

# Aplicaciones digitales para meditación y autocuidado

Cuando queremos sentirnos bien, lo que pensamos es que debemos detener o dejar a un lado pensamientos que nos generan estrés o ansiedad, y fracasamos en el intento porque siguen presentes. Entonces, es momento de analizar cómo podemos hacerlo. Uno de los caminos es la meditación, que nos enseña, no a dejar de pensar en nuestros problemas, sino a tomar distancia de ellos y buscar medios para trabajarlos de otra manera.

Si eres de los que le cuesta buscar ayuda en otras personas, hoy en día se han creado múltiples aplicaciones digitales para meditación y autocuidado, que pueden ser herramientas útiles para la búsqueda de bienestar mental y emocional. Sin embargo, como con cualquier tecnología, hay lo bueno y también lo que se debe tener en cuenta:

## Lo bueno:

**1. Accesibilidad:** Las aplicaciones de meditación y autocuidado están disponibles en dispositivos móviles y pueden ser accesibles desde cualquier lugar con conexión a internet, lo que nos permite meditar y practicar el autocuidado en cualquier momento que nos sea conveniente.

**2. Variedad de contenido:** Hay muchas aplicaciones disponibles,

con una amplia gama de meditaciones guiadas, técnicas de relajación y prácticas de autocuidado. Por lo que podemos elegir entre diferentes estilos y enfoques para encontrar las que mejor se adapten a nuestras necesidades y preferencias.

## 3. Flexibilidad y personalización:

Algunas aplicaciones nos permiten personalizar las sesiones de meditación y autocuidado según nuestros objetivos, tiempo disponible y nivel de experiencia, adaptándose así a nuestras situaciones.

## 4. Seguimiento y progreso:

Muchas aplicaciones ofrecen funciones para realizar un seguimiento del progreso del usuario, lo que puede ayudarnos a mantener la motivación y la consistencia en la práctica de la meditación y el autocuidado.

## Lo que se debe tener en cuenta:

**1. Sustitución de la conexión humana:** Si bien las aplicaciones pueden ser útiles para muchas personas, algunas podrían depender demasiado de ellas y perder la oportunidad de conectarse con otros seres humanos, lo cual es esencial para el bienestar emocional.

**2. Distracciones digitales:** Las aplicaciones digitales están integradas en dispositivos con mu-

chas distracciones potenciales (redes sociales, notificaciones, juegos, etc.), lo que puede dificultar la concentración y la inmersión en la práctica de meditación y autocuidado.

**3. Calidad del contenido:** No todas las aplicaciones ofrecen contenido de alta calidad, lo que puede resultar en experiencias poco satisfactorias o incluso contraproducentes. Es importante investigar y elegir aplicaciones con buenas reseñas y recomendaciones.

**4. Costo y suscripciones:** Algunas aplicaciones pueden requerir una suscripción o pago para acceder a todas las funciones y contenido premium, lo que puede ser una barrera para algunas personas.

En conclusión, el uso de aplicaciones digitales para meditación y autocuidado depende de la preferencia y las necesidades individuales de cada persona. Pueden ser una valiosa herramienta complementaria para mejorar el bienestar mental y emocional, pero es esencial equilibrar su uso con otras prácticas y conexiones significativas en la vida cotidiana.

Entre las más usadas y recomendadas en dispositivos móviles están: Headspace, Calm, Lumosity, Loosid.