[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en CDMX, a 20 de Enero de 2023. el 24/01/2023

# [Beneficios de meditar a través del celular con la app TILA](http://www.notasdeprensa.es)

## Meditar viendo videos de YouTube o audios de Spotify a menudo no es lo más conveniente ya que hay distractores como anuncios o incluso la cantidad de luz que no son favorables para la práctica

En los últimos años, la tecnología se ha colado a una gran parte de la vida y entorno; y hay prácticas tan legendarias como la meditación, que también en los últimos años ha sido alcanzada por la tecnología para mejorar y difundir su práctica con más rapidez y eficiencia. Para muchos, adictos a los smartphones, esa idea parece paradójica, pero quizá no sea totalmente imposible. Recientemente, más y más aplicaciones para el teléfono están siendo desarrolladas con el objetivo de aumentar la conciencia y la atención de los usuarios, una de ellas es  TILA , una aplicación desarrollada en México y completamente en español que nació a raíz de la pandemia al notar la gran cantidad de personas que estaban teniendo problemas de ansiedad, nerviosismo, altