



# Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

---

Barcelona, 8 de Junio, 2019

## Medita con Aire Fresco en el Día Mundial del Bienestar

No es ningún secreto que el estilo de vida moderno afecta a nuestra salud. La mayoría de las veces llevamos un ritmo de vida tan acelerado que a nuestro cuerpo y nuestra mente les cuesta manejarlo. Enfermedades antes poco conocidas como la ansiedad o la depresión, llenan ahora las consultas médicas y son motivo de preocupación entre la comunidad científica. Sin ir más lejos, [el estrés está considerado como la epidemia del siglo XXI](#) y según la Organización Mundial de la Salud, uno de cada diez habitantes sufre hoy esta enfermedad.

En este contexto no es difícil pensar en situaciones cotidianas que nos generan ansiedad: quedar atrapado en el tráfico durante la hora pico, tener que dar un discurso ante una audiencia, presentar un examen importante o hacer una entrevista de trabajo pueden ser algunas de ellas. Sin embargo, la mayor parte del estrés que sufrimos en nuestra vida diaria no proviene de situaciones externas que quedan fuera de nuestro control, si no de [nuestros propios pensamientos](#). Las emociones negativas que experimentamos pueden contribuir a la larga al deterioro de nuestra salud física y emocional. La buena noticia es que está en nuestra mano mejorar nuestra calidad de vida modificando poco a poco determinados hábitos, la mala noticia es que el ritmo de vida que llevamos no nos lo pone nada fácil.

Según Víctor Coutin, Fundador de [Aire Fresco, Meditación y Mindfulness](#), la primera aplicación de meditación hecha por y para hispanohablantes: "La vida que llevamos tiene consecuencias directas sobre nuestra salud. Sabemos que debemos llevar un estilo de vida sano, pero la sociedad suele enfocarse solamente en el aspecto físico y nutricional y olvida nuestro mundo interno. [Cuidar nuestra mente](#) es igualmente importante ya que nuestro bienestar emocional puede repercutir en el físico y viceversa. ¿Por qué solemos sacar tiempo para practicar algún deporte o ejercicio y no para ir al psicólogo o practicar la meditación? Parece que siempre tenemos tiempo para quedarnos un rato más en el puesto de trabajo pero rara vez lo encontramos para [darnos el amor y el cuidado que necesitamos](#). Una gran ayuda para ayudarnos a liberarnos del estrés y sus perniciosos efectos es [la práctica de la meditación](#). Está demostrado científicamente que meditar regularmente rebaja los niveles del cortisol en sangre, nos ayuda a dormir mejor y mejora la salud en general. No lo decimos nosotros, [numerosos estudios médicos lo avalan](#)".

Una de las excusas más recurrentes que nos ponemos es la falta de tiempo o espacio adecuado. Existe la falsa creencia de que para meditar tenemos que estar en un sitio tranquilo y libre de ruidos e interrupciones. También, que necesitamos meditar al menos una hora al día para notar sus efectos. Sin embargo, podemos afirmar que este mito no es cierto y estamos dispuestos a desmentirlo. Muchas personas no disponemos ni del sitio ideal ni de tanto tiempo para meditar, pero nuestra salud no tiene por qué pagarlo. Con el lanzamiento de nuestro nuevo programa "Actividades cotidianas en la conciencia" queremos ayudar a todas aquellas personas a las que le resulta difícil encontrar ese momento perfecto para meditar. Este programa contiene meditaciones que puedes hacer incluso mientras lavas los platos, cocinas, planchas o simplemente das un paseo, es decir, en situaciones en las que no creías que fuese



# Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

---

posible meditar y que además no te tomarán más de quince minutos. Es por eso que la aplicación de Aire Fresco es una herramienta ideal para ayudarnos a meditar en cualquier momento del día y bajo casi cualquier circunstancia. ¡No hay excusa para no meditar! Descarga Aire Fresco para [Android](#) o [iOS](#) e inicia tu jornada para que en las palabras del gran maestro tibetano Mingyur Rinpoche "abracemos cada experiencia con conciencia y abramos nuestros corazones al presente" practicando la meditación en cualquier momento.

