

Gympass

Ahora
todos pueden
disfrutar de
la meditación.



Resumen

Los beneficios de la meditación para ti y para tu personal, y cómo ayudarles a adquirir una práctica constante:



1

Por qué la meditación de repente es tan popular

2

Los beneficios para ti y tus empleados de una práctica constante

3

Consejos sencillos para mejorar la experiencia de tus empleados

1

**La meditación: de repente
está en todas partes, y es
por una buena razón**

No hay nada de mágico en la atención plena o en la meditación. Esta práctica transformadora ha existido durante miles de años y ha beneficiado a personas de todos los orígenes y creencias. Integra caminos físicos y espirituales, y cuando se incorpora a la vida cotidiana, está demostrado desde hace tiempo que reduce el estrés mental y emocional, mejora la concentración y la atención, e incluso alivia las enfermedades.

La demanda constante de la sociedad moderna de más concentración y de mayor rendimiento ha desembocado, como es lógico, en una era de ansiedad. Esto explica muchas de las razones por las que la meditación se ha convertido en una práctica generalizada. El CDC afirma que el 14 % de los estadounidenses meditan.

Para lidiar con tanta presión, la meditación se hace casi imprescindible para las personas con objetivos y aspiraciones ambiciosas en campos que requieren un rendimiento aparentemente sobrehumano. Por este motivo, los atletas de élite han incluido la meditación como una parte esencial de su rutina de entrenamiento. En definitiva, la misma práctica que se tomó prestada de las filosofías de no violencia es sorprendentemente útil a la hora de desenvolverse en nuestra sociedad frenética, angustiada, centrada en muchas tareas a la vez y sometida a una gran presión.

Un estudio empírico constató que los empleados que practicaban habitualmente la meditación estaban mejor preparados para el aprendizaje autodirigido, lo que influye directamente en la innovación y el rendimiento organizativo de una empresa. Según Project Meditation, una planta química estadounidense registró estos resultados tres años después de instaurar la meditación para sus empleados:



**reducción del
absentismo**



**aumento de la
productividad**

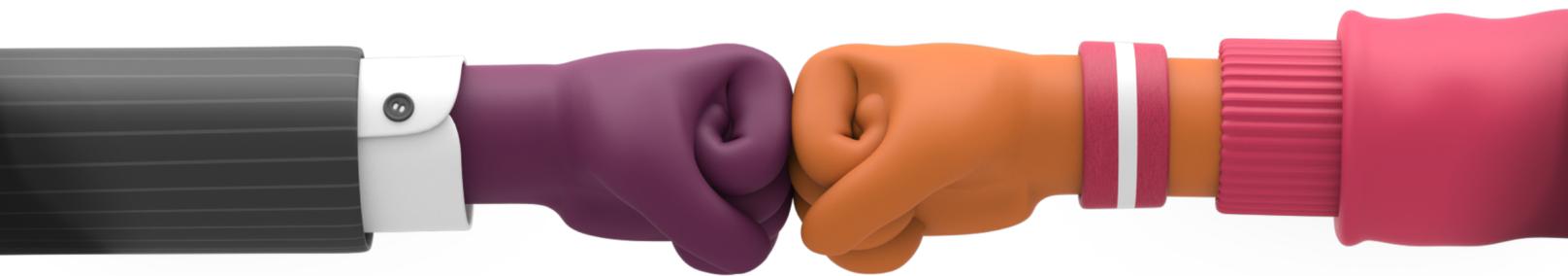


**reducción de
lesiones en el
lugar de trabajo**

Sin embargo, no ha sido hasta hace muy poco que la meditación y su prima hermana, la atención plena, han pasado a ocupar un lugar destacado entre las herramientas que los responsables de RR. HH. y del bienestar están estudiando para reducir e incluso prevenir el estrés, la ansiedad y el agotamiento de los empleados, así como para mejorar la adaptabilidad, la agilidad y el rendimiento.

Sí, es posible que nos encontremos ya al final de la COVID-19, a medida que los empresarios reabren a mayor ritmo sus centros de trabajo y las autoridades sanitarias suavizan las restricciones al distanciamiento social y a los viajes. Pero una parte importante de las personas que trabajan en EE. UU. aseguran que ya están agotadas. Un estudio realizado a finales de 2020 por Spring Health y The Harris Poll concluyó que el [76 % de las personas empleadas en EE. UU. sufren de agotamiento](#). Muchos otros se sienten angustiados y estresados por la vuelta al trabajo y por las expectativas que sus jefes podrían poner sobre ellos al volver a la oficina.

Esos temores y preocupaciones se combinan con otra tendencia entre los empleados: el deseo de un acercamiento al bienestar más integral y preventivo, y de herramientas y programas que nutran y apoyen los tres ámbitos de la experiencia humana: el mental o psicológico, el físico y el emocional o social.



¿De qué hablamos exactamente?

La meditación es un medio de [transformar la mente en silencio y casi sin esfuerzo](#). Es una mezcla de técnicas que fomentan y desarrollan la concentración para aportar presencia, claridad, positividad emocional y una perspectiva clara de la realidad. Cuando parece que las cosas de la vida escapan a tu control, o te cuesta enfrentarte a los pequeños retos de la vida, meditar puede ayudarte a asumir la responsabilidad de tu estado mental. Al mismo tiempo, inspira y propicia emociones y comportamientos más positivos.

La generación más angustiada que jamás ha existido ha [remodelado la meditación hasta convertirla en un estilo de vida](#). Estas experiencias son capaces de propiciar una profunda transformación en la brújula personal, profesional y espiritual de nuestras vidas, lo que nos lleva a una nueva comprensión de nuestra propia función en este mundo: en casa, en la comunidad y en el trabajo.

Más allá de ser una simple moda, la meditación es una forma excelente de que tus empleados cuiden de sí mismos y, a su vez, ayuden a cuidar de la empresa.

2

Los beneficios de la práctica constante, tanto para tus empleados como para ti

La meditación no consiste en que alguien desconecte la mente y deje de pensar. Eso no es posible. Más bien, con la técnica y la constancia adecuadas, la meditación ayudará a mejorar la función cerebral, reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la longevidad, mejorar la inmunidad y potenciar las experiencias positivas.

La multitud de beneficios que ofrece la meditación no solo los experimenta el practicante, sino también los equipos y grupos de los que forma parte. Así pues, tiene sentido que las empresas hayan incorporado la meditación a los horarios de sus empleados para ayudar a liberar el estrés y aumentar su atención, a menudo como parte de otros métodos para fomentar la atención plena. El impacto positivo en la empresa parece evidente.



He aquí cuatro ejemplos de los beneficios personales de la meditación y cómo pueden beneficiar a la empresa:



MAYOR CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Algunos estilos de meditación pueden ayudar a las personas a desarrollar una comprensión más profunda de sí mismas y de cómo se relacionan con quienes las rodean. En el lugar de trabajo, resulta crucial que los empleados sean capaces de reconocer aquellos pensamientos poco saludables que pueden ser perjudiciales o autodestructivos, o que pueden mermar los esfuerzos de sus equipos o incluso las líneas de negocio y la empresa.

Cuando un empleado se vuelve más consciente de sus propios pensamientos y más consciente de cómo estos conectan con sus hábitos y cómo afectan a las interacciones personales, puede empezar a crear patrones constructivos.

En el lugar de trabajo, una mayor conciencia de uno mismo puede reducir la tensión y mejorar la comunicación, la agilidad y el rendimiento entre las personas y entre los equipos.



MAYOR ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Como ocurre con el levantamiento de pesas o el entrenamiento para una maratón, la práctica constante de la meditación de atención focalizada aumenta la fuerza y la resistencia mental y emocional. En el trabajo, ya sea en casa o en la oficina, los empleados que pueden mantener de forma habitual la concentración en una tarea y mantener dicha concentración durante más tiempo tienden a recordar mejor los detalles de sus tareas en comparación con sus compañeros que no practican la meditación.

Según los estudios, la meditación tiene tanto poder que incluso puede invertir los patrones cerebrales que favorecen el divagar de la mente, la preocupación y la atención insuficiente.

En el lugar de trabajo, la capacidad de centrar la atención en una tarea y mantenerla durante más tiempo ayuda a que los proyectos se ejecuten más rápidamente, con mayor precisión y menos iteraciones.



MÁS AMABILIDAD Y EMPATÍA

La amabilidad afectiva es una forma de meditación que comienza con el desarrollo de pensamientos y sentimientos amables hacia uno mismo. A continuación, el practicante empieza a dirigir pensamientos similares y empatía hacia sus conocidos (incluidos los compañeros de trabajo, los directivos y los responsables) y, finalmente, hacia el resto del mundo. Esta práctica no está reservada a los monjes; cualquiera puede y debe probarla.

Mediante la meditación de la amabilidad afectiva, las personas pueden aprender a transmitir una amabilidad y un perdón auténticos al exterior: primero a los amigos, luego a los conocidos y a los compañeros, y, en última instancia, incluso a los adversarios.

En el lugar de trabajo, este tipo de empatía es capaz de transformar la dinámica y el compromiso del equipo, con lo que mejora su rendimiento.



BENEFICIOSA DE INMEDIATO

La meditación suele producir beneficios muy rápidamente; con frecuencia, tan pronto como se empieza a analizar los propios pensamientos. Además de la sensación de calma y tranquilidad que aporta la meditación, los estudios indican que las personas comienzan a apreciar cambios de comportamiento conscientes en otra área importante para las empresas en la actualidad: una reducción comprobada de los prejuicios implícitos sobre la raza y la edad.

En el lugar de trabajo, el efecto inmediato de los beneficios de la meditación en la vida de los empleados permite que tu empresa vea el resultado de esos beneficios más pronto que tarde.

3

**Cinco sencillos consejos
para ayudar a los
empleados a mejorar
su experiencia con la
meditación**

Si bien es cierto que se pueden encontrar diversos libros, cursos, vídeos y podcasts para aprender a meditar, la parte más difícil de la práctica es precisamente convertirla en una costumbre diaria. Al igual que seguir una alimentación saludable, dormir bien y hacer ejercicio con frecuencia, la meditación es una rutina adquirida.

Gympass ofrece a los empleados acceso a aplicaciones premium como Calm y Sworkit para facilitar su práctica de la meditación. También ofrecemos guías, artículos y libros electrónicos para alentar a los empleados e involucrarlos en la práctica de la conciencia. Con unos cuantos consejos y trucos sencillos, cualquiera de tus empleados puede empezar su práctica ahora mismo, esté donde esté.

El contenido y el apoyo adecuados pueden marcar la diferencia.



Hemos reunido cinco consejos de nuestro contenido para empleados con el fin de ilustrar cómo Gympass consigue involucrar a tu personal, erradicar la confusión y el escepticismo sobre la meditación, y ayudar a cualquiera a instaurar fácilmente una práctica de meditación eficaz.





1. FIJA UNA HORA Y UN LUGAR PARA MEDITAR Y CUMPLE CON ELLO

Elige una habitación o un espacio específico para tu práctica. Un entorno fijo ayudará a entrenar tu cuerpo y tu mente para que se sientan más cómodos y te permitirá sumergirte en la meditación más fácilmente. Mantener el lugar limpio y ordenado también hará que tu práctica sea más especial. Crea un entorno que propicie un estado mental más relajado a base de añadir aromas, colores y sonidos.

