**Documentación Proyecto: Aplicación de Routine Express**

**Aprendices: Carlos Andres Pantoja Jaramillo**

**Heyder Santiago Rodirguez Galviz**

**Jhon Alexander Corredor Medina**

**Centro De La Industria La Empresa Y Los Servicios**

**Instructor: Jhon Corredor**

**Centro De La Industria La Empresa Y Los Servicios**

**Análisis Y Desarrollo De Software**

**17/05/2024**

Contenido

[1. Planteamiento del problema 3](#_heading=h.30j0zll)

[1.1. Introducción 3](#_heading=h.1fob9te)

[1.2. Necesidad o Problema 3](#_heading=h.3znysh7)

[2. Vigilancia Tecnológica 4](#_heading=h.2et92p0)

[2.1. Todoist 4](#_heading=h.tyjcwt)

[2.2. Google Calendar 8](#_heading=h.3dy6vkm)

[2.3. Microsoft To Do 12](#_heading=h.1t3h5sf)

[2.4. Habitica 16](#_heading=h.4d34og8)

[2.5. Fabulous 19](#_heading=h.2s8eyo1)

[2.6. Roubit 21](#_heading=h.17dp8vu)

[2.7. Avocation: Hábitos y Rutina 24](#_heading=h.3rdcrjn)

[3. Bibliografía 27](#_heading=h.26in1rg)

# Planteamiento del problema

## 1.1. Introducción

En la actualidad, la administración del tiempo es un desafío constante tanto en la vida cotidiana como en el ámbito laboral. La capacidad de gestionar eficientemente el tiempo es esencial para mantener un equilibrio saludable entre las responsabilidades laborales y personales, así como para asegurar el bienestar mental y la productividad. Sin embargo, muchas personas enfrentan dificultades significativas en este aspecto, lo que resulta en consecuencias negativas diversas. **Routine Express** se presenta como una solución innovadora, diseñada para abordar estos problemas mediante la automatización y optimización de la gestión del tiempo a través de un software intuitivo y eficiente.

## 1.2. Necesidad o Problema

La necesidad de una herramienta eficaz para la administración del tiempo es evidente. Routine Express se desarrolla con el propósito de abordar estos desafíos a través de funcionalidades avanzadas que incluyen:

* Interfaz Intuitiva y Llamativa: Diseñada para ser fácil de usar, permitiendo una navegación y comprensión claras.
* Creación Automática de Calendario: Utilizando inteligencia artificial para generar automáticamente un calendario basado en los datos y preferencias del usuario.
* Sistema de Notificación Eficiente: Enviando recordatorios de actividades importantes según las preferencias del usuario.
* Gestión de Actividades: Permitirá a los usuarios agregar, editar y eliminar eventos, tareas y recordatorios en su calendario.
* Sincronización entre Dispositivos: Garantizando que los usuarios tengan acceso actualizado a su información en todos sus dispositivos, incluyendo PC, tabletas y teléfonos móviles.

# 2. Vigilancia Tecnológica

* **Paginas web**

## 2.1. Todoisthttps://lh7-us.googleusercontent.com/lmb_8AS6C9Qw-TNWK7T0oCVwDzqitTi6_lJlMRi3eJShS9GH_GZpRWaKmIEF_2V8eMWnhttFFx8KE6lw9JsqIPrYkSPD2gPQiTPQVp3YcXPKNyTY6qoru7s5reBB9cFQ7SyHs5SeTRbL

**Descripción y Funcionalidad**

**Todoist** es una aplicación de gestión de tareas y proyectos que ayuda a los usuarios a organizar y priorizar sus actividades diarias. Todoist es conocido por su interfaz limpia y su capacidad para manejar tareas simples y complejas, proporcionando una herramienta versátil para la productividad personal y profesional.

**¿Cómo funciona Todoist?**

Proyectos: Los usuarios pueden crear proyectos para diferentes áreas de su vida o trabajo. Cada proyecto puede contener múltiples tareas.

