



¡ENFÓCATE! PLANTIE

JOSÉ CARLOS SÁNCHEZ ABURTO
Ingeniería Industrial, 3.^{er} semestre



App Store, 2021. Imagen tomada de: <https://apps.apple.com/es/app/plantie-mantente-enfocado/id1135988868>

Si eres una persona distraída, te cuesta mucho trabajo concentrarte, te distraes fácilmente con cualquier cosa y en especial con su celular, te recomendamos la aplicación que mejorará drásticamente tu atención.

Muchas veces cualquier tarea simple se puede ver alargada por la necesidad que sentimos de tomar el celular y revisar cualquier notificación, cualquier mensaje, cualquier red social, etc. Para evitarlo, te presentamos Plantie. Es una aplicación de administración del tiempo que utiliza la técnica de Pomodoro, de manera que combina el juego y la interrupción de tareas para aumentar la motivación laboral.

La técnica de Pomodoro fue desarrollada a finales de la década de los ochenta por el entonces estudiante universitario Francesco Cirillo, quien tenía dificultades para concentrarse en sus estudios y completar sus tareas. Sintiendo abrumado por no poder mantener su atención por un periodo prolongado, se le

ocurrió la idea de comprometerse totalmente a la tarea por solo 10 minutos. Al final de estos 10 minutos, tomaba un descanso de 5 minutos y repetía este proceso. Para tomar el tiempo, usó un temporizador en forma de tomate que estaba en su casa, de ahí el nombre de "Pomodoro", que significa *tomate* en italiano. Con el tiempo, Francesco fue perfeccionando su método, hasta que llegó a ser lo que es hoy, un trabajo enfocado de 25 minutos, llamado "Pomodoro", a lo que se le agrega 5 minutos de descanso entre cada uno.

El método Pomodoro se puede dividir en cinco pasos sencillos:

1. Hacer una lista de tareas pendientes.
2. Configurar tu temporizador en 25 minutos y concentrarte en una sola tarea hasta que acabe el tiempo.
3. Marcar un pomodoro completado.
4. Tomar un descanso de 5 minutos.
5. Después de 4 pomodoros, tomar un descanso más largo, entre 15 y 30 minutos.



Plantie basa su función en esta famosa técnica. La aplicación te pide que alternes pomodoros con breves descansos frecuentes para promover la concentración sostenida y evitar la fatiga mental.

¿Cómo funciona?

Plantie es una aplicación fácil de usar y gratuita, la cual nos permite:

- Cultivar nuestra fruta favorita mientras nos concentramos en una tarea.
- Mantener un registro de nuestro rendimiento todos los días.
- Recoger las insignias para mantenernos motivados.
- Desbloquear más frutas.

Lo único que tienes que hacer para mejorar tu concentración y dejar de procrastinar es definir un tiempo específico en el que te comprometas a mantener toda tu atención a la tarea que estés realizando. Ya que tengas definido el tiempo, preparas el temporizador de la aplicación y comienzas. La aplicación cuenta con un sistema de recompensas, el cual te permite cultivar, cosechar y hacer crecer plantas o árboles, mientras te concentras en tu trabajo. Cada vez que pasa el tiempo marcado, irá creciendo la planta, pero si usamos el móvil durante el tiempo marcado, entonces la planta morirá y deberemos volver a empezar con

el tiempo establecido. Cuanto más tiempo pasemos sin usar el móvil, más frondosa se volverá nuestra planta. Plantar árboles nos irá dando monedas, con las que podremos comprar nuevas especies de árboles.

Más allá de la curiosidad que esto pueda generar, Plantie colabora con la ONG Trees for the Future, y permite plantar árboles reales con las monedas que generamos en la aplicación cuando usamos la versión de pago. Plantie da la sensación de cuidar las plantas al hacer algo tan sencillo como concentrarte, creando indirectamente una conciencia ecologista.

Lo único que tienes que hacer para empezar a usar esta aplicación es descargarla. Está disponible para Android y iOS.

Referencias

- Plantie - mantente enfocado. (2001). App Store. <https://apps.apple.com/es/app/plantie-mantente-enfocado/id1135988868>
- Kakarla, A. Plantie: A Great (and Free) iOS Productivity App. (s.f.). Mac O'Clock. <https://medium.com/macoclock/i-found-a-great-and-free-ios-productivity-app-plantie-4268c39f946>
- Aguilár, R. Seis aplicaciones de productividad para mejorar la concentración y no distraerte. (2019). Xataka. <https://www.xatakamovil.com/aplicaciones/seis-apps-productividad-para-mejorar-concentracion-no-distraerte>



The Teacher Service, 2019. Imagen tomada de: <https://blog.therepairservice.es/2019/05/las-plantas-nos-ayudan-desconectar-con.html>