

"Me Time" o los beneficios de dedicarse tiempo a uno mismo en vacaciones

Un rato de autocuidado diario este verano hará que las personas se sientan mejor y por ende su entorno. Expertos en mindfulness aseguran que cuando una persona está feliz aumenta un 25% la posibilidad de que sus allegados lo estén. La app de meditación mindfulness Petit BamBou otorga algunos consejos para dedicarse tiempo a uno mismo (Me Time) durante las vacaciones

En la cultura del "always on" o "siempre disponibles", frenar y dedicar tiempo a uno mismo parece tarea difícil, y posiblemente en vacaciones resulte aún más complicado. Durante los días de descanso es difícil olvidarse de la rutina diaria y hacer a un lado las actividades que se tienen que cumplir con los hijos, pareja y familia en general, haciendo muy complicado el tomar un tiempo fuera para conectar con uno mismo y disfrutar del tan ansiado "Me Time".

Según los expertos en mindfulness, desear un momento para disfrutar algo a solas no se trata de egoísmo, sino de tener un tiempo para uno mismo que en el corto, mediano y largo plazo mejorará las relaciones con los demás, incluyendo a la pareja. Un estudio realizado por la Universidad de Michigan asegura que una de las principales causas de infelicidad en las parejas es la falta de espacio personal.

Ilana Ospina coach de mindfulness y colaboradora de Petit BamBou, defiende la importancia del autocuidado y recomienda: "Dedicarnos tiempo a nosotros mismos es la base del bienestar, durante las vacaciones nuestro entorno tiende a requerir más de nuestra atención y energía. Para estar con la mejor disposición ante todo y todos, es esencial darle importancia a nuestras necesidades y preguntarnos a diario: ¿Qué me gustaría hacer hoy? convirtiéndolo en prioridad". Son varios los estudios que demuestran que estar bien contribuye a que el entorno también lo esté, es lo que se llama "contagio emocional".

Una investigación de la psicóloga Shilagh Mirgain de la Universidad de Wisconsin, confirma que la felicidad se extiende hasta tres grados de separación, es decir: el nivel propio de felicidad afecta el mismo entorno, el entorno de los demás y así sucesivamente. "Se ha demostrado que cuando pasamos tiempo a solas somos más empáticos, más creativos, mejoran nuestras relaciones y aumenta nuestra felicidad. Las vacaciones también nos dan la oportunidad de reflexionar sobre cómo encauzar el rumbo de nuestras vidas", añade Ilana Ospina.

Según la experta, comunicarle a la pareja, hijos o amigos que se necesita un rato para descansar, meditar, hacer ejercicio o reflexionar es también darles a ellos el permiso para tener su propio tiempo y espacio de autocuidado. Esto ayuda a reducir el estrés cotidiano, pues en ocasiones, la falta de asertividad para tomarse ese espacio desemboca en que los niveles de cortisona se disparen más aún.

Ilana Ospina da algunas propuestas para el autocuidado:

Caminar sintiendo el movimiento de las piernas, la respiración al aire libre, el paisaje, la sensación de la brisa, el sol o la temperatura sobre la piel.

Practicar el mindful cooking cuando se dispone de más tiempo, cocinar despacio, sintiendo las texturas de los alimentos, observando en detalle las formas y colores, agradeciendo tener acceso a ellos y a la posibilidad de compartirlos.

Meditar. Es un acto de amor propio que les permite a las personas ser capitanes de sus barcos para atravesar la marea del momento. Cuando se está fuera de la rutina habitual puede parecer más complejo encontrar tiempo para meditar, pero es vital darse ese espacio para que la agitación se asiente, para conectar con lo que está pasando en el interior y volver simplemente a estar presentes en vez de ocupados en mente.

Correr o nadar. Cuando se está de vacaciones, se tiene el privilegio de disfrutar de un escenario diferente, probablemente cerca del mar o la montaña, esto hará más sencillo que se pueda activar cada uno de los sentidos (admirar un paisaje distinto, el olor, el clima, etc.) y se pueda vivir un momento a solas.

Leer, ver una película. Es importante asegurarse de poder estar a solas, sin ruido, de manera que se logre la concentración necesaria para disfrutar lo que se ve.

La app de meditación Petit BamBou propone disfrutar de “tu momento a solas” estas vacaciones con su nueva herramienta “Meditación del Día”. Se trata de una meditación diferente y efímera cada 24 hrs. y está disponible en tres duraciones: 8, 12 y 16 minutos. Es perfecta para cuando se quiere hacer un descanso durante el programa de meditación que se esté realizando, entre programas si aún no se ha decidido cuál empezar, o cuando se necesite adaptar la meditación al tiempo que se tenga disponible.

...Una increíble opción para disfrutar más a fondo y en consciencia plena cada momento de las vacaciones, así como de la vida diaria.

Acerca de

Petit BamBou es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 8 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 600 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, miedo, sueño, relaciones, trabajo, maternidad..., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN \$99.00.

Suscripción semestral: MXN \$499.00.

Suscripción anual (sólo a través de web): MXN \$849.

Suscripción de por vida: MXN \$3,000.

Datos de contacto:

Alejandra Armenta

5575765180

Nota de prensa publicada en: [CDMX.](#)

Categorías: [Mujer](#) [Hombre](#) [Medicina alternativa](#) [Aplicaciones móviles](#) [Jalisco](#) [Nuevo León](#) [Ciudad de México](#)

MexicoPress

<https://www.mexicopress.com.mx>