

# Gympass

La meditación es para todos



# Resumen

Los beneficios de la meditación y cómo desarrollar una práctica habitual

- 1. Por qué la meditación se ha vuelto tan popular**
- 2. Los beneficios de una práctica constante**
- 3. Consejos sencillos que te ayudarán a mejorar tu experiencia**
- 4. Conviértete en un socio Gympass**

# 1. Por qué la meditación se ha vuelto tan popular

No hay nada mágico en la atención plena o la meditación. Esta práctica que cambia la vida ha existido durante miles de años. Nacida de la filosofía budista, la meditación se considera una práctica beneficiosa para personas de todos los orígenes y creencias. La práctica integra prácticas físicas y espirituales, y cuando se incorpora en el día a día, trae muchos beneficios a los que las ejercen.

Como era de esperar, la demanda constante de mayor concentración y rendimiento ha llevado a una era de ansiedad. Esto explica las razones por las que la meditación se ha vuelto tan común en la actualidad. Para lidiar con tanta presión, la meditación es casi obligatoria para aquellos que tienen metas ambiciosas y aspiraciones en campos que requieren logros significativos. En el pasado, los atletas profesionales de cualquier deporte, han integrado la meditación como una parte esencial de su rutina de entrenamiento. La misma práctica tomada de la paz y la filosofía religiosa es sorprendentemente útil en nuestra sociedad frenética, ansiosa y versátil.

Pero, ¿qué es exactamente la meditación? ¿Y por qué se ha vuelto tan popular a lo largo de los años?

La meditación es un medio para transformar la mente. Es una mezcla de técnicas que fomentan y desarrollan la concentración, aportando presencia, claridad, positividad emocional y una clara perspectiva de la realidad. Cuando sientes que las cosas de la vida escapan a tu control, o incluso para lidiar con pequeños desafíos diarios, la meditación te ayuda a asumir la responsabilidad de tu estado mental. Al mismo tiempo, inspira y cultiva emociones y comportamientos más positivos.

La generación más ansiosa jamás nacida ha remodelado la meditación y la ha convertido en un estilo de vida. Dichas experiencias pueden promover una transformación profunda en la brújula personal, profesional y espiritual de nuestras vidas, lo que nos lleva a una nueva comprensión del papel de cada uno en este mundo. Mucho más que una simple tendencia, la meditación es una excelente manera de cuidarnos.

## 2. Os beneficios da práctica constante

No se trata de desconectar tu mente y detener tus pensamientos. Con la técnica y la firmeza adecuadas, la meditación te ayudará a mejorar tu función cerebral, reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la longevidad, la inmunidad y mejorar las experiencias positivas.

La gran cantidad de beneficios que ofrece la meditación no solo se experimentan individualmente sino también en grupo. Las empresas han incorporado la meditación en sus cronogramas para liberar el estrés y cuidar a los colaboradores como una de las muchas formas de cultivar la atención plena.

Si no has notado las tremendas mejoras que la meditación puede aportar a la vida laboral, aquí hay algunos ejemplos:



### La meditación mejora la autoconciencia

Algunos estilos de meditación pueden ayudarte a desarrollar una comprensión más sólida de ti mismo y de cómo te relacionas con los que te rodean. En el lugar de trabajo, es fundamental ser capaz de reconocer pensamientos nocivos para la salud que pueden ser dañinos o contraproducentes, especialmente durante situaciones estresantes. Cuando alguien se vuelve más consciente de sus propios pensamientos y de cómo están conectados con sus hábitos, puede comenzar a crear patrones constructivos.



## La meditación prolonga la atención y la concentración

Al igual que el levantamiento de pesas o el entrenamiento para una maratón, la práctica constante de la meditación de atención enfocada aumenta la fuerza y la resistencia. Mientras trabajan, por ejemplo, ya sea desde casa o en la oficina, los colaboradores que la practican habitualmente son capaces de mantener la concentración en una tarea durante más tiempo y pueden recordar los detalles de sus tareas mejor que sus compañeros que no la practican. Según algunos estudios, la meditación es tan poderosa que incluso puede revertir los patrones en el cerebro que contribuyen a la distracción, la preocupación y la atención insuficiente.



## La meditación propaga la bondad

Una forma de meditación, también conocida como bondad amorosa, comienza con el desarrollo de pensamientos y sentimientos amables hacia uno mismo. Luego comienza a apuntar pensamientos similares hacia los que conoce y finalmente hacia el resto del mundo. Esta práctica no está reservada para los monjes; cualquiera puede y debe intentarlo. A través de la meditación de la bondad amorosa, las personas pueden aprender a extender la bondad genuina y el perdón externamente, primero a los amigos, luego a los conocidos y, en última instancia, incluso a los rivales. En el lugar de trabajo, ese tipo de empatía es capaz de transformar la dinámica y el compromiso del equipo.

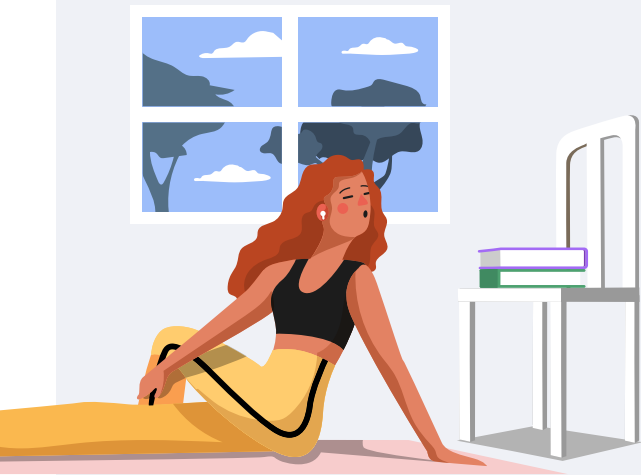


## Los beneficios de la meditación son inmediatos

Muchos beneficios se identifican rápidamente una vez que las personas comienzan a observar sus pensamientos. Además de la sensación de calma y paz mental, las investigaciones indican que, aunque no es un resultado esperado, las personas comienzan a ver cambios en el comportamiento consciente como una reducción en prejuicios de raza y edad.

Si bien hay libros, cursos, videos y podcasts que enseñan a las personas cómo meditar, la parte más compleja de la atención plena y la meditación es convertirla en un hábito diario. Al igual que comer sano, dormir bien y hacer ejercicio, la meditación es una rutina adquirida. En algún momento hay que empezar a hacerlo.

### 3. Sencillos consejos que te ayudarán a mejorar tu experiencia



#### Comprométete con un momento y lugar para meditar y cúmplelo

Elige una sala o un espacio específico para la práctica. Un entorno coherente te ayudará a entrenar tu cuerpo y mente para que te sientas más cómodo, y te permitirá pasar a la meditación más fácilmente. Mantener el lugar limpio y ordenado también dará a la práctica una sensación especial. Crea un entorno que fomente un estado mental más relajado agregando aromas, colores y sonidos.

Además de esto, recuerda que la rutina es esencial, y uno de los principales obstáculos para la meditación es encontrar el tiempo y ceñirse a él todos los días. Cuando los principiantes sienten que la meditación hace que sus mentes estén más ocupadas que nunca, siempre es mejor continuar y seguir adelante, si se puede. Al principio, es posible que debas reorganizar tu día. Así que considera levantarte más temprano, reducir el tiempo frente a la pantalla o reservar diez minutos de la hora del almuerzo exclusivamente para eso. El tiempo dedicado a la meditación es corto en comparación con los beneficios que recibirás. Con el tiempo, la meditación cambiará tu perspectiva y te dará control sobre cómo eliges pasar tu tiempo.

#### Escúchate a ti mismo y acepta tus pensamientos

Al comienzo de la práctica, siéntate en silencio y pregúntate qué quieres, qué resultados necesitas de esos minutos de intensa reflexión. Aprenderás mucho y descubrirás lo que no es obvio cuando entres en contacto con tu yo interior. Pregúntate acerca de tus verdaderos deseos y propósitos. Aprovecha la cantidad infinita de pensamientos que deambulan por tu mente y aprende del maestro que llevas dentro. Cuando des voz a tus pensamientos, encontrarás ideas, creencias, soluciones útiles y, en última instancia, inspiración.



