23/02/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Los mejores podcasts sobre crecimiento personal

En la era digital en la que vivimos, los podcasts se han convertido en una herramienta indispensable en nuestra vida para informarnos. Existen podcast de temas muy variados y con fines distintos, desde entretenimiento para pasar el rato, hasta informativos diarios para conocer las noticias más actuales. Sea cuál sea la información que buscas, probablemente hay alguien que te la cuente de forma amena y de manera comprensible a través de un podcast.

La salud mental y el cuidado personal es uno de los temas que más se abordan en los podcasts, porque, además de innovaciones tecnológicas e informativas, esta era y, en especial, las nuevas generaciones, se preocupan más por el bienestar de las personas. Si estas buscando aprender acerca de ti mismo y sacar la mejor versión de ti, os proponemos los que creemos que son los mejores podcasts de crecimiento y cuidado personal (en español):

(Imagen: Spotify)

1. **El podcast del Dr. Mario Alonso Puig**

El reconocido conferencista, autor y médico cirujano, ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |