

Expertos de Quirón Prevención proponen el movimiento 'slow life' como un camino para disfrutar de un estilo de vida más pleno

El Equipo de Psicología del centro líder en salud ocupacional plantea seguir una rutina más pausada que valore el presente y se aleje de un modelo centrado en la inmediatez

El movimiento slow o 'lento' es una tendencia que, aunque puede no ser muy conocida en general, se ha hecho un hueco importante en nuestras vidas a través del término slow food. Lo que comenzó como una protesta contra las grandes cadenas de comida rápida, ha evolucionado hasta convertirse en una filosofía de vida integral. Por eso, con la llegada del verano, el Equipo de Psicología de Quirón Prevención presenta el modelo slow life como una alternativa para gozar las vacaciones sin prisas.

Este estilo de vida aboga por reducir el ritmo frenético de las rutinas modernas y adoptar el ciclo natural de las cosas y la naturaleza. Según Quirón Prevención, la idea central de la filosofía slow es vivir de manera calmada y tranquila, dedicando a cada actividad el tiempo que realmente necesita. En lugar de apresurarse continuamente, busca disfrutar plenamente de las experiencias diarias. Esta filosofía contrasta con la tendencia actual que persigue la inmediatez constante, desde la comida a domicilio hasta las compras por internet.

La filosofía slow se apoya en el Mindfulness, promoviendo la necesidad de vivir el presente y disfrutar de lo que se tiene. Sin embargo, no hay que confundirlo con ser perezoso o actuar lentamente sin propósito. De hecho, su objetivo es mantener un movimiento continuo y activo, pero sin ir acelerado.

Adoptar este estilo de vida implica tomar el control del tiempo, en lugar de ser controlado por él. Las personas que adoptan esta filosofía eligen cuidadosamente sus actividades y les dedican el tiempo necesario para hacerlas bien. Este enfoque ayuda a reducir el estrés, mejora la calidad de vida y permite apreciar los pequeños detalles.

Origen y expansión del movimiento slow

El origen de este movimiento se remonta a 1986 en una protesta del periodista Carlo Petrini contra la apertura de un restaurante McDonald's en la histórica plaza de España en Roma. Petrini, alarmado por el impacto cultural de esta franquicia de comida rápida, creó una plataforma para promover el slow food.

Con este modelo, se defiende la compra y preparación de productos locales de temporada, cocinados de manera tradicional y casera. Además, se asocia a alimentos de calidad, preparados con esmero y disfrutados en un ambiente que fomenta la convivencia.

Asimismo, este movimiento no se ha limitado solo a la alimentación. Actualmente, incluye iniciativas

como la slow fashion, que promueve la compra de ropa sostenible y de producción local, y el turismo slow, que fomenta una forma de viajar más consciente y respetuosa. De hecho, existen ocho 'ciudades slow' en España que se identifican con esta filosofía.

Datos de contacto:

Quironprevención

Quironprevención

91 122 14 52

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Madrid](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>