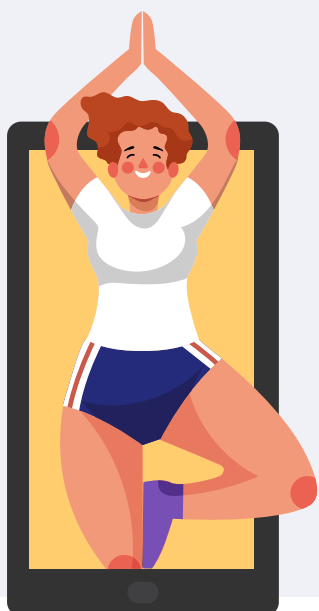
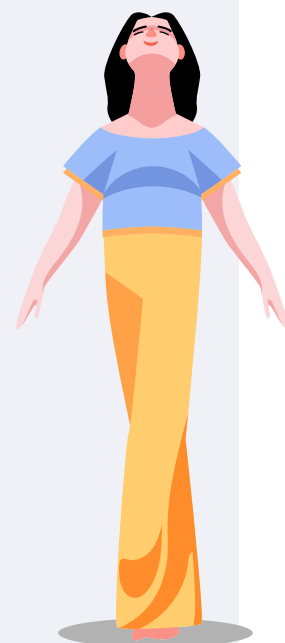


## Comienza de manera simple y desarrolla gradualmente tu práctica

La meditación es una práctica sencilla. Se necesita tiempo y esfuerzo para construir una rutina estable. Algunas posiciones, técnicas de respiración o la duración de cada sesión pueden parecer muy desafiantes al principio. Recuerda que el viaje es más importante que el destino. Si eres un principiante, desarrolla tu práctica con el tiempo: comienza con sesiones de dos minutos y aumenta gradualmente tus sesiones a cinco, diez, quince minutos. Sigue desafiándote hasta que llegues al punto en el que consideres que la meditación se encuentra claramente definida en tu vida.

## Ten paciencia: algunos días serán más fáciles que otros

La meditación consiste en aprender a tratarse a sí mismo con amabilidad, sin importar lo que se pueda estar experimentando en un momento dado. Como con el ejercicio físico, algunos días resultará más cómodo que otros. Muchos factores pueden influir en la percepción y los resultados, como la calidad de tu sueño, tu dieta actual, la cantidad de estrés que estás experimentando. Reconoce tus emociones y acepta que experimentar un retroceso ocasional no arruinará tu práctica, y este también es un paso crucial. La meditación genera buenos sentimientos, así como emociones negativas, así que concentrarte en tus pensamientos te ayudará a reconocer mejor cada uno de ellos. No olvides tomarte un momento para agradecerte por el cuidado personal y sentirte orgulloso del esfuerzo que hiciste para meditar.



## Sé amigo de la tecnología

A veces está bien aprovechar la ayuda adicional. La meditación se ha convertido en algo tan popular que muchas empresas y personas de todo el mundo han comenzado a desarrollar soluciones, herramientas y plataformas para animar a otros a meditar más. Si te sientes un poco perdido o necesitas un lugar para comenzar, intenta usar una aplicación o clase en línea como guía. Hay varias opciones para varios niveles diferentes. Sesiones largas o cortas, sonidos de la naturaleza o espirituales, meditación guiada. Cuidarse mejor y convertir la meditación en una prioridad saludable depende de ti, pero nos complace ayudarte.

# 4. Conviértete en un socio Gympass



Contáctenos haciendo clic [AQUÍ](#).

[site.gympass.com/mx/companies](https://site.gympass.com/mx/companies)

## Sources:

<https://www.theguardian.com/society/commentisfree/2018/aug/07/anxiety-modern-era-straws-dogs>

<https://www.nytimes.com/2017/06/21/well/live/to-train-an-athlete-add-12-minutes-of-meditation-to-the-daily-mix.html>

<https://thebuddhistcentre.com/text/what-meditation>

<https://www.wsj.com/articles/the-most-anxious-generation-goes-to-work-11557418951>

<http://www.massgeneral.org/about/pressrelease.aspx?id=1329>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26799456>

<https://news.wisc.edu/meditation-produces-positive-changes-in-the-brain/>

<https://qz.com/869907/silicon-valley-marketing-meditation/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26231761/>

<https://link.springer.com/article/10.3758/CABN.7.2.109#page-1>

<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1979862>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23643368>

<https://www.lionsroar.com/you-know-that-photo-of-100000-burmese-monks-praying-for-world-peace-2/>

<https://www.forbes.com/sites/jeenacho/2016/07/14/10-scientificallly-proven-benefits-of-mindfulness-and-meditation/#4bef6ea663ce>

<https://a-space.com.au/using-meditation-to-be-kind-to-ourselves/>

<https://hbr.org/2015/12/if-mindfulness-makes-you-uncomfortable-its-working>



# Gympass

[gympass.com](https://gympass.com)