***Slow life:* conoce el estilo de vida que acompaña**

**al Año Nuevo Lunar**

* *Este 2023, la Generación Z y los Millennials, buscarán más formas de expresar sus sentimientos.*

**Santiago, Chile. 16 de enero de 2023.-** A medida que las personas se preparan para el comienzo de 2023 o para el Año Nuevo Lunar (también conocido como Año Nuevo Chino), que inicia el 22 de enero, y forman sus propósitos, se observa un interés creciente en **Pinterest** por la llamada **“*slow life*”** (vida lenta). La misma trata de hacer las cosas a la velocidad correcta - las búsquedas de esta forma de vida crecieron tres veces**1-**. Este movimiento se enfoca en hacer las cosas mejor, pero no más rápido: hacer menos y dedicar tiempo a las cosas que más importan.

En 2023, los más de 400 millones de usuarios de Pinterest en todo el mundo, especialmente la Generación Z y los Millennials, buscan **más formas de expresar sus sentimientos**. *Creatividad Emocional*, una de las principales tendencias previstas para el próximo año en el informe anual [**Pinterest Predicts**](https://business.pinterest.com/es/pinterest-predicts/), muestra cómo aumentaron las búsquedas de "[Terapia de escritura](https://www.pinterest.cl/pin/1477812370409551/)" (+1840 %), "[Actividades de arteterapia expresiva](https://www.pinterest.cl/pin/427560558387823221/)" (+120 %), "[Musicoterapia](https://www.pinterest.cl/pin/630363279109413613/)" (+30%), "[Terapia con diarios escritos](https://www.pinterest.cl/pin/365776800999457788/)" (+220%) y "[Terapia de diario artístico](https://www.pinterest.cl/pin/383439355787031655/)" (+3755%)**2**.

Una excelente manera de comenzar bien el 2023 y mantenerte al tanto de tus propósitos de Año Nuevo es a través de la **visualización**. De hecho, las búsquedas de "Manifestación del tablero de visión" aumentaron 132 veces en Pinterest**3**. Sin embargo, solo visualizar tu futuro o el logro de tus metas en un tablero, no te ayuda a llegar hasta el final. Por lo tanto, asegúrate de que tus objetivos y propósitos sean SMART -Specific, Measurable, Attainable, Realistic and Timely-, que en español quiere decir, específicos, medibles, alcanzables, realistas y oportunos (Lawlor & Hornyak, 2012).

También asegúrate de que tu tablero de visión se convierta en un tablero de acción, que puede "reducir la respuesta de miedo [fisiológica] a cualquier situación o persona nueva, lo que lo hace más propenso a tomar riesgos saludables, colaborar y aprovechar la oportunidad", dice la neurocientífica, médico y entrenadora ejecutiva Tara Swart.

“Los últimos años trajeron un intenso despertar con respecto a la salud mental. Aprendimos que amamos la acción pero que un ritmo más lento tiene beneficios. Algunos de nosotros estamos en una búsqueda para descubrir si un puente entre estos dos mundos es posible”, dice Isabelle Dias Merkel, entrenadora de desarrollo y embajadora creadora de Pinterest. "La primera y más importante forma de inclinarse hacia la *'slow life*' es saber que está bien tomarte tu tiempo mientras pruebas nuevas prácticas y comprendes qué funciona para ti o no".

Echa un vistazo a más búsquedas de tendencias en Pinterest sobre la ***slow life*4**:

**Propósitos:**

* "[Manifestación del tablero de visión"](https://www.pinterest.cl/pin/291115563427198882/) (132 veces más búsquedas)
* "[Diario de propósitos de Año Nuevo](https://www.pinterest.cl/pin/351562314674677109/)” (2 veces más búsquedas)
* "[Propósito de Año Nuevo salud mental](https://www.pinterest.cl/pin/558235316320764124/)" (80% más búsquedas)
* "[Hoja de trabajo de propósitos de Año Nuevo](https://www.pinterest.cl/pin/1121326007200565545/)" (50% más búsquedas)
* "[Ideas de tablero de propósitos](https://www.pinterest.cl/pin/701928291936200089/)" (50% más búsquedas)

**Encontrando inspiración para una vida más fácil:**

* "[Soft life aesthetic](https://www.pinterest.cl/pin/11962755253223296/)" (35 veces más búsquedas)
* "[Slow morning aesthetic](https://www.pinterest.cl/pin/4151824647928622/)" (60% más búsquedas)

**Consejos y pasatiempos para una vida lenta:**

* "[Flujo de yoga matutino](https://www.pinterest.cl/pin/751678994069687178/)" (4 veces más búsquedas)
* "[Portada de lista de reproducción tranquila](https://www.pinterest.cl/pin/587860557628459115/)" (60% más búsquedas)
* "[Cómo relajar la mente](https://www.pinterest.cl/pin/634866878737686667/)" (50% más búsquedas)
* "[Masaje relajante](https://www.pinterest.cl/pin/608337862162423952/)" (3 veces más búsquedas)
* "[Sala de relajación spa](https://www.pinterest.cl/pin/106397609939280673/)" (2 veces más búsquedas)
* "[Canciones relajantes](https://www.pinterest.cl/pin/631700285234646460/)" (80% más búsquedas)

**Metodología**:

**1** Datos de búsqueda interna de Pinterest; Global; del 5 de diciembre de 2022 al 1 de enero de 2023 vs 5 de diciembre de 2021 al 1 de enero de 2022.

**2** Datos de búsqueda global de Pinterest que comparan el período de análisis de septiembre de 2020 a septiembre de 2022.

**3** Datos de búsqueda interna de Pinterest; Global; del 5 de diciembre de 2022 al 1 de enero de 2023 vs 5 de diciembre de 2021 al 1 de enero de 2022.

**4** Datos de búsqueda interna de Pinterest; Global; del 5 de diciembre de 2022 al 1 de enero de 2023 vs 5 de diciembre de 2021 al 1 de enero de 2022.

###

**Sobre Pinterest**

Personas de todo el mundo acuden a **Pinterest** en busca de inspiración. Pinterest es un motor de descubrimiento visual en el que la gente encuentra creadores inspiradores, compra nuevos productos y busca ideas para llevar a cabo en su vida. La gente ha guardado cerca de 330.000 millones de Pins, los intereses van desde la creación de una oficina en casa, cocinar una nueva receta hasta encontrar su próximo destino de vacaciones. Con sede en San Francisco, Pinterest se lanzó en 2010 y cuenta con más de 400 millones de usuarios activos mensuales. Está disponible en iOS y Android, y en [pinterest.cl](https://www.pinterest.cl/)

**Para mayor información, por favor contactar a:**

Elina Ambriz Valencia

Cel: +56 9 351 40258

elina.ambriz@another.co