

El decálogo con el que recuperar la rutina de forma productiva y positiva

10 technology tips para superar la depresión postvacacional

- **Septiembre es la segunda oportunidad para cumplir los propósitos de año nuevo, y con las plataformas digitales y las apps, se hace más fácil.**
- **El móvil se ha convertido en una herramienta que facilita tareas diarias como revisar las cuentas o comprar desde cualquier lugar.**
- **Los asistentes de voz se presentan como grandes aliados para volver a la rutina ayudando a buscar un nuevo trabajo o cumpliendo funciones de recordatorios.**

Madrid, 11 de septiembre de 2019. Septiembre es el momento de vuelta al cole y a la rutina. Para algunos es incluso considerado como la segunda oportunidad que da el año para comenzar a cumplir todos aquellos propósitos que por una u otra razón se quedaron en el aire.

La tecnología está jugando un papel fundamental en cambiar la forma en la que nos relacionamos y nos comunicamos y también en cómo llevamos a cabo nuestras actividades diarias. Según la IAB, en España, el 97% de la población internauta mayor de edad dispone de un smartphone, que también es nuestro aliado en la vuelta a la rutina. Esto se ejemplifica con datos como que el 30% de los usuarios utilizan las apps de su móvil para revisar la banca y sus finanzas, y 82% lo usa para hacer compras.

Ya sea perder los kilos adquiridos durante las vacaciones, aprender un nuevo idioma, sacarse el certificado de experto en alguna materia o simplemente comenzar un *hobby*, las tecnologías nos ayudan a superar la depresión posvacacional y afrontar la vuelta a la rutina de la forma más positiva, productiva y eficiente posible. Los expertos de **The Valley** ofrecen 10 recomendaciones de actividades y rutinas que se han hecho más llevaderas gracias a las plataformas digitales y aplicaciones móviles y que serán de gran ayuda para reincorporarse al mundo profesional.

- **Aprender idiomas on-the-go.** Viajar por destinos internacionales e interactuar con diferentes culturas puede abrir el apetito de aprender nuevos idiomas. Hay muchas 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 dar clases directamente con profesores nativos gracias a plataformas de videollamada o de forma telefónica.
- **Formación continua live.** La formación continua es la clave del éxito y gracias a las tecnologías se ha potenciado y facilitado el acceso a cursos y programas de formación online. El ejemplo perfecto es el “Program in Digital Marketing live” que ofrece The Valley, que permite a los alumnos seguir las sesiones de forma interactiva en tiempo real junto con el resto de los compañeros y el profesor, sin necesidad de desplazarse. Existen también portales educativos que reúnen en un mismo lugar cursos de todas las temáticas y permiten permitir filtrar según

el nivel de formación que se quiera adquirir, su tipología e incluso, posibilitan la conexión de los estudiantes mediante chats o foros.

- **Encontrar un nuevo trabajo con comandos de voz.** Las redes sociales y los portales de empleo online son fundamentales para revisar las ofertas de empleo en millones de empresas 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. Las formas más innovadoras para conocer y aplicar a las ofertas disponibles en el mundo laboral son mediante las apps de los portales web de empleo y a través de 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”.
- **Podcast de coaching virtual.** Los expertos recomiendan practicar actividades de relajación como yoga, *mindfulness*, meditación, ejercicios de respiración e incluso realizar *coaching* con el objetivo de lograr la paz interior y liberar el estrés producido por el trabajo o problemas de la vida personal. Hoy en día existen infinitas 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 han surgido diversas plataformas de *podcasts* que se pueden escuchar desde cualquier dispositivo y que funcionan como terapias virtuales.
- **Planificar un menú saludable o recibir los *tuppers* a domicilio con el móvil.** Ciertos alimentos como las fresas o el chocolate contribuyen a mejorar el estado de ánimo, e incluirlos en la dieta puede ayudar a lidiar con la depresión postvacacional. Para la planificación semanal de los *tuppers*, existen aplicaciones con las que diseñar el menú e incluso compartirlo con familiares o amigos. Hay también apps que ofrecen menús preestablecidos incluyendo las recetas de todas las comidas. Y si no se quiere cocinar, se pueden utilizar los servicios más completos para elegir el menú semanal a partir de comida casera y recibir la comida de cada día en el domicilio elegido... lo más fácil para afrontar la vuelta al *tupper*.
- **Medir el rendimiento del ejercicio con *wearables*.** Chips que se colocan en las zapatillas, *wearables* que miden pulsaciones, calorías y pasos caminados y muchos más dispositivos que se pueden utilizar para controlar el rendimiento del ejercicio diario... Una de las mayores innovaciones en este sentido es la ropa inteligente y funcional, que mediante sensores ayuda a mejorar la técnica de yoga de forma autónoma. La tendencia se dirige hacia el entrenamiento en casa y la asesoría online de las rutinas, y para eso, hay cada vez más servicios digitales. También es posible controlar todo lo que se come registrando de forma inmediata lo que se va ingiriendo, y haciendo un conteo de calorías y nutrientes diario. No se deben dejar de lado los dispositivos como auriculares *bluetooth* que hacen más cómoda e impulsan la práctica de ejercicio.
- **Agenda digital para organizar la rutina.** El móvil actualmente sirve para mucho más que la comunicación. Lo ideal es aprovecharse de todas las apps y funcionalidades que ofrecen estos dispositivos para organizar tareas, poner recordatorios e incluso, conectarse con otros dispositivos mediante el IoT para poder ver qué hace falta en la nevera a la hora de hacer la

compra. De la misma forma, ahora se pueden utilizar los asistentes virtuales de voz como “secretario”, pidiendo que recuerden citas o tareas pendientes.

- **Ahorrar sin siquiera notarlo gracias a las Fintech.** Las vacaciones generan gastos extraordinarios que generalmente desestabilizan las finanzas. Para lograr el balance económico tras las vacaciones de la mano de las tecnologías, hay cada vez más empresas “Fintech”. Desde la palma de tu mano se puede controlar el dinero que se tiene disponible en las cuentas y saber exactamente en qué se gasta.
- **Streaming y mini-proyectores para el ocio.** Es importante que la vuelta al trabajo se haga poco a poco. La mejor forma de retomar la rutina es ir adaptándose a los horarios progresivamente manteniendo una buena conciliación personal-laboral en la que se cumpla con las responsabilidades, pero también se disfrute del tiempo con familia y amigos. Para eso, existen dispositivos que se pueden tener en el hogar para un mejor entretenimiento, como por ejemplo las Smart tv, en las que se puede acceder mediante plataformas de *streaming* a una amplia programación de series y películas bajo demanda. Esta experiencia se puede mejorar con los mini-proyectores que facilitan “montar un cine en casa”. Además, para el ocio al aire libre están los *ebooks* o libros virtuales que recogen un amplio catálogo de libros en un solo dispositivo.
- **Hacer una e-escapada.** Una de las mejores opciones para afrontar la vuelta a la rutina con positividad es pensar en los futuros planes de ocio y viaje. Hay múltiples plataformas digitales y colaborativas para viajar de forma económica. Estos servicios ofrecen la posibilidad de comprar vuelos en subastas, alquilar pisos de particulares a precios asequibles e incluso comprar entradas para atracciones turísticas o contactar con anfitriones locales con los que hacer tours por la ciudad de visita.

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, Canarias y Santiago de Chile, 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

Para más información

Trescom Comunicación:

Sara Gonzalo / Jennifer Rocha

91 411 58 68 / 615 18 41 66

sara.gonzalo@trescom.es

jennifer.rocha@trescom.es