

Gympass

Ahora
todos pueden
disfrutar de
la meditación.



Resumen

Beneficios de la meditación para ti y para tu personal. Así puedes ayudarles a adquirir una práctica constante:



1

Por qué la meditación de repente se volvió tan popular

2

Los beneficios de una práctica constante para ti y tus colaboradores

3

Consejos sencillos para mejorar la experiencia de tus colaboradores

1

La meditación está en boca de todos, y con justa razón

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

La demanda insaciable de la sociedad contemporánea por tener mejor concentración y mayor rendimiento ha desembocado, como es lógico, en una era de ansiedad. Esto tiene mucho que ver con las razones por las que la meditación se ha convertido en una práctica tan popular. Los CDC informan que el 14% de los estadounidenses medita.

Para lidiar con toda la presión, la meditación se vuelve indispensable para quienes tienen con objetivos y aspiraciones ambiciosas en campos que exigen un rendimiento casi sobrehumano. Es por eso que los atletas de élite han incluido la meditación como una parte esencial de su rutina de entrenamiento. En resumen, una práctica que se tomó prestada de las filosofías de no violencia es sorprendentemente útil para desenvolvern en una sociedad frenética, angustiada, multifuncional y sometida a una gran presión.

En un estudio empírico se encontró que los trabajadores que practicaban habitualmente la meditación estaban mejor preparados para el aprendizaje autodirigido. lo que influye directamente en la innovación y el rendimiento organizacional de una empresa. Según Project Meditation, una planta química estadounidense registró los siguientes resultados tres años después de implementar la meditación para sus colaboradores:



**reducción del
absentismo**



**aumento de la
productividad**



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

Sin embargo, hasta hace muy poco que la meditación y su primo hermano, la práctica de la atención plena, comenzaron 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 sus colaboradores, así como para mejorar la adaptabilidad, la agilidad y el rendimiento.

Sí, es posible que ya nos encontremos al final de la pandemia de COVID-19, ya que los empresarios empiezan a reabrir cada vez más centros de trabajo y las autoridades sanitarias suavizan las restricciones con respecto al distanciamiento social y los viajes. Sin embargo, 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 el regreso 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 colaboradores: el deseo de un acercamiento al bienestar que sea 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 para [transformar la mente en silencio y casi sin esfuerzo](#). Es una mezcla de técnicas que fomentan y desarrollan la concentración para desarrollar 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 tomar las riendas de tu estado mental. Al mismo tiempo, inspira y propicia emociones y comportamientos más positivos.

La generación más ansiosa de la historia ha [transformado la meditación en un estilo de vida](#). Este tipo de 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 del nuestro propio papel en este mundo: en casa, en la comunidad y en el trabajo.

Mucho más que una mera moda, la meditación es una forma excelente de que tus colaboradores cuiden de sí mismos y, a su vez, ayuden a cuidar de la empresa.

2

**Los beneficios de una
práctica constante, tanto
para tus colaboradores
como para ti**

La meditación no consiste desconectar la mente y tratar de no pensar. Eso no es posible. Más bien, con la técnica y la constancia adecuadas, la meditación puede ayudar 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 son para el practicante, sino que también repercuten en los equipos y grupos de los que forma parte. Naturalmente, tiene sentido que las empresas hayan incorporado la meditación a los horarios de sus colaboradores para ayudar a liberar el estrés y mejorar su atención, a menudo en combinación con otros métodos que favorecen la atención plena. El impacto positivo en la empresa parece evidente.



Estos son cuatro ejemplos de los beneficios personales de la meditación y cómo pueden beneficiar a la empresa:



MAYOR CONCIENCIA DE UNO 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 colaboradores sean capaces de reconocer aquellos pensamientos poco saludables que pueden ser perjudiciales, autodestructivos, que pueden menoscabar los esfuerzos de sus equipos o incluso dañar las líneas de negocio y a la empresa.

Cuando un colaborador se vuelve más consciente de sus propios pensamientos, de cómo estos pensamientos se relacionan con sus hábitos y cómo afectan sus 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 para las personas y entre los equipos.



MEJOR 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 desde casa o en la oficina, los colaboradores que tienen el hábito de [mantener la atención en una tarea y pueden sostener esa concentración durante más tiempo](#) tienden a recordar mejor los detalles de sus tareas, en comparación con sus compañeros que no meditan.