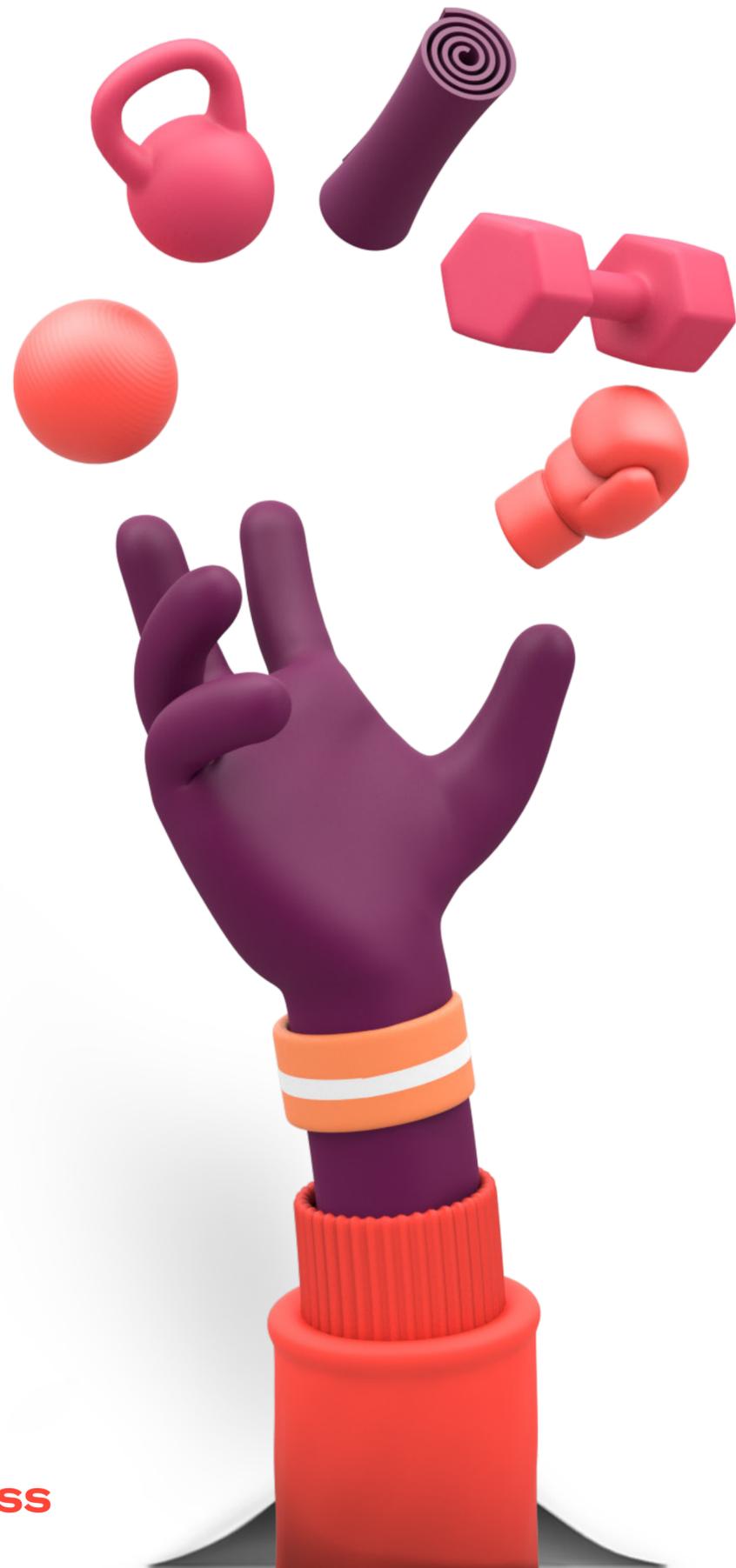
Además, no olvides que la rutina es fundamental, y que uno de los principales obstáculos para la meditación es encontrar el tiempo y practicarla todos los días. Cuando los principiantes notan que meditar hace que sus mentes parezcan estar más ocupadas que nunca, siempre es mejor seguir con ello y esforzarse al máximo si se puede. Al principio, puede que tengas que reorganizar tu día. Así que considera la posibilidad de levantarte antes, reducir el tiempo que pasas frente a la pantalla o reservar 10 minutos de la pausa para comer únicamente para meditar. El tiempo dedicado a la meditación es muy pequeño en comparación con los beneficios que obtendrás. Al cabo de un tiempo, la meditación cambiará tu perspectiva y te dará el control sobre cómo eliges emplear tu tiempo.



2. ESCÚCHATE Y ACEPTA TUS PENSAMIENTOS

Al comienzo de cada sesión, siéntate en silencio y pregúntate: «¿Qué quiero? ¿Qué resultados necesito de estos minutos de reflexión?». Al entrar en contacto con tu yo interno, aprenderás mucho y descubrirás lo que va más allá de lo evidente. Pregúntate cuáles son tus verdaderos deseos y tu propósito.

Aprovecha la infinita cantidad de pensamientos que deambulan por tu mente y aprende del maestro que llevas dentro. Cuando le des voz a tus pensamientos, encontrarás ideas útiles, creencias, soluciones y, en última instancia, inspiración.



