

Celering propone diferentes formas de aprovechar el tiempo en el trayecto al trabajo

Los tiempos de desplazamiento en las grandes ciudades superan en muchas ocasiones las 2 horas diarias

Los atascos, el aumento del coste de los carburantes, y las limitaciones a la circulación en las zonas centrales hacen que las ciudades estén cada vez más congestionadas y contaminadas y que desplazarse se vuelva cada día más estresante. Según un estudio del centro de estudios de la Universidad de Transporte de Nueva York sobre El impacto de las formas de transporte en el estrés de los desplazamientos, el tiempo en llegar al puesto de trabajo afecta a las funciones psicofisiológicas, al desempeño laboral, estrés y la salud cardiovascular.

La opción del transporte público tampoco es una opción para muchos ya que implica tiempos de desplazamiento que superan en muchas ocasiones las 2 horas diarias, que suponen una gran cantidad de horas semanales y anuales de tiempo perdido, a lo que se suma la situación sanitaria, que hace que las aglomeraciones en el metro o algunas líneas de bus puedan suponer un riesgo. La media de tiempo invertido en transporte público en Madrid es de 62 minutos, y 50 en el caso de Barcelona, parecida a Berlín (62') o París (64') y menos que Londres (84'), según los datos de la aplicación de transporte Moovit.

Por estos motivos, cada vez son más las personas que buscan nuevas soluciones como las lanzaderas de empresa o lanzaderas privadas colaborativas, que les permiten desplazarse de manera sostenible, sin tener que conducir, pudiendo aprovechar el tiempo durante el desplazamiento y a un precio asequible para un uso diario del servicio. Conocido como "shuttle dinámico", este concepto de movilidad recién introducido en España se encuentra ya implantado con éxito en grandes ciudades a nivel mundial como Nueva York, donde cuenta con alrededor 100.000 de clientes diarios y que aprovechan ese tiempo muerto para adelantar trabajo, cultivar aficiones o simplemente descansar su mente. Celering, la compañía española especializada en servicios integrales de movilidad para empresas, organizaciones y pionera en introducir este concepto en España, ofrece algunos consejos para aprovechar el tiempo en los desplazamientos diarios, lo que permitirá mejorar el estado de ánimo y que el día resulte más productivo:

Cultivar aficiones escuchando podcasts o perfeccionar un idioma. Si se aprovecha cada tiempo de trayecto y sin la necesidad de fijar la atención en la conducción se puede aprender más sobre materias nuevas o aprender nuevos idiomas.

Iniciarse en la meditación: cómodamente sentado pero sin tener que conducir, reflexionar o practicar mindfulness resulta idóneo para recargar energía tanto para empezar como para terminar el día.

Aprovechar el tiempo para trabajar: limpiar la bandeja de entrada, responder emails o adelantar llamadas son tareas que se pueden hacer desde el asiento y que liberarán la carga de trabajo el resto de la jornada.

Potenciar el pensamiento creativo: dedicar el tiempo del trayecto a observar el entorno para buscar inspiración. Ya sea mirando a través de la ventana, tomando notas u observando a las personas de

alrededor, se puede estimular el cerebro y encontrar nuevas ideas que pueden ayudar en el trabajo.

Cuidar las relaciones sociales: dedicar ese tiempo en el que no hay que ir atento al volante a llamar a familiares y amigos o ponerse al día con las redes sociales. Comunicarse con los seres queridos influye muy positivamente en el bienestar y favorece la salud del cerebro.

Acerca de Celering

Celering es una startup española que ofrece soluciones de movilidad inteligente y sostenible. Soluciones como la Digitalización de las Líneas Fijas de autobús o el Shuttle Dinámico, un servicio de transporte compartido con chófer, bajo demanda y en tiempo real que permite ahorrar tiempo en desplazamientos respecto al transporte público, reducir las emisiones nocivas de CO2 y ahorrar en costes de movilidad en comparación con el vehículo privado.

Datos de contacto:

María Contenente
913022860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Franquicias](#) [Automovilismo](#) [Marketing](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Ecología](#) [Emprendedores](#) [Industria](#) [Automotriz](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>