Los estudios señalan que la meditación es tan poderosa que incluso puede [revertir los patrones cerebrales que dan lugar a la dispersión mental](#), la preocupación y la falta de atención.

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



MÁS AMABILIDAD Y EMPATÍA

La práctica de la benevolencia es una forma de meditación que comienza con el desarrollo de pensamientos y sentimientos de generosidad hacia uno mismo. Después, el practicante empieza a dirigir pensamientos similares y empatía hacia sus conocidos (incluidos los compañeros de trabajo, los gerentes y la dirección) y, finalmente, hacia el resto del mundo. Esta práctica no es exclusiva para los monjes: cualquiera puede y debe probarla.

Mediante la meditación de benevolencia, las personas pueden aprender a transmitir una actitud genuina de amabilidad y perdón hacia el 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, lo que mejora su rendimiento.



BENEFICIOS INMEDIATOS

La meditación a menudo rinde frutos muy rápidamente, a menudo tan pronto como las personas comienzan a observar sus pensamientos. Además de la sensación de calma y paz mental que brinda la meditación, hay estudios que indican que las personas comienzan a ver cambios de comportamiento conscientes en otra área clave para las empresas hoy en día : se ha comprobado que reduce los prejuicios implícitos sobre la raza y la edad.

En el lugar de trabajo, el impacto inmediato de los beneficios de la meditación en las vidas de los colaboradores significa que verás esos beneficios reflejados en la empresa más pronto que tarde.

3

5 consejos sencillos para que tus colaboradores mejoren su experiencia de meditación

Aunque existe una gran variedad de libros, cursos, videos y podcasts para aprender a meditar, la parte más difícil de la práctica es simplemente convertirla en un hábito diario. Al igual que comer sano, dormir bien y hacer ejercicio con regularidad, la meditación es una rutina adquirida.

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

El contenido y el apoyo adecuados pueden marcar la diferencia.



Hemos recopilado cinco consejos de nuestro contenido para colaboradores que ilustran cómo Gympass ayuda a involucrar al personal, eliminar la confusión y el escepticismo sobre la meditación y encaminar a cualquiera a establecer fácilmente una práctica de mediación efectiva.





1. COMPROMÉTETE CON UN TIEMPO Y UN LUGAR PARA MEDITAR, Y RESPETA TU COMPROMISO.

Elige una habitación u otro espacio específico para tu práctica. La constancia del entorno ayudará a entrenar tu cuerpo y tu mente para que se sientan más cómodos y te permitirá entrar en meditación más fácilmente. Además, mantener el lugar limpio y ordenado hará que tu práctica se sienta especial. Utiliza aromas, colores y sonidos para crear un ambiente que promueva un estado mental más relajado.

