

[Las fiestas navideñas conllevan un aumento del estrés en el 65% de la población adulta](#)

# Innovar con la tecnología en los planes de Navidad reduce la ansiedad durante las fiestas

- Comprar los regalos online, decorar el árbol con realidad aumentada y preparar el menú siguiendo las recetas de las redes sociales son hábitos que facilitan los compromisos navideños y permiten disfrutar más de las vacaciones.
- Además, hacer una videollamada con los seres queridos que están fuera y seguir las campanadas mediante las notificaciones de una app evita que la última noche del año sea un fracaso.

**Madrid, 26 de diciembre de 2018.** Reuniones familiares a las que no se puede faltar, regalos de amigo invisible que suponen un verdadero quebradero de cabeza o momentos que llevan a recordar el vacío de las personas que pasan las fiestas fuera de casa. La Navidad a veces puede traducirse en días de angustia fruto de compromisos sociales que impiden descansar en las vacaciones y disfrutar de la familia. De hecho, para el 65% de los adultos, esta festividad se traduce en un aumento del estrés.

Eso sí, la tecnología ofrece nuevas alternativas que facilitan las tareas navideñas y reducen la ansiedad durante estas fechas. El primer paso es innovar y apostar por nuevos hábitos digitales en el comercio, la decoración e incluso la comunicación, sectores donde la integración de las nuevas tecnologías ha ampliado el abanico de posibilidades a los usuarios.

**The Valley**, *hub* de conocimiento especializado en las nuevas tendencias digitales, ha ido un paso más allá para elaborar un manual tecnológico con el que aplicar las últimas novedades a los hábitos navideños con la finalidad de mejorar el bienestar durante las fiestas:

- **Decorar el árbol con realidad aumentada**

Además de un gasto de dinero y tiempo, decorar el hogar con el clásico árbol navideño suele suponer un problema si hay un bebé o una mascota en casa. Acabar todos los días con la casa llena de bolas, figuras y espumillón puede terminar con la paciencia de quien tiene que recogerlo, por lo que hay que buscar alternativas que mantengan el espíritu navideño en la casa, sin que ello suponga un extra de trabajo.

Una posible solución está en la realidad aumentada. Esta tecnología ofrece la posibilidad de decorar el árbol de Navidad con múltiples elementos decorativos no físicos, que se pueden ver accediendo a una app que permite visualizarlos a través del móvil.

- **Seguir las campanadas a través de notificaciones en el móvil**

Un fallo en la emisión televisiva, como ya ha ocurrido alguna vez, puede hacer cundir el pánico a los más supersticiosos. Para evitar el mal fario de no tomar las doce uvas al unísono con las

## NOTA DE PRENSA



campanadas, hay que ser precavidos y tomar medidas tecnológicas que reduzcan el margen de error en un momento tan especial como este.

Lo último para seguir las campanadas sin problemas son las aplicaciones que envían notificaciones al usuario avisándole de los primeros segundos del año. Además de ser un recurso de emergencia perfecto en caso de catástrofe audiovisual, permiten seguir esta tradición a quienes no tengan cerca la televisión o la radio en ese momento.

- **Cocinar el menú navideño siguiendo recetas en las redes sociales**

Elegir una buena receta y seguir todas las indicaciones tal cual están establecidas es fundamental para evitar que la cena navideña se convierta en una escena bochornosa para el cocinero. Para reducir el agobio durante el cocinado, las redes sociales ofrecen múltiples y variadas posibilidades: recetarios online, videotutoriales de cocina y foros donde compartir experiencias para impresionar al comensal más tiquismiquis.

- **Contactar con los seres queridos por videollamada**

La distancia puede hacer de la Navidad un momento triste. Pasar estas fechas tan señaladas lejos de la familia contribuye a aumentar la angustia y el sentimiento de separación de los seres queridos. Aunque la distancia física es insalvable, la tecnología ofrece la posibilidad de aliviar el dolor a través de la comunicación audiovisual.

Realizar una videollamada durante la cena conecta a las personas que no están físicamente juntas en ese momento y favorece una experiencia navideña más positiva. Además, un día tan especial como el de Reyes, permite compartir de forma telemática la ilusión de abrir los regalos en familia.

- **Comprar los regalos en tiendas online**

Adquirir los regalos navideños en Internet reduce el tiempo de compra y amplía el rango de búsqueda respecto a lo que se podría encontrar en una tienda física. Esto, evidentemente, transforma lo que podría ser una experiencia tediosa y agobiante en un proceso mucho más sencillo.

Realizar las compras online unas semanas antes del Día de Reyes contribuye a evitar posibles problemas a la hora de encontrar los artículos deseados y aumenta el nivel de satisfacción tanto del comprador, como de la persona que recibe el regalo. De hecho, los *marketplaces* serán el canal de compra preferente esta Navidad y a él recurrirán el 87% de los internautas, según los expertos.

### Acerca de The Valley

THE VALLEY es un *hub* de conocimiento compuesto por la escuela de negocios The Valley Digital Business School; el headhunter especializado en perfiles digitales, The Valley Talent; un coworking para startups digitales; un espacio de innovación, The Place, y una consultoría para empresas y profesionales que quieran dar un nuevo rumbo a sus negocios en busca de la disrupción. Con sede en Madrid, Barcelona y las Islas Canarias, el objetivo es fomentar las sinergias y el networking entre profesores, alumnos y emprendedores con el fin de generar proyectos innovadores de éxito.

[www.thevalley.es](http://www.thevalley.es)



# NOTA DE PRENSA



## Para más información

### Trescom Comunicación:

Sara Gonzalo / Alba Tortosa / Juan Vidal 91 411 58 68 / 615 18 41 66

[sara.gonzalo@trescom.es](mailto:sara.gonzalo@trescom.es), [alba.tortosa@trescom.es](mailto:alba.tortosa@trescom.es), [juan.vidal@trescom.es](mailto:juan.vidal@trescom.es)