Tareas: Las tareas dentro de los proyectos representan actividades o elementos específicos que necesitan completarse. Cada tarea puede tener subtareas, etiquetas, prioridades y fechas de vencimiento.

**Etiquetas (Labels):** Las etiquetas permiten categorizar las tareas para facilitar la búsqueda y organización.

**Prioridades:** Las tareas se pueden marcar con niveles de prioridad (de 1 a 4), ayudando a los usuarios a enfocarse en lo más importante.

**Fechas de Vencimiento:** Las tareas pueden tener fechas de vencimiento y recordatorios para asegurar que se completen a tiempo.

**Subtareas:** Cada tarea puede desglosarse en subtareas, proporcionando un mayor nivel de detalle y organización.

**Colaboración:** Los usuarios pueden compartir proyectos y asignar tareas a otros miembros, facilitando la colaboración en equipo.

**Integraciones:** Todoist se integra con múltiples aplicaciones y servicios como Google Calendar, Dropbox, Slack, y más, mejorando el flujo de trabajo.

**Karma:** Todoist incluye un sistema de puntos (Karma) que gamifica la productividad al recompensar a los usuarios por completar tareas y mantener hábitos productivos.

**Ventajas**

**Facilidad de Uso:** La interfaz es intuitiva y fácil de navegar, adecuada para usuarios de todos los niveles.

**Versatilidad:** Adecuado tanto para la gestión de tareas personales como para proyectos de equipo.

Integraciones: Amplia compatibilidad con otras aplicaciones y servicios que mejoran la productividad.

**Colaboración:** Excelente para la gestión de equipos, con capacidades de asignación de tareas y comunicación.

Sistema de Puntos: El sistema Karma motiva a los usuarios a mantener hábitos productivos.

**Desventajas**

**Limitaciones en la Versión Gratuita:** Algunas funciones avanzadas, como recordatorios y etiquetas, están limitadas a usuarios premium.

**Curva de Aprendizaje para Funcionalidades Avanzadas:** Puede requerir tiempo para dominar todas las características y optimizar su uso.

**Precio:** Las características avanzadas tienen un costo, lo que puede ser un inconveniente para algunos usuarios.

**Precios**

Todoist ofrece varios planes de precios para satisfacer diferentes necesidades:

**Free Plan (Gratuito):**

Hasta 5 proyectos activos.

Hasta 5 colaboradores por proyecto.

Subtareas.

Prioridades básicas.

Integraciones básicas.

**Pro Plan:**

$4 por usuario/mes (facturado anualmente) o $5 por usuario/mes (facturado mensualmente).

Hasta 300 proyectos activos.

Hasta 25 colaboradores por proyecto.

Recordatorios.

Comentarios y archivos.

Plantillas de proyectos.

Temas personalizados.

Integraciones avanzadas.

Filtros y etiquetas.

Vista de actividad.

**Business Plan:**

$6 por usuario/mes (facturado anualmente) o $8 por usuario/mes (facturado mensualmente).

Todo lo del Pro Plan.

Hasta 500 proyectos activos.

Hasta 50 colaboradores por proyecto.

Roles y permisos de administrador.

Bandeja de entrada del equipo.

Facturación centralizada.

Prioridades avanzadas.

Integración con herramientas de gestión empresarial.

Soporte premium.

## 2.2. Google CalendarFile:Google Calendar icon (2020).svg

**Descripción**

Google Calendar es una aplicación de calendario y gestión de eventos desarrollada por Google. Es una herramienta ampliamente utilizada para organizar y planificar eventos, reuniones y tareas. Google Calendar se integra de manera nativa con otros servicios de Google, como Gmail y Google Meet, ofreciendo una solución robusta para la gestión del tiempo tanto para usuarios individuales como para equipos.

**¿Cómo funciona Google Calendar?**

**Calendarios Múltiples:** Los usuarios pueden crear varios calendarios para diferentes aspectos de su vida (por ejemplo, trabajo, personal, eventos familiares).