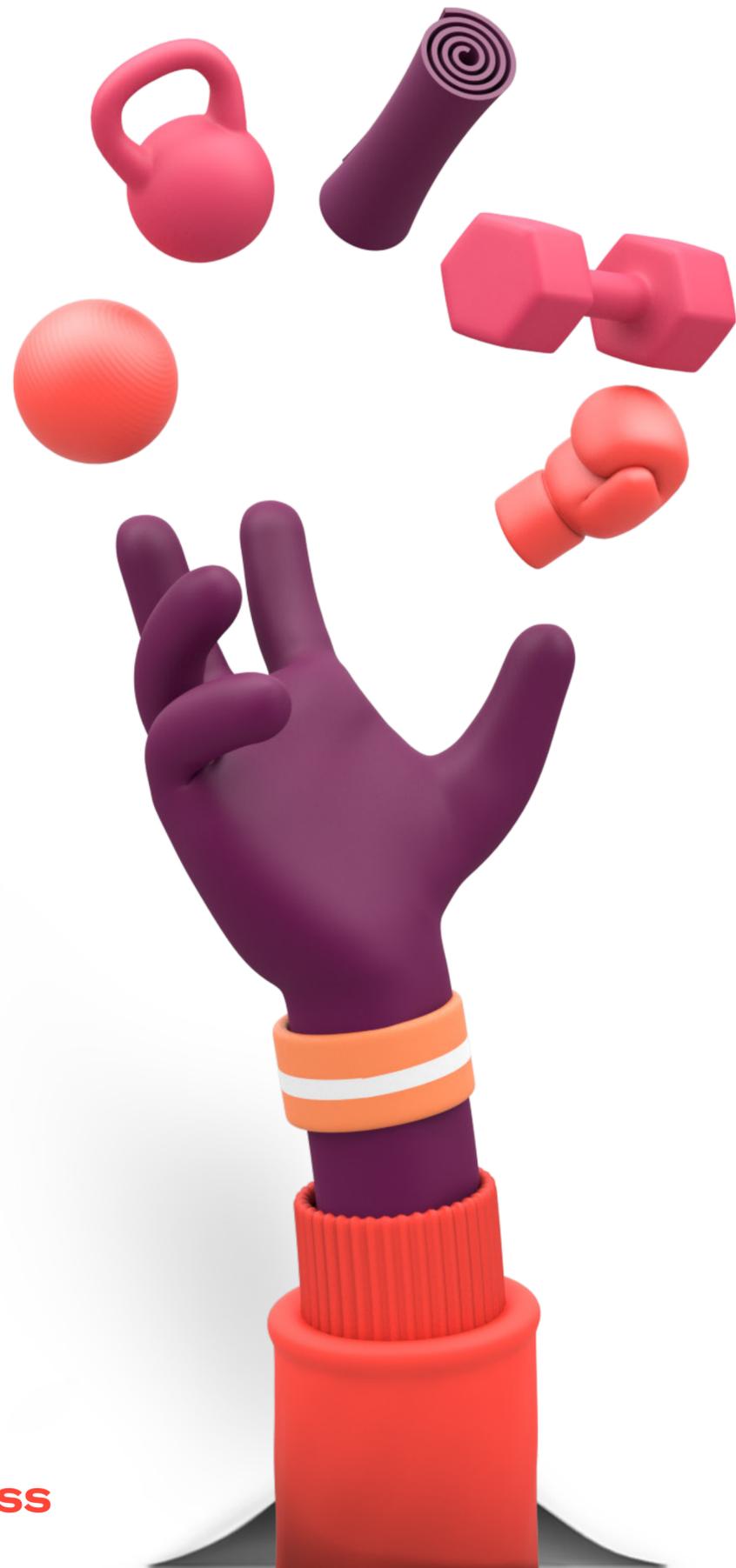
Sobre todo, recuerda que la rutina es esencial, y uno de los principales retos para la práctica de la meditación es encontrar el tiempo y apegarte a él todos los días. A veces, los principiantes sienten que, con la meditación, su mente está más ajetreada que nunca. Lo mejor siempre es perseverar y seguir adelante. Al principio, es posible que tengas que reorganizar tu día. Así que piensa cómo puedes encontrar el tiempo, ya sea que te levantes más temprano, disminuyas tu tiempo frente a las pantallas o apartes 10 minutos del receso exclusivamente para tu nueva práctica de meditación. El tiempo que requiere la meditación es pequeño en comparación con los beneficios que recibirás. Con el tiempo, la meditación cambiará tu perspectiva y te dará control sobre cómo eliges invertir 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 cantidad infinita de pensamientos que vagan por tu mente para aprender del maestro que llevas dentro. Cuando le das voz a tus pensamientos, puedes descubrir ideas útiles, creencias, soluciones... finalmente, inspiración.



