



Review Forest

Seekrtech

Con Forest alcanzarás tus metas llegando a ser más eficiente y mejorar el nivel de concentración mientras ves como aumenta tu propio bosque digital. Planta un árbol y bloquea el teléfono móvil para que crezca, cada vez que lo cojas y utilices se parará el progreso, haciendo que se marchite

El móvil se ha convertido en nuestro complemento favorito, sin él no concebimos el día a día y que llevamos siempre con nosotros. Es el objeto más usado del mundo, consiguiendo que llevemos toda nuestra vida encima: con él podemos llamar a nuestros amigos y familias en cualquier momento, tenemos nuestras fotos y vídeos a mano, guardamos nuestras contraseñas, correos de trabajo, redes sociales y un largo etcétera de apps que usamos a diario.

Las horas que pasamos delante de una pantalla de teléfono son cada vez mayores y eso puede acarrear ciertos problemas de salud, como puede ser la vista cansada o dolor de cabeza entre otros. Y no solo físicos, también acarrea otros como la falta de atención, nos puede absorber demasiado y no darnos cuenta del mundo que tenemos alrededor. Para ayudarte a no depender tanto de este aparato existe una aplicación que te sirve como guía para no usarlo tanto, y aunque parezca contradictorio, es muy efectiva, estamos hablando de **Forest**.

Su funcionamiento es muy sencillo, lo único que tendrás que hacer es plantar una semilla de forma virtual. Esta planta irá creciendo a medida que tu no toques el móvil, de esta forma si la dejas poco a poco se convertirá en un hermoso árbol. **Descarga Forest gratis**, la encuentras en las principales tiendas de aplicaciones, Google Play Store y App Store, y es compatible con dispositivos **Android** e **iOS**.

Cada vez que tengas la tentación de coger tu teléfono y salgas de la app, tu árbol se marchitará durante este periodo de tiempo. Sin embargo, si lo haces bien tu bosque irá creciendo día a día, por lo que verás gráficamente la recompensa de tus esfuerzos por dejar de consultar tanto tu móvil.

De esta manera no solo estarás jugando, también vas creando una rutina que te ayudará en tu objetivo de no consultar tanto una pantalla, esto es lo más difícil y a la vez lo que más satisfacción te dará. La sensación de éxito va acompañada por la de responsabilidad y al tiempo notarás como ya no te cuesta tanto, y como tu tiempo lo has aprovechado mejor, siendo tú mismo el que de forma voluntaria no coges el teléfono.

Forest es totalmente gratuita, encontrarás un esquema de recompensas que te ayudarán con tu objetivo. Cada vez que consigas superar uno de sus retos ganarás recompensas para tu bosque, desbloqueando nuevas especies arbóreas. Esta app participa activamente con la asociación de Trees for the Future, que te permite plantar árboles de manera real a través de la propia aplicación.

Ya han conseguido plantar más de 350 mil árboles reales, lo que ha hecho que haya sido galardonada como la mejor app de Google Play Store durante dos años seguidos, siendo una de las más descargadas en 9 países de todo el mundo.

Puede convertirse en nuestro mejor aliado en los días que necesites estar muy concentrado y no estar pendiente de tu teléfono, poniendo toda la atención en las tareas que necesitamos realizar. El tiempo para plantar lo eliges tú mismo, tiene un rango que va desde 30 minutos, en el que conseguirás un árbol, a 2 horas, con lo que tendrás 4 árboles a la vez que es lo máximo. Para empezar es mejor plantearse objetivos pequeños y ya ir aumentando nuestro propio reto personal, de esta manera no será tan de golpe y podrás ir adaptando mejor tu ansiedad.

Un truco que puedes seguir es marcar objetivos y plantar un árbol con cada uno que consigas superar. La forma de uso es: abres la aplicación, bloqueas el dispositivo y no lo toques más, así de fácil. Puedes configurar tu propia lista de distracciones permitidas, como la entrada de notificaciones importantes, llamadas o alertas, estas no harán que se interrumpa el crecimiento e igualmente creas una lista de aquellas apps totalmente restringidas.

Es una buena técnica de motivación, no solo individual, también te da la opción de agregar a compañeros o amigos para que puedan visitar los bosques y ver las estadísticas de cada uno y comparar los progresos que están llevando a cabo. **Descarga Forest**, haz crecer tu bosque y consigue tus objetivos, siempre es buena la motivación, es por eso que le puedes dejar mensajes positivos que te recordarán por qué estás plantando estos árboles.

Pros	Cons
<ul style="list-style-type: none">- Te ayuda a motivarte.- Puedes conseguir plantar un árbol real.- Ayuda a crear rutinas.- Los objetivos son marcados por cada uno de los usuarios.	<ul style="list-style-type: none">- Puede crear ansiedad al principio.- Tiene pagos incluidos dentro de la aplicación.- Muchos de sus árboles hay que pagarlos.- Las monedas virtuales que vas ganando no sirven.

Links Facebook:

Twitter:

Instagram:

Web: <https://forestapp.cc/>

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

Apple Store: <https://apps.apple.com/us/app/forest-stay-focused/id866450515>