3. COMIENZA DE FORMA SENCILLA Y VE AUMENTANDO GRADUALMENTE TU PRÁCTICA

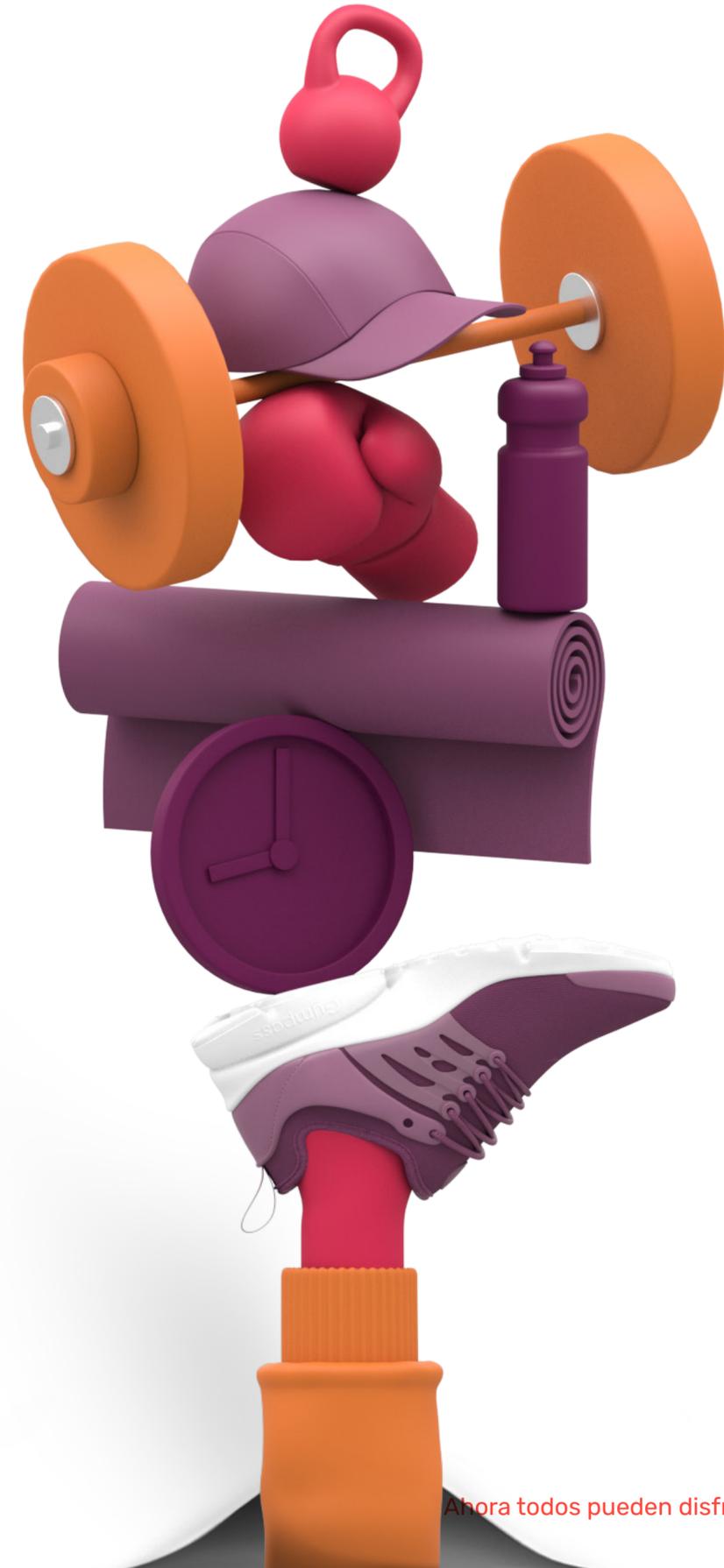
La meditación es una práctica humilde. Se necesita tiempo y esfuerzo para crear una rutina estable. Algunas posturas, técnicas de respiración o duración de las sesiones pueden parecer muy exigentes al principio. Recuerda que el viaje es más importante que el destino.

Si eres principiante, ve desarrollando tu práctica con el tiempo: pon un cronómetro y empieza con sesiones de dos minutos. Ve haciendo incrementos graduales de un minuto, a cinco, diez y, finalmente, quince minutos por sesión. Sigue poniéndote retos hasta que llegues al punto en el que sientas que has logrado integrar la meditación en tu vida.

4. TEN PACIENCIA: ALGUNOS DÍAS SERÁN MÁS FÁCILES QUE OTROS

La meditación consiste en aprender a tratarte a ti mismo con amabilidad, independientemente de lo que puedas estar viviendo en cada momento. Al igual que el ejercicio físico, algunos días te resultarán más llevaderos que otros. Hay muchos factores que pueden influir en tus resultados, como la calidad del sueño, la dieta que sigues y el nivel de estrés que sufres.

No echarás a perder tu práctica por reconocer tus emociones y aceptar que estás atravesando un bache. De hecho, es un paso crucial en el proceso. [La meditación hace aflorar los sentimientos buenos y las emociones malas por igual](#), así que quedarte sentado con tus pensamientos te ayudará a reconocer mejor cada uno de ellos. No olvides dedicar un momento a darte las gracias por cuidarte a ti mismo y sentirte orgulloso del esfuerzo que has hecho para meditar.





5. LA TECNOLOGÍA PUEDE SER TU MEJOR ALIADA

Está bien sacarle provecho a cualquier ayuda extra. La meditación se ha vuelto tan popular que 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 donde empezar, prueba a utilizar una aplicación o una clase en línea como guía. Gympass tiene varias opciones para diferentes niveles y diferentes intereses: sesiones largas o cortas, sonidos de la naturaleza o espirituales y meditación guiada.

Cuidarte mejor y convertir la meditación en una prioridad saludable depende de ti, pero en Gympass estaremos encantados de ayudarte.

Gympass



Gympass es la plataforma de bienestar para empresas más completa del mundo, con una estrategia orientada a los resultados y planes inclusivos que se adaptan a las necesidades de todos tus empleados.

Descubre cómo nos proponemos reinventar el bienestar, haciéndolo universal, atractivo y accesible para tu equipo.

[Más información](#)