Desde Aire Fresco queremos aprovechar el [Día Mundial del Bienestar](#) para hacer un llamado a todo el mundo sobre la importancia que tiene dedicarse el tiempo, el amor y los cuidados que realmente necesitamos. Centenares de países ya se están preparando para celebrarlo. La pregunta para nosotros es, ¿te estás preparando tú?

## 5 maneras de celebrar el Día Mundial del Bienestar

- **Medita:** descarga nuestra aplicación en <https://airefresco.co> y medita durante el tiempo que necesites. No hay nada como cuidarse a uno mismo para sentirse bien por dentro y por fuera.
- **Pasea al aire libre:** no hace falta que te vayas lejos, pero sal de casa y respira aire fresco. Muchas veces vamos de casa al trabajo y del trabajo a casa. Nos pasamos el día en sitios cerrados y no tenemos oportunidad de disfrutar de espacios verdes. Da un pequeño paseo por el campo, la montaña o la playa.
- **Date un capricho:** ¿hace cuánto tiempo que no te das un relajante baño? ¿Te encanta pintar, leer o bailar y no recuerdas cuándo fue la última vez que lo hiciste? Es hora de ponerle remedio. Haz cualquier cosa que te haga sentir bien. Trátate con amabilidad y disfruta de las cosas que te hacen feliz.
- **No comas alimentos ultraprocesados:** el exceso de azúcar, sal y aditivos es dañino para la salud. A la larga pueden causar enfermedades como diabetes, obesidad, problemas cardíacos y degeneración celular. Consume productos frescos y cocinados en casa.
- **Practica yoga:** el yoga es una manera estupenda de aliviar las tensiones acumuladas. Mediante su práctica mejoramos el equilibrio, fortalecemos los músculos y equilibramos el sistema nervioso. ¡Todo son ventajas!

## **Acerca de Aire Fresco**

[Aire fresco](#) es la primera aplicación de meditación específicamente diseñada para el mundo hispanohablante. Fundada en 2017 por Víctor Coutin, tiene como meta ayudar a todos los hispanohablantes a encontrar la paz en un mundo lleno de estrés. Es la primera aplicación de su clase que se lanza para el mercado hispanoamericano y que ha sido creada por gente hispana para la gente hispana. Nuestra meta es llevar la meditación a las masas mediante [una aplicación sencilla](#), bellamente diseñada y al alcance de todos los bolsillos que tú puedes usar donde quieras, cuando quieras y a donde vayas. Nuestro contenido gira alrededor de temas comunes de estrés (pero específicamente adaptados para el mundo hispano), y es simple, conveniente y económico, ahora puedes tener la paz interior en el bolsillo. Todo el mundo batalla



# Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

---

con el estrés, ¡ahora, tú puedes manejarlo! Simple, conveniente y económico, ponemos la paz interior en tu bolsillo. Descargala hoy mismo y [¡descubre los beneficios de la meditación!](#)

## Notas a los editores:

1. Víctor está disponible para entrevistas directamente en el número telefónico que se encuentra a continuación:
2. Puedes consultar nuestro sitio web/centro de noticias en <https://airefresco.co/quienes-somos/prensa/>
3. Puedes descargar nuestra aplicación para Android o iOS visitando nuestra página web <https://airefresco.co> o descargándola en el [PlayStore](#) en <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.airefrescoapp.airefresco> o en el [AppStore](#) en <https://itunes.apple.com/app/id1442200920>

## Más información:

Víctor Coutin, Fundador de Aire Fresco

Tel. +34 692.720.360

Correo electrónico: [victor@airefresco.co](mailto:victor@airefresco.co)

Sitio web <https://airefresco.co>