**Eventos:** Los usuarios pueden crear eventos con detalles como título, ubicación, descripción, y añadir invitados.

**Recordatorios:** Posibilidad de establecer recordatorios para eventos y tareas, asegurando que no se olviden.

**Integración con Gmail:** Eventos de Gmail, como reservas de vuelos y reservas de restaurantes, se añaden automáticamente al calendario.

Invitaciones y Respuestas: Los usuarios pueden invitar a otros a eventos y ver sus respuestas.

**Integraciones:** Se integra con aplicaciones y servicios como Google Meet, Zoom, y otras aplicaciones de terceros.

**Vistas Personalizables:** Diferentes vistas como día, semana, mes y agenda, que permiten a los usuarios ver su calendario de la manera que prefieran.

**Sincronización:** Automáticamente sincroniza eventos y calendarios en todos los dispositivos del usuario.

**Características Principales**

**Interfaz Intuitiva:** Diseño claro y fácil de usar, con opciones de vista personalizables.

**Eventos y Recordatorios:** Crear y gestionar eventos con facilidad, añadir recordatorios y configurar notificaciones.

**Integración Completa:** Funciona a la perfección con otros servicios de Google y aplicaciones de terceros.

**Invitaciones y Colaboración:** Permite invitar a otros a eventos, compartir calendarios y ver la disponibilidad de los demás.

**Accesibilidad Multiplataforma:** Disponible en web y en aplicaciones móviles para Android y iOS.

**Automatización de Eventos:** Gmail puede automáticamente añadir eventos como vuelos y reservas al calendario.

**Compartición de Calendarios:** Posibilidad de compartir calendarios completos con otros usuarios, útil para equipos y familias.

**Ventajas**

**Facilidad de Uso:** Interfaz intuitiva y diseño limpio que facilita la creación y gestión de eventos.

**Integración con Google Ecosystem:** Se integra de forma nativa con Gmail, Google Meet, Google Tasks, y más.

**Acceso Multiplataforma:** Disponible en web, Android y iOS, sincronizando eventos en todos los dispositivos.

**Funcionalidad de Colaboración:** Ideal para equipos, con la capacidad de compartir calendarios y ver la disponibilidad de los demás.

**Automatización:** Gmail automáticamente añade eventos relacionados a partir de correos electrónicos.

**Gratis:** La versión básica es gratuita, con la mayoría de las funcionalidades disponibles sin costo.

**Desventajas**

**Dependencia de Google:** Para aprovechar todas las características, es necesario estar inmerso en el ecosistema de Google.

**Funcionalidades Avanzadas Limitadas:** Carece de algunas funcionalidades avanzadas de gestión de proyectos que tienen otras aplicaciones dedicadas.

**Privacidad:** Preocupaciones sobre la privacidad de los datos, dado que Google recopila información sobre los eventos y actividades de los usuarios.

**Capacidades de Tarea Limitadas:** Aunque se integra con Google Tasks, no es tan robusto para la gestión de tareas comparado con otras aplicaciones dedicadas.

**Precios**

Google Calendar está disponible principalmente en dos modalidades:

**Google Calendar Gratis:**

Incluye la mayoría de las características como la creación de eventos, recordatorios, integración con Gmail y Google Meet, y sincronización multiplataforma.

Adecuado para usuarios individuales y pequeñas organizaciones.

**Google Workspace (Anteriormente G Suite):**

**Business Starter:** $6 USD por usuario/mes

Correo electrónico empresarial, almacenamiento de 30 GB por usuario, y acceso a Google Calendar con características adicionales como herramientas de seguridad y administración.

Business Standard: $12 USD por usuario/mes

Todo lo del Business Starter, más reuniones de video con grabación, almacenamiento de 2 TB por usuario, y controles administrativos adicionales.

Business Plus: $18 USD por usuario/mes

Todo lo del Business Standard, más almacenamiento de 5 TB por usuario, controles avanzados de seguridad y cumplimiento, y gestión avanzada de endpoints.

Google Workspace proporciona características adicionales y más control para empresas y organizaciones que requieren funcionalidades avanzadas y mayores niveles de seguridad.

