



UNIVERSIDAD
DE CHILE

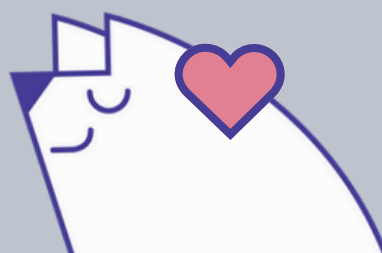


Departamento
de Pregrado

Vicerrectoría
de Asuntos Académicos
Universidad de Chile



Aprendizaje Uchile
aprendizaje.uchile.cl



APLICACIONES MÓVILES

BIENESTAR





CALM: MEDITACIÓN Y SUEÑO

Calm te brinda un espacio acogedor con meditaciones guiadas, ejercicios de respiración y sonidos relajantes que te ayudarán a reducir el estrés y la ansiedad. Ya sea que necesites un momento de calma durante un día agitado o quieras mejorar la calidad de tu sueño, Calm tiene lo que necesitas. Además, con una amplia variedad de contenido, puedes personalizar tu experiencia diaria y encontrar ese equilibrio que tanto anhelas.



Gratuita con funciones de pago



IOS y Android



[Accede al Tutorial](#)



PURA MENTE

Ofrece meditaciones para todos los niveles y ejercicios de mindfulness que te ayudarán a encontrar paz en medio del caos diario. Es un espacio personal de serenidad, donde puedes desconectar y recargar energías cuando más lo necesitas. Con guías claras y variadas temáticas, Pura Mente te acompaña en tu camino hacia el bienestar emocional y mental, permitiéndote cultivar una práctica que se adapte a ti.



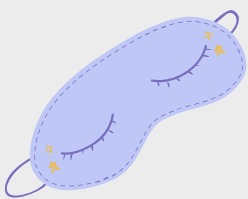
Gratuita con funciones de pago



IOS y Android



[Accede al Tutorial](#)





INSIGHT TIMER

Con Insight Timer, siempre tendrás a mano meditaciones guiadas y momentos de mindfulness. Ya sea que necesites un momento de paz antes de comenzar el día o un espacio de reflexión al final, esta app te ofrece las herramientas perfectas para encontrar la calma en medio del ajetreo diario, permitiéndote desconectar y reconectar contigo mismo.



Gratis



IOS y Android



Accede al [Tutorial](#)



I LOVE HUE

Un juego suave y relajante que te invita a desconectar mientras organizas hermosos mosaicos de colores. A través de su entretenida mecánica, podrás disfrutar de un momento de calma visual, ideal para tomar un descanso de tus rutinas diarias. Además, estimula tu creatividad y te permite experimentar con diferentes combinaciones de colores, proporcionando una experiencia visualmente gratificante.



Gratis



IOS y Android



Accede al [Tutorial](#)



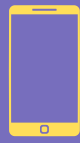


YOGA DOWN DOG

El movimiento es fundamental para el bienestar, y esta app es perfecta para explorar el yoga a tu propio ritmo. Con una variedad de clases que se adaptan a tus necesidades y niveles de experiencia, puedes elegir el tipo de práctica que más te inspire. Disfruta de ese ratito para liberar tensiones y rejuvenecer tu cuerpo y mente, sin importar dónde te encuentres.



Gratuita con
funciones de pago



IOS y Android



Accede al
Tutorial



FABULOUS

Fabulous está diseñada para ayudarte a crear hábitos saludables a través de rutinas diarias que mejoran tu bienestar físico y emocional, convirtiendo cada día en una oportunidad para cuidarte y sentirte mejor. A través de pequeños pasos y desafíos personalizados, Fabulous te guía en tu camino hacia un estilo de vida más equilibrado y satisfactorio.



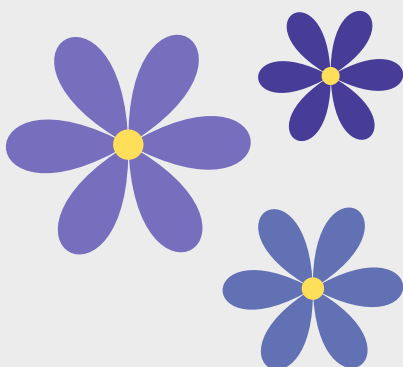
Gratuita con
funciones de pago



IOS y Android



Accede al
Tutorial





RECORDATORIO DE AGUA

Una aplicación sencilla y amigable que te recuerda beber agua a lo largo del día, ayudándote a mantenerte hidratado y mejorar tu bienestar general. Con recordatorios personalizados y un seguimiento fácil, esta app convierte la hidratación en un hábito diario. ¡Tomar agua nunca fue tan fácil y divertido, y pronto notarás los beneficios en tu energía y concentración!



Gratis



IOS y Android



Accede al [Tutorial](#)



CUIDA TU ÁNIMO

Especialmente pensada para estudiantes, esta aplicación te ayuda a cuidar de ti mismo, dándote un espacio seguro para monitorear cómo te sientes y recibir recomendaciones para sentirte mejor. Además, te permite chatear con profesionales de la psicología, brindándote apoyo cuando más lo necesites.



Gratis



IOS y Android



Accede al [Tutorial](#)



NIKE TRAINING CLUB

Una app de entrenamientos con planes personalizados y ejercicios guiados que te acompañarán para mantenerte activo y en forma. Ya sea que prefieras rutinas cortas o desafíos más largos, siempre encontrarás algo que se ajuste a ti, ¡y todo desde la comodidad de tu casa o donde quieras entrenar!



Gratuita



IOS y Android



Accede al Tutorial



SPOTIFY

En Spotify, puedes encontrar podcasts y playlists que te ayuden a relajarte o te acompañen en tus rutinas de meditación, ejercicio, sesiones de estudio o simplemente para descansar escuchando tu música favorita.



Gratuita con funciones de pago



IOS y Android



Accede al Tutorial





Si tienes dudas, ¡escríbenos!



aprendizajeuch



aprendizaje.uchile.cl



estudiantesuchile@uchile.cl

¿te sirvió esta info?

