionamos aquí aplicaciones y sitios que ayudan a engañar nuestra mente para mejorar la productividad y el compromiso con la calidad de vida. Son cosas que nunca imaginaste que podrías conquistar, pero puedes tener una oportunidad. ¿Estás preparado?

## Habitica

Es una de las aplicaciones de gestión de tareas y de productividad. A diferencia de otros presentes en el mercado, Habitica transforma tus obligaciones diarias en un juego. Cada vez que completas alguna de ellas, ganas puntos y puede cambiarlos por nuevas funcionalidades

Ahora, si pierdes el plazo de alguna tarea o proyecto, tu personaje recibe penalizaciones. Esto es óptimo para mantener la productividad y aumentar el compromiso con los plazos.

Muchas personas que intentaron otras opciones de gestores de proyectos y listas sólo consiguieron encontrar su lugar en Habitica.

La aplicación es gratuita para uso personal, pero ofrece planes corporativos. Además de utilizarla por el navegador,

puedes descargar la aplicación en la Play Store y en la tienda de Apple.

## **SuperBetter**

Super Better es el más indicado para quien quiere alcanzar una gran conquista. Esto incluye dejar de fumar, empezar a ejercitarse regularmente, ahorrar dinero – proyectos que seguramente van a transformar tu vida.

La aplicación crea un viaje para que llegues a tu objetivo. Cuando la meta es muy amplia, la aplicación te sugiere que la fragmentes en varias metas más pequeñas, con la posibilidad de ganar puntos a cada desafío vencido. Así, tienes más garantía de continuar motivado y por el camino correcto.

SuperBetter está disponible en Play Store y en la App Store y es gratuito.

## **Mindbloom**

No es sólo una aplicación, sino varias, orientadas a la salud mental y física. Vamos a citar dos aquí: LifeGame y Juice.

El LifeGame enfoca en la calidad de vida en general. Juega con el esquema del árbol, donde cada rama es un área que necesita atención – familia, trabajo, finanzas.

Al final de cada día, haces un informe diciendo qué hiciste para mejorar cada una de esas áreas, como, por ejemplo, pasar más tiempo con tus hijos u organizar las finanzas. Conforme vas realizando las tareas, ganas puntos y el árbol se vuelve cada vez más verde.

El Juice es una de las aplicaciones top que ayuda a monitorear la salud mental. En este caso, haces un informe diario sobre cómo te sentiste durante el día y con él intentas descubrir qué te trae más estrés o tranquilidad.

También ofrece formas de monitorear si duermes bien, si te alimentas adecuadamente y todo lo relacionado a tu rutina que puede afectar a tu energía y disposición. Cuando comienzas a entender qué necesitas cambiar en tu vida, el Juice te ayuda a elegir mejores hábitos.

Las dos aplicaciones están disponibles en la Play Store, App Store y Windows Store y son gratuitas.

## **Fitocracy**

El Fitocracy se propone ser un entrenador personal que te motiva a conseguir un entrenamiento cada vez mejor, para vencer tu objetivo.

Puedes seguir las actividades de la aplicación de forma gratuita y subir de nivel conforme completas los ejercicios y ganas puntos. Algunos badges liberan funcionalidades especiales y es posible ver tu progreso en gráficos.

Pero el secreto de Fitocracy está en la comunidad. Puedes intercambiar consejos y competir con otros miembros que están tratando de vencer los mismos desafíos. Esto estimula a las personas a continuar con el entrenamiento, motivándose unos a otros y comparando resultados.

## **Chorewars**

¿Necesitas lavar la ropa y sólo ves el cesto más lleno cada día? Para quien tiene dificultad para realizar las tareas domésticas, el Chorewars puede ser la solución.

Es parecido al Habitica, que mencionamos arriba, pero está orientado hacia todo lo que hay que hacer para la casa.

Funciona como un RPG. Creas un personaje y a medida que completas tareas, como lavar los platos o limpiar la sala, ganas puntos y puedes mejorar tu avatar. Tienes, también, la posibilidad de jugar con las personas que viven contigo en el

modo multi-player.

Durante el juego, puedes encontrar monstruos, luchar con ellos y añadir aún más puntos de experiencia a tu personaje. ¿Qué tal lavar algunas ropas ahora?

¿Te gustó el post con los top apps para “gamificar” tu vida?

Si te gustó el post, deja un comentario y, de paso, marca a aquel amigo que puede interesarse e, incluso, compartirlo!

PD: En 12Minutos, tenemos contenidos MUY buenos sobre ese tema, en un formato súper fácil de consumir, tanto en texto como en audio. ¡Descarga la aplicación en la Play Store o en la App Store y buenos aprendizajes!