## 2.3. Microsoft To Do



**Descripción y Funcionalidad**

Microsoft To Do es una aplicación de gestión de tareas desarrollada por Microsoft. Está diseñada para ayudar a los usuarios a organizar y gestionar sus tareas diarias de manera eficiente. Integrada con otros servicios de Microsoft, como Outlook y Microsoft 365, To Do ofrece una solución completa para la productividad personal y profesional.

**¿Cómo funciona Microsoft To Do?**

**Listas de Tareas:** Los usuarios pueden crear múltiples listas para diferentes áreas de su vida o trabajo (por ejemplo, compras, proyectos de trabajo, tareas domésticas).

**Tareas:** Las tareas pueden ser agregadas a las listas con detalles como fechas de vencimiento, recordatorios y notas.

**Subtareas:** Cada tarea puede desglosarse en pasos más pequeños o subtareas, ayudando a gestionar tareas complejas.

**Recordatorios y Fechas de Vencimiento:** Los usuarios pueden establecer recordatorios y fechas de vencimiento para asegurar que las tareas se completen a tiempo.

**Repetición de Tareas:** Se pueden configurar tareas recurrentes para actividades regulares.

**Mi Día:** Una función que permite planificar y priorizar las tareas del día, proporcionando un enfoque claro para la jornada.

**Integraciones:** Se integra con Outlook, lo que permite importar tareas de correos electrónicos y sincronizar con el calendario.

**Sincronización:** Sincroniza automáticamente las tareas en todos los dispositivos del usuario.

**Características Principales**

**Interfaz Intuitiva:** Diseño claro y fácil de usar, que facilita la organización de tareas.

**Gestión de Tareas:** Creación y organización de tareas en listas, con la capacidad de agregar subtareas, fechas de vencimiento y recordatorios.

**Función "Mi Día":** Permite a los usuarios planificar y priorizar las tareas diarias.

**Sincronización Multiplataforma:** Acceso a las tareas desde cualquier dispositivo, con sincronización en tiempo real.

**Integración con Microsoft 365:** Se integra con aplicaciones como Outlook para importar tareas y sincronizar con el calendario.

**Tareas Recurrentes:** Configuración de tareas que se repiten en intervalos regulares.

**Etiquetas y Notas**: Adición de etiquetas y notas a las tareas para una mejor organización y contexto.

**Ventajas**

**Facilidad de Uso:** Interfaz intuitiva y fácil de navegar, adecuada para todos los niveles de usuarios.

**Integración con Microsoft Ecosystem:** Funciona perfectamente con otros servicios de Microsoft, como Outlook y Microsoft 365.

Acceso Multiplataforma: Disponible en web, Windows, macOS, Android, y iOS, con sincronización automática.

**Función "Mi Día":** Ayuda a los usuarios a enfocarse en las tareas más importantes del día.

**Colaboración:** Permite compartir listas de tareas con otros usuarios, facilitando la colaboración en equipo.

**Gratis:** Disponible sin costo, con todas las funciones principales accesibles.

**Desventajas**

**Funcionalidades Avanzadas Limitadas: Carece** de algunas características avanzadas de gestión de proyectos que se encuentran en otras aplicaciones especializadas.

**Dependencia del Ecosistema de Microsoft:** Para aprovechar al máximo la integración, los usuarios deben estar inmersos en el ecosistema de Microsoft.

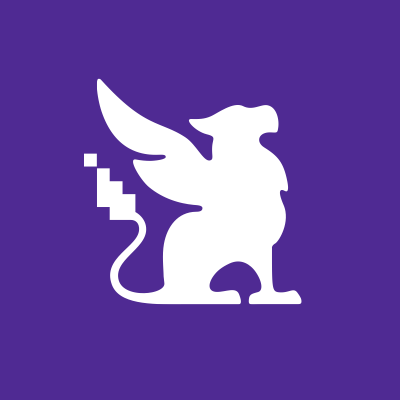
**Personalización:** Las opciones de personalización son más limitadas en comparación con algunas aplicaciones competidoras.

