

# Aplicaciones en el móvil para mejorar la concentración y aprender a motivarse para estudiar

## **FABULOUS ¡MOTIVAME!**

Es una de las aplicaciones de motivación que más se recomiendan en los blogs tecnológicos. Fabulous no es sólo un seguidor de hábitos o una app para auto calificarte, tiene un enfoque holístico, para entrenar tu felicidad. Fabulous te guiará a través de rutinas y consejos personalizados basados en hábitos cotidianos que tendrás que ir completando a lo largo del día para ir superando las metas y retos que presenta la aplicación

## **STRIDES**

Es una de las apps más recomendadas para establecer objetivos y hábitos. Esta se encarga de recordarte, con gráficos, como vas en el proceso de cumplir con sus propósitos en salud, finanzas, estudios, negocios, finanzas.

## **7 WEEKS**

Como su nombre lo indica, 7 Weeks (7 Semanas) ayuda a adquirir nuevos hábitos o deshacerse de los malos, en pocas semanas. Su método se basa en el bestseller El poder del hábito. Los científicos creen que el punto ideal para desarrollar un hábito es alrededor de las 7 semanas, así que una vez que hayas completado 49 días seguidos con un pequeño fracaso, puedes estar seguro de que habrás desarrollado un hábito positivo, roto un mal hábito o completado un objetivo.

Deberás marcar con una «x» el día que cumplas con tu objetivo. Cada día que completes te acercará a tu meta, aumentando tu motivación, fuerza de voluntad y disciplina.