



Review Calm

Calm.com

Calm es una aplicación que te ayudará a reducir el estrés y a conciliar el sueño. Premiada como la mejor app de 2017 por Apple y en 2018 por Google, son millones las personas que ya la han probado y han conseguido encontrar su paz interior y bienestar mental

Con la vida tan estresante que vivimos, cada vez más personas tienen problemas a la hora de conciliar el sueño y descansar bien. Existen muchas técnicas para conseguir relajarte y conseguir que las personas superen los días de la mejor manera. Las aplicaciones de este tipo están muy de moda y entre todas ellas destaca **Calm**, cuya misión es hacer un mundo más feliz y más saludable.

Lanzada en 2012, ha sido nombrada por Apple como la Aplicación del Año 2017, y como Selección de Editor de Google en 2018, convirtiéndose en la más utilizada para prácticas de meditación y sueño, cuenta con más de 30 millones de descargas y más de 65.000 usuarios activos que la utilizan a diario. Son los propios miembros de esta comunidad quienes mejor la valoran, clasificándola como la aplicación más feliz del mundo.

Sumérgete en este universo de paz. La app crea un contenido de audio exclusivo que ayudará a fortalecer tu salud mental, dando solución a los grandes problemas de nuestra sociedad: el estrés, la ansiedad, el insomnio y la depresión. Está disponible en varios idiomas, entre los que están inglés, alemán y español, por lo que el lenguaje no será un problema.

Descarga gratis esta aplicación desde las principales tiendas virtuales, Google Play Store y App Store, siendo compatible para dispositivos Android e iOS. Aunque es totalmente gratuita, también cuenta con una versión de pago llamada Calm Premium. Con esta tendrás acceso a más de 100 horas de contenido exclusivo, una biblioteca de meditación avanzada, historias relajantes para dormir, técnicas de respiración, escenas de naturaleza y clases magistrales únicas, con las que aprenderás a conocer tu cuerpo y a conseguir buscar el equilibrio.

Sus historias del sueño han sido seleccionadas por los propios miembros de esta gran comunidad, las que encuentras son las que han sido mejor valoradas y su guía de meditación abarca temas tan complejos como la falta de sueño, concentración, manejo del estrés o la felicidad. Cualquiera que sea lo que quieras cambiar de tu mente, lo encontrarás en **Calm**.

Una de las ventajas que tiene es que ha sido diseñada por un grupo de psicólogos para mejorar la calidad de vida de las personas, eso se nota a la hora de utilizarla. Para empezar a disfrutar de todos los beneficios que te ofrece, solo tienes que instalarla en tu dispositivo móvil y crear una cuenta. Nada más la abras por primera vez, te va a pedir que marques un objetivo, qué es lo que quieres conseguir.

Hay diferentes niveles, desde el más principiante hasta el avanzado y te encontrarás con un montón de opciones que elegir, puedes simplemente escuchar música relajante, ejercicios para meditar que varían desde los 3 hasta los 30 minutos, meditación mientras caminas, para niños, etc.

Aprende a manejar tu propio estrés y controlar tu ansiedad, rompe con todos aquellos hábitos que te hacen mal y consigue aumentar tu nivel de concentración, todo esto hará que tu autoestima crezca y que día a día te sientas mejor.

Con su meditación guiada te ayudará a saber lo que tienes que hacer paso a paso, para que no te encuentres perdido y con su voz dulce te va acompañando en todo el proceso. Llegará un punto en el que te encuentres tan

calmado que este sonido será todo lo que necesites escuchar. Cuenta con un apartado para aquellas personas que tienen su talón de Aquiles a la hora de descansar por las noches, es su apartado de Relajación profunda antes de dormir. Es una serie de meditaciones de 10 minutos que escucharás durante 7 días seguidos y con ella conseguirás conciliar el sueño de forma rápida.

Al ser una aplicación móvil puedes llevarla a cualquier parte, siendo una herramienta muy útil si sientes de repente niveles altos de estrés, solo respira y abre tu plataforma de Calm. La versión gratuita incluye meditaciones diarias de 10 minutos cada una, siendo su versión de pago la que más beneficios tiene, ya que no tendrás ningún límite y pudieras suscribirte por un precio mensual, anual o de por vida. El precio por todo un año es de 57,99€.

Descarga Calm y empieza a conocerte mejor por dentro, para conseguir una paz interior que te ayude en la sociedad tan frenética que vivimos. Comprueba tú mismo todos sus beneficios y empieza a ser feliz.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none">- Tiene una versión gratuita.- Te enseña a manejar la ansiedad.- Meditaciones diarias gratuitas.- Puedes usarla en cualquier momento de estrés.	<ul style="list-style-type: none">- Ha veces colapsa de la cantidad de usuarios que hay al mismo tiempo.- Su versión de pago es cara.- La voz puede distraer.- Solo tienes 10 minutos de meditación en la versión gratis.

Links Facebook: <https://www.facebook.com/calm>

Twitter: <https://calm.com/twitter>

Instagram: <https://www.instagram.com/calm/>

Web:

Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=es>

Apple Store: <https://apps.apple.com/es/app/calm-meditaci%C3%B3n-y-sue%C3%B1o/id571800810>