**Precios**

**Microsoft To Do es gratuito. No hay versiones de pago específicas de Microsoft To Do; sin embargo, su funcionalidad puede ser complementada y mejorada con una suscripción a Microsoft 365, que incluye:**

* Microsoft 365 Personal: $69.99 USD por año o $6.99 USD por mes.
* Incluye Outlook, Word, Excel, PowerPoint, y 1 TB de almacenamiento en OneDrive.
* Microsoft 365 Family: $99.99 USD por año o $9.99 USD por mes.
* Incluye todo en Microsoft 365 Personal, más la capacidad de compartir con hasta 6 personas.
* Microsoft 365 Business Basic: $5 USD por usuario/mes (facturado anualmente).
* Incluye acceso a aplicaciones web y móviles de Office, correo electrónico empresarial, y 1 TB de almacenamiento en OneDrive por usuario.
* Microsoft 365 Business Standard: $12.50 USD por usuario/mes (facturado anualmente).
* Incluye todas las aplicaciones de Office (tanto online como de escritorio), correo electrónico empresarial, y 1 TB de almacenamiento en OneDrive por usuario.

## 2.4. Habitica



**Descripción y Funcionalidad**

**Habitica** es una aplicación de gestión de tareas que utiliza el concepto de gamificación para motivar a los usuarios a completar sus objetivos diarios, desarrollar hábitos positivos y alcanzar metas personales. La aplicación transforma la productividad en un juego de rol (RPG), donde los usuarios crean un personaje, establecen objetivos y ganan recompensas virtuales al completar tareas y mantener hábitos saludables.

**¿Cómo funciona Habitica?**

1. **Creación de Personaje:** Los usuarios crean un avatar personalizado que representa su progreso en el juego.
2. **Establecimiento de Objetivos:** Los usuarios establecen metas diarias, hábitos a desarrollar y tareas pendientes.
3. **Registro de Actividades:** Los usuarios registran sus actividades diarias, hábitos y tareas completadas en la aplicación.
4. **Ganancia de Experiencia y Monedas:** Al completar actividades y cumplir con los objetivos, los usuarios ganan experiencia y monedas virtuales.
5. **Subida de Nivel:** A medida que acumulan experiencia, los usuarios suben de nivel en el juego.
6. **Desbloqueo de Recompensas:** Los usuarios pueden desbloquear recompensas virtuales, como armaduras, armas y mascotas, al alcanzar ciertos hitos en el juego.
7. **Comunidad y Desafíos:** Los usuarios pueden unirse a grupos y participar en desafíos con otros jugadores para motivarse mutuamente y compartir sus progresos.
8. **Enfoque en la Productividad:** Habitica fomenta la productividad al convertir las tareas diarias en desafíos divertidos y recompensados.

**Características Principales**

* **Gamificación de Tareas:** Transforma la productividad en un juego de rol (RPG), motivando a los usuarios a completar tareas con recompensas virtuales.
* **Personalización del Personaje:** Los usuarios pueden personalizar su avatar con armaduras, armas y mascotas a medida que progresan en el juego.
* **Registro de Actividades:** Permite a los usuarios registrar sus actividades diarias, tareas pendientes y hábitos a desarrollar.
* **Comunidad y Socialización:** Los usuarios pueden unirse a grupos y participar en desafíos con otros jugadores para mantenerse motivados y compartir su progreso.
* **Sincronización Multiplataforma:** Disponible en web y en aplicaciones móviles para Android e iOS, con sincronización en tiempo real.
* **Seguimiento del Progreso:** Proporciona estadísticas detalladas sobre el progreso del usuario, incluyendo niveles alcanzados, tareas completadas y hábitos desarrollados.
* **Enfoque en la Salud Mental:** Fomenta hábitos saludables y el autocuidado al recompensar el cumplimiento de objetivos diarios relacionados con la salud física y mental.

**Ventajas**

* **Motivación Adicional:** La gamificación y las recompensas virtuales motivan a los usuarios a completar tareas y desarrollar hábitos saludables.
* **Personalización:** Permite a los usuarios personalizar su experiencia de juego, incluyendo la apariencia de su avatar y las tareas que desean completar.
* **Comunidad Activa:** La posibilidad de unirse a grupos y participar en desafíos con otros jugadores fomenta la colaboración y el apoyo mutuo.
* **Seguimiento del Progreso:** Proporciona una visión clara del progreso del usuario, lo que permite una mejor comprensión de sus hábitos y objetivos.
* **Enfoque en la Salud Mental:** Promueve el bienestar emocional al incorporar tareas relacionadas con la salud mental y el autocuidado en el juego.

**Desventajas**

* **Curva de Aprendizaje:** Para algunos usuarios, la complejidad de las mecánicas del juego puede requerir tiempo para acostumbrarse.
* **Posible Dependencia:** Existe el riesgo de que algunos usuarios se vuelvan demasiado dependientes de las recompensas virtuales y pierdan de vista sus objetivos reales.
* **Limitaciones de la Versión Gratuita:** Algunas características avanzadas pueden estar disponibles solo en la versión de pago de la aplicación.

**Precios**

* **Suscripción Mensual**: Desbloquea características premium como opciones de personalización avanzada, acceso a mascotas y armaduras exclusivas, y la capacidad de crear desafíos personalizados. Precio: Aproximadamente $5 a $7 por mes.
* **Gemas**: Se pueden comprar con dinero real y se utilizan para adquirir artículos cosméticos especiales, mascotas y monturas exclusivas, así como para desbloquear funciones adicionales dentro del juego. Los precios varían según la cantidad comprada, generalmente entre $1 a $100.
* **Aplicaciones Móviles**

## 2.5. Fabuloushttps://lh7-us.googleusercontent.com/fitx30dVDXfgrwvTtGcA_XA_bNFPQ4Hd8p9iaCr-vLwE-Er2-8B2q84eGvl5riZESbbjxky2gC0bVqC3Fr6bX_7Zg6eY4RyTlGTTRc8QHceFAloXrpcg0QSgI-2mWEQgkA0Huk7IJIPh

**Descripción general:**

Fabulous es una aplicación móvil que te ayuda a crear y mantener hábitos saludables utilizando técnicas de ciencia del comportamiento. La app te guía a través de un proceso personalizado para ayudarte a superar la procrastinación y alcanzar tus objetivos.

**Características principales:**

* **Planes personalizados:** Fabulous crea planes personalizados para ayudarte a alcanzar tus objetivos específicos.
* **Motivación y apoyo:** La aplicación te ofrece motivación y apoyo continuo para mantenerte en el camino correcto.
* **Seguimiento del progreso:** Puedes realizar un seguimiento de tu progreso y ver cómo estás avanzando con el tiempo.
* **Recompensas:** Gana recompensas por completar tus tareas y alcanzar tus objetivos.
* **Comunidad:** Únete a una comunidad vibrante de personas que también están trabajando para alcanzar sus metas.
* **Variedad de programas:** Elige entre una amplia gama de programas predefinidos o crea tus propios planes personalizados.
* **Consejos y técnicas:** Accede a una biblioteca de consejos y técnicas de ciencia del comportamiento para ayudarte a superar los obstáculos.
* **Integración con dispositivos portátiles:** Sincroniza tu progreso con tus dispositivos Fitbit, Garmin o Apple Watch.

**Beneficios de usar Fabulous**

* **Aumenta la productividad:** Fabulous te ayuda a concentrarte en tus tareas y evitar la procrastinación, lo que te permite ser más productivo.
* **Reduce el estrés:** La app te ayuda a crear hábitos saludables que promuevan el bienestar y reduzcan el estrés.
* **Mejora la salud:** Fabulous puede ayudarte a mejorar tu salud física y mental al ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud, como hacer ejercicio regularmente, comer sano y dormir lo suficiente.
* **Aumenta la confianza en uno mismo:** Al ver tu progreso y alcanzar tus objetivos, tu confianza en ti mismo aumentará.
* **Te ayuda a lograr tus metas:** Fabulous te proporciona las herramientas y el apoyo que necesitas para alcanzar tus metas a largo plazo.

