

Universidad Pedagógica y tecnológica de Colombia
Escuela de enfermería/ internado de enfermería
Stiven romero niño

Seminario Informalmente Educando

Educación para la salud en Hábitos saludables (actividad N° 3)

10 Apps que fomentan los hábitos saludables



1. **Mealime - Meal Planner, Recipes & Grocery List**, La hora de la comida es una forma sencilla para que los solteros, parejas y familias ocupados planifiquen sus comidas y coman de manera más saludable. Nuestros planes de comidas y recetas son altamente personalizables para que pueda personalizar fácilmente un plan que funcione con sus gustos y estilos de vida únicos.



2. **Quitzilla**: Abandona los malos hábitos, Superar una adicción es difícil. Con Quitzilla puedes monitorear todos tus malos hábitos o adicciones y utilizar la aplicación para analizarlos y vencerlos para siempre. Acelera tu autodesarrollo y crecimiento personal: deshazte de tus adicciones y malos hábitos.



3. **Yana: tu acompañante emocional**, Yana es un Chatbot (Agente Conversacional Automatizado) que apoya a las personas que tienen -o creen tener- depresión o ansiedad, a través de estrategias basadas en la terapia Cognitivo - Conductual. Yana presenta las herramientas más útiles y prácticas de la terapia de una manera amigable, simple e inteligente para ayudar a manejar sus estados emocionales, cualquier día a cualquier hora. Si es necesario, Yana puede canalizar con líneas de crisis o con profesionales de la salud mental para empezar un proceso terapéutico, de manera inmediata.



4. **Timecap:** Rastreador de hábitos & Autoayuda, Timecap es un rastreador de hábitos único que rastrea actividades y hábitos basados en el tiempo, conteo y verificación simple. ¡Haga las cosas y esté más cerca de alcanzar sus metas hoy!



5. **Siente - Mindfulness y psicología positiva,** El objetivo de Siente es ayudar a la sociedad a mejorar el nivel de bienestar de las personas a través de meditación guiada en español, el mindfulness (atención plena) y la psicología positiva. Siente te ayudará a iniciar un proceso de cambio personal y aprenderás a: Reducir el estrés, aceptar las situaciones de la vida, ser flexible ante los cambios, compartir el dolor de los demás, tener confianza, mejorar tus relaciones, encontrar tu propósito, ganar precisión y ser amable.



6. **21 Days Challenge,** Crea tu vida ideal con hábitos que cambian la vida. Se estima que las personas tardan 21 días en adquirir un nuevo hábito. Así que es una cantidad de tiempo perfecta para cambiar o introducir algo nuevo en tu vida. Elige el mejor desafío para ti y hazlo durante 21 días y verás cómo el hábito se convierte en parte de tu estilo de vida día a día. Una vez que complete su tarea diaria, puede marcar como completada y acumular los puntos (para personalizar su avatar). De esta manera, puede utilizar esta aplicación como un rastreador de hábitos.



7. **Ejercicio en casa,** Ejercicios en casa le ofrece rutinas de ejercicio diarias para los principales grupos musculares. Con solo unos minutos al día, podrá fortalecer músculos y mantenerse en forma en casa sin tener que ir al gimnasio. No requiere equipos ni entrenador, todos los ejercicios los puede realizar usando su peso corporal.



8. Dieta balanceada y Alimentación saludable personal, Bajar de peso, sentirte mejor, estar en forma, o tener más masa muscular es más fácil con un nutriólogo o nutricionista en guiándote en tu teléfono. Cambiar tu estilo de vida es fácil cuando tienes apoyo en la palma de tu mano, recibirás consejos de nutrición a diario para que no te rindas. Nuestro programa de 100 días ha sido desarrollado por nutriólogos y psicólogos expertos en cambio de hábitos, lograrás una alimentación saludable muy pronto.



9. Remente: Bienestar, Motivación, Rutinas, Una herramienta que te permite hacer un balance de tu vida actual y enfocar tus tareas en aquellas áreas que necesitan mayor atención. Un planificador de tareas y una herramienta para establecer metas y conseguir tener mayor motivación, productividad, equilibrio, mejores rutinas y menos estrés. Un diario para registrar tu estado de ánimo en tiempo real.



10. Control y Monitor: Ansiedad, Ánimo y Autoestima, Su Diario del Ánimo personal y privado, ¡con él usted consigue tener un seguimiento de su ánimo, humor, ansiedad, autoestima y depresión! ¡A partir de diversas pruebas psicológicas de auto aplicación, creamos diversos informes para realizar el monitoreo y seguimiento de su situación!

Bibliografía

https://play.google.com/store?hl=es_CO&gl=US