3. EMPIEZA POR LO SIMPLE Y VE DESARROLLANDO TU PRÁCTICA GRADUALMENTE

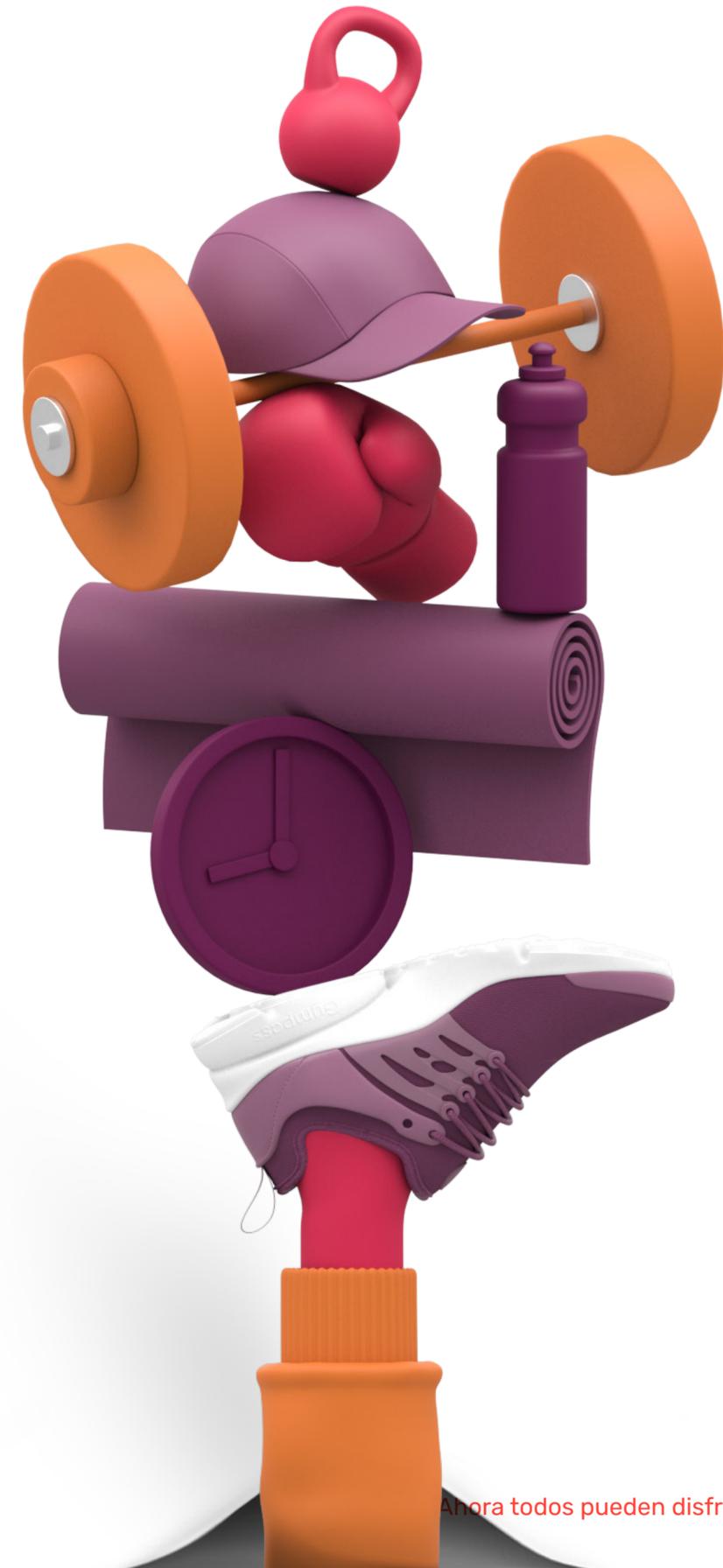
La meditación es una práctica de humildad. Se necesita tiempo y esfuerzo para crear una rutina estable. Algunas posiciones, técnicas de respiración o duraciones sesión pueden resultar muy desafiantes al principio. Recuerda que el viaje es más importante que el destino.

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, 10 y finalmente 15 minutos por sesión. Sigue poniéndote retos hasta que llegues al punto en el que sientas que has logrado integrar la meditación a tu vida.

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

La meditación consiste en practicar la generosidad para uno mismo, sin importar lo que estés experimentando en un momento dado. Al igual que con el ejercicio físico, algunos días parecerán más cómodos que otros. Hay muchos factores que pueden influir en tus resultados, como la calidad de tu sueño, tu alimentación y la cantidad de estrés que estés experimentando.

Reconocer estas emociones y aceptar que estás pasando por un retroceso no es malo para tu práctica. De hecho, es un paso crucial en el proceso. [La meditación genera sentimientos positivos y negativos por igual](#), por lo que estar presente ante tus pensamientos te ayudará a reconocer más claramente cada uno de ellos. No olvides tomarte un momento para darte las gracias por cuidarte y celebrar el esfuerzo que hiciste para meditar.





5. LA TECNOLOGÍA PUEDE SER TU MEJOR AMIGA

Está bien sacarle provecho a la 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 no sabes bien qué hacer o cómo empezar, usa una aplicación o toma una clase en línea como guía. Gympass ofrece una serie de opciones para diferentes niveles e intereses: sesiones largas o cortas, con sonidos de la naturaleza o espirituales, y meditaciones guiadas.

Cuidarte mejor y convertir la meditación en una sana prioridad depende de ti, pero Gympass está más que encantado 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 colaboradores.

Descubre cómo reinventamos el bienestar, haciéndolo universal, atractivo y accesible para tu equipo.

[Más información](#)