**Métodos de pago**

**Fabulous es una aplicación gratuita para descargar y usar.** Sin embargo, hay compras dentro de la aplicación disponibles para desbloquear funciones adicionales, como planes personalizados y coaching personalizado.

**Las compras dentro de la aplicación se pueden realizar con los siguientes métodos de pago:**

* **Tarjeta de crédito o débito:** Puedes utilizar las principales tarjetas de crédito y débito, como Visa, Mastercard, American Express y Discover.
* **PayPal:** Puedes utilizar tu cuenta de PayPal para realizar pagos seguros.
* **Apple Pay:** Si estás usando un dispositivo iOS, puedes utilizar Apple Pay para realizar compras dentro de la aplicación.
* **Google Pay:** Si estás usando un dispositivo Android, puedes utilizar Google Pay para realizar compras dentro de la aplicación.

**Importante**

* Los precios de las compras dentro de la aplicación pueden variar según la región.
* Asegúrate de leer los términos y condiciones de cada método de pago antes de realizar una compra.
* Fabulous no almacena ninguna información de pago sensible. Toda la información de pago se procesa de forma segura a través de un proveedor de pago externo.

## 2.6. Roubithttps://lh7-us.googleusercontent.com/I8EMNdvKBNJcaAR-BohPlWsBO8V2EKnlkBDyml-1Lpl3C2_N9CbGGl4j1MTLhLQtxXBDLFELq6LJw2O1-Su8MXsX619DNsCK7DXvLqgfkuRDdOdl6SIrHBYbanfUrHJuXrGY8SP30lA-

**Descripción general**

Roubit es una aplicación móvil que te ayuda a crear y mantener rutinas diarias de una manera divertida y atractiva. Con su adorable mascota virtual, Roubit, la app te motiva a completar tus tareas y alcanzar tus objetivos de autocuidado.

**Características principales**

* **Adorable mascota virtual:** Roubit es una adorable mascota virtual que te acompañará en tu viaje hacia el autocuidado.
* **Sistema de recompensas:** Gana zanahorias virtuales por completar tus tareas y úsalas para decorar la habitación de Roubit.
* **Recordatorios personalizables:** Establece recordatorios para que no olvides completar tus tareas.
* **Seguimiento del progreso:** Observa tu progreso en gráficos y estadísticas.
* **Rutinas recomendadas:** Encuentra rutinas recomendadas para diferentes objetivos, como "Despertar" o "Hábito de beber agua".
* **Categorías de rutinas:** Organiza tus rutinas por categorías, como "Cuidado personal", "Salud" o "Productividad".
* **Disponible en varios idiomas:** Roubit está disponible en español, inglés, francés, alemán, italiano, portugués y ruso.

**Métodos de pago**

**Roubit es una aplicación gratuita para descargar y usar.** Sin embargo, hay compras dentro de la aplicación disponibles para comprar artículos decorativos para la habitación de Roubit. Estos elementos no son necesarios para el funcionamiento básico de la aplicación, pero pueden ser una forma divertida de personalizar tu experiencia.

A continuación, se detallan los métodos de pago disponibles en Roubit:

* 1. **Pago directo**
* **Tarjeta de crédito o débito:** Puedes utilizar las principales tarjetas de crédito y débito, como Visa, Mastercard, American Express y Discover.
* **PayPal:** Puedes utilizar tu cuenta de PayPal para realizar pagos seguros.

**2. Pago a través del operador de telefonía**

* Este método solo está disponible en algunos países. Puedes consultar la disponibilidad en la aplicación.
* Para pagar a través del operador de telefonía, se añadirá el cargo a tu factura mensual del teléfono.

**Importante**

* Los precios de los elementos decorativos pueden variar según la región.
* Asegúrate de leer los términos y condiciones de cada método de pago antes de realizar una compra.
* Roubit no almacena ninguna información de pago sensible. Toda la información de pago se procesa de forma segura a través de un proveedor de pago externo.

**Medios de pago**

Roubit actualmente acepta los siguientes medios de pago:

* **Tarjetas de crédito:** Visa, Mastercard, American Express, Discover
* **Tarjetas de débito:** Visa, Mastercard, Discover
* **PayPal**
* **Pago a través del operador de telefonía** (en algunos países)

**Recuerda que la disponibilidad de los métodos de pago puede variar según tu región.**

**Descarga**

Puedes descargar Roubit de forma gratuita en la App Store y Google Play.

**Fuentes de información para la descripción completa de Roubik: Adorable rutina diaria**

## 2.7. Avocation: Hábitos y Rutina



**Descripción general**

Avocation es una aplicación móvil que te ayuda a crear y mantener hábitos saludables utilizando técnicas de ciencia del comportamiento. La app te guía a través de un proceso personalizado para ayudarte a superar la procrastinación y alcanzar tus objetivos.

**Características principales**

* **Planes personalizados:** Avocation crea planes personalizados para ayudarte a alcanzar tus objetivos específicos.
* **Motivación y apoyo:** La aplicación te ofrece motivación y apoyo continuo para mantenerte en el camino correcto.
* **Seguimiento del progreso:** Puedes realizar un seguimiento de tu progreso y ver cómo estás avanzando con el tiempo.
* **Recompensas:** Gana recompensas por completar tus tareas y alcanzar tus objetivos.
* **Comunidad:** Únete a una comunidad vibrante de personas que también están trabajando para alcanzar sus metas.
* **Variedad de programas:** Elige entre una amplia gama de programas predefinidos o crea tus propios planes personalizados.
* **Consejos y técnicas:** Accede a una biblioteca de consejos y técnicas de ciencia del comportamiento para ayudarte a superar los obstáculos.
* **Integración con dispositivos portátiles:** Sincroniza tu progreso con tus dispositivos Fitbit, Garmin o Apple Watch.

**Beneficios de usar Avocation**

* **Aumenta la productividad:** Avocation te ayuda a concentrarte en tus tareas y evitar la procrastinación, lo que te permite ser más productivo.
* **Reduce el estrés:** La app te ayuda a crear hábitos saludables que promuevan el bienestar y reduzcan el estrés.
* **Mejora la salud:** Avocation puede ayudarte a mejorar tu salud física y mental al ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud, como hacer ejercicio regularmente, comer sano y dormir lo suficiente.
* **Aumenta la confianza en uno mismo:** Al ver tu progreso y alcanzar tus objetivos, tu confianza en ti mismo aumentará.
* **Te ayuda a lograr tus metas:** Avocation te proporciona las herramientas y el apoyo que necesitas para alcanzar tus metas a largo plazo.

**Métodos de pago**

**Avocation es una aplicación gratuita para descargar y usar.** Sin embargo, hay compras dentro de la aplicación disponibles para desbloquear funciones adicionales, como planes personalizados y coaching personalizado.

**Las compras dentro de la aplicación se pueden realizar con los siguientes métodos de pago:**

* **Tarjeta de crédito o débito:** Puedes utilizar las principales tarjetas de crédito y débito, como Visa, Mastercard, American Express y Discover.
* **PayPal:** Puedes utilizar tu cuenta de PayPal para realizar pagos seguros.
* **Apple Pay:** Si estás usando un dispositivo iOS, puedes utilizar Apple Pay para realizar compras dentro de la aplicación.
* **Google Pay:** Si estás usando un dispositivo Android, puedes utilizar Google Pay para realizar compras dentro de la aplicación.

**Importante**

* Los precios de las compras dentro de la aplicación pueden variar según la región.
* Asegúrate de leer los términos y condiciones de cada método de pago antes de realizar una compra.
* Avocation no almacena ninguna información de pago sensible. Toda la información de pago se procesa de forma segura a través de un proveedor de pago externo.
* Si tienes alguna pregunta sobre los métodos de pago en Avocation, puedes contactarlos a través de su sitio web o aplicación.

# 3. Bibliografía

**Gómez Pérez, V. (2020). Efectividad de TODOIST® como herramienta, para optimizar la gestión del tiempo en un equipo de enfermería del Hospital Universitario de Torrevieja.**