

## **Los propósitos de año nuevo, más fáciles de cumplir en el entorno digital según The Valley**

**Entrenar con contenido disponible en las redes sociales, practicar mindfulness o charlar con un psicólogo online, formarse en nuevas disciplinas o idiomas desde cualquier lugar, u organizar el día a día desde el móvil, son algunas de las actividades que la tecnología puede facilitar**

El 2021 está a la vuelta de la esquina, y tras un año tan retador, enero se presenta como un mes para las nuevas oportunidades y nuevos inicios. Como cada año, es muy común marcarse objetivos para comenzar con buen pie, aunque luego muchos de ellos se abandonan con el paso de los días o semanas. No obstante, esta vez puede ser diferente, gracias a la tecnología.

La aceleración de la digitalización, impulsada, entre otras cosas, por la llegada de la pandemia, ha hecho que muchas personas se acostumbraran a utilizar la tecnología para todos los ámbitos de su vida, desde trabajar, hacer la compra o cualquier otra actividad del día a día. Así, de cara a cumplir los propósitos del año nuevo, la tecnología se presenta como un gran aliado.

Los expertos de The Valley proponen algunas alternativas digitales que pueden ayudar a comenzar el nuevo año de la mejor forma posible, pues aportan grandes facilidades para cumplir los propósitos del 2021, y todo desde un smartphone o dispositivo portátil:

- Mantener una rutina de ejercicio en casa nunca ha sido tan fácil: la alta demanda que ha tenido el material para entrenar en casa durante este año es la prueba de que, tras el confinamiento, muchos se han acostumbrado a hacer ejercicio en sus propios hogares, en lugar de asistir a gimnasios. Y, en este sentido, han proliferado también las opciones para entrenar desde el móvil: desde el amplio catálogo de entrenamientos “live” que cada día se transmiten en Instagram o YouTube, o las apps para hacer ejercicio en casa y que, incluso, en algunos casos, ofrecen planes de nutrición... Son muchas las opciones para cuidar la salud física de forma sencilla y desde cualquier lugar. Además, para medir el rendimiento del ejercicio, los wearables están a la orden del día, ofreciendo información sobre las pulsaciones, calorías, pasos caminados, e incluso, medición del oxígeno en sangre y la temperatura corporal.

- Aprender nuevos idiomas on-the-go: aprender un nuevo idioma es uno de los propósitos más comunes. Y es que cada vez hay más alternativas para perfeccionar el inglés o aventurarse con un nuevo idioma sin necesidad de asistir a una academia de forma presencial. Existen diversas aplicaciones móviles o páginas web con las que se puede ir estudiando y practicando en cualquier momento y lugar, y de forma progresiva según el nivel que se tenga. También, está la posibilidad de recibir clases directamente con profesores nativos gracias a plataformas de videollamada o de forma telefónica, una práctica cada vez más común.

- Para el bienestar emocional y mental, coaching virtual: tras la época de confinamiento y con la

incertidumbre que se ha vivido este año, el descanso físico y mental es una prioridad para muchos. Aprender a gestionar las emociones y saber afrontar los diversos obstáculos son algunos de los beneficios que ofrecen el yoga, el mindfulness y la meditación, además de ayudarnos a tomar mejores decisiones en el ámbito profesional y personal. Hoy en día existen diversas apps y plataformas digitales que ofrecen meditación guiada o entrenamientos de yoga que se pueden filtrar por nivel o duración del ejercicio. Además, para impulsar el coaching y como complemento a los libros de autoayuda, son cada vez más los podcasts que se pueden escuchar desde cualquier dispositivo y que funcionan como terapias virtuales. Todo esto sin dejar de lado las diversas plataformas que han surgido de psicología online, que ofrecen un servicio personalizado según las necesidades de cada persona.

- Conseguir un nuevo trabajo, sin salir de casa: gracias a las redes sociales y los portales de empleo online, los profesionales que estén buscando empleo pueden acceder a muchas ofertas en cualquier parte del mundo. Además, mediante estas herramientas se puede contactar directamente con los reclutadores e, incluso, comparar la experiencia con la de los demás aplicantes. Entre las alternativas digitales para conocer y aplicar a las ofertas disponibles en el mundo laboral se incluyen las apps de los portales web de empleo, o los asistentes de voz, los cuales ya están recibiendo peticiones como “búscame un nuevo empleo” o “qué ofertas de empleo hay en marketing en Madrid”.

- Una rutina organizada, con tan solo un dispositivo: las prestaciones que ofrece un dispositivo móvil van creciendo cada día con los millones de apps que hay disponibles. Así, lo ideal es aprovechar todas las funcionalidades que ofrecen estos dispositivos para organizar tareas y calendarios, estar al día con las citas y reuniones, hacer listas de pendientes, e incluso, poder utilizar calendarios compartidos con compañeros de trabajo o los miembros de la familia. De la misma forma, se pueden utilizar los asistentes virtuales de voz como “secretario”, pidiendo que alerten de recordatorios. Definitivamente, una forma más fácil de cumplir con el propósito de organización.

**Datos de contacto:**

Trescom  
91 411 58 68

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

Categorías: [Telecomunicaciones](#) [Sociedad E-Commerce](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>