

## **Cómo la tecnología puede ayudar a conseguir el bienestar físico y mental en la vuelta al trabajo**

### **Los expertos de The Valley analizan algunos de los aspectos clave en el que la tecnología puede ayudar a fomentar un estilo de vida activo y saludable tras las vacaciones**

Con el desarrollo de la tecnología y gracias a la realidad virtual y la IA, mantenerse activo y cuidar de la salud individual resulta más fácil que nunca; los wearables, gadgets y aplicaciones se han convertido en aliados fundamentales para fomentar la actividad física y el bienestar general.

La sociedad está cada vez más concienciada sobre su salud y la prevención de enfermedades, por eso, el uso de la tecnología puede ser una herramienta valiosa para mantenerse activo y cuidar de la salud mental tanto durante las vacaciones como en la vuelta al trabajo para evitar el síndrome post vacacional.

En un mundo en constante cambio, el rápido avance de la tecnología ha supuesto toda una revolución con un gran potencial para transformar la sociedad. La digitalización y el desarrollo de nuevas metodologías de trabajo han tenido un impacto en los individuos. Por eso, en un contexto en el que la sociedad cada vez tiene mayor conciencia sobre su estado de salud y la prevención de enfermedades, es relevante destacar la importancia de la tecnología como una herramienta que ofrece soluciones para abordar los desafíos relacionados con la salud y el bienestar, pues según datos elaborados basados en los proporcionados por la Fundación Salud y Persona, 6 de cada 10 trabajadores se siente nervioso a diario. Esta idea de la búsqueda de la salud integral tanto física como mental e incluso espiritual, que propone un enfoque dinámico y flexible donde la tecnología y la innovación juegan un papel fundamental es lo que se conoce como salud líquida.

Con los avances de la sociedad hacia un mundo digitalizado, mantenerse activo y cuidar de la salud mental es más accesible que nunca. Sin ir más lejos, la realidad virtual y la IA han revolucionado la forma en que las personas abordan su salud; dando lugar a una unión entre el mundo digital y el bienestar físico, que ofrece a los individuos soluciones personalizadas y experiencias inmersivas.

"La adopción de soluciones tecnológicas inteligentes y personalizadas puede marcar una gran diferencia en la forma en que los trabajadores enfrentan los desafíos relacionados con su salud y equilibrio en el entorno laboral. La incorporación de wearables y aplicaciones de seguimiento de la salud permite a los empleados tener un mayor control y comprensión de su bienestar físico. Monitorear datos como la actividad física, el sueño y las constantes vitales, aporta al individuo una perspectiva sobre su salud individual, lo que puede provocar cambios positivos en los hábitos de vida y prevenir problemas de salud a largo plazo", declara Juan Luis Moreno, director de Innovación de The Valley.

El uso de la tecnología puede ser una herramienta valiosa para que el bienestar físico y mental no se vea afectado tras la vuelta de las vacaciones y evitar el síndrome post vacacional. Un problema común

que en España puede llegar a afectar alrededor del 40% de los trabajadores. Ante este panorama, The Valley, el ecosistema de conocimiento digital, a raíz de su informe "Rethink Health: el camino hacia la salud líquida" establece algunos de los aspectos clave en el que la tecnología puede ayudar a fomentar un estilo de vida activo y saludable en este momento del año:

**Monitorización y autodiagnóstico:** gracias a los wearables como relojes, auriculares y pulseras que monitorizan diferentes variables el usuario puede conocerse mejor y anticiparse al control sobre su salud. El uso de esta tecnología no solo permite al individuo llevar un seguimiento detallado de sus rutinas de ejercicio, monitorear sus metas y progresos, y recibir recordatorios para mantenerse activos, sino que también ofrece beneficios significativos para la salud mental. Esto se debe al registro de datos relacionados con el estrés, la calidad del sueño y el ritmo cardiaco que este tipo de dispositivos brinda al usuario que le otorgan un mayor conocimiento sobre su estado emocional y le permite reconocer patrones que puedan afectar a su salud mental.

**Hiper – personalización y prevención:** los avances en inteligencia artificial y análisis de datos han permitido crear dispositivos que se adaptan de manera única a las necesidades y preferencias individuales de cada usuario. El análisis de patrones de comportamiento, hábitos y preferencias puede ofrecer recomendaciones y planes de entrenamiento personalizados, optimizando así el rendimiento y la experiencia relacionada con la actividad física de cada usuario.

**Gadgets tecnológicos y cuidado en el hogar:** con mayor frecuencia surgen más servicios y plataformas que a través de la realidad virtual acercan la actividad física a los hogares. Cada vez es más común el empleo de aplicaciones destinadas a la actividad física para ejercitar los músculos, practicar ciclismo o incluso remo. También se pueden emplear bandas inteligentes mientras se realizan actividades como yoga o ejercicios de estiramiento, ya que estas rastrean los movimientos y ofrecen comentarios a tiempo real. Además, con especial foco en el cuidado de la salud mental se han desarrollado asistentes virtuales pueden proporcionar recordatorios para practicar ejercicios de relajación, meditación o para tomar descansos durante la jornada laboral. Asimismo, estos asistentes virtuales también facilitan el acceso a aplicaciones de terapia online y consejos para hacer frente al estrés y la ansiedad.

**Datos de contacto:**

Redacción  
609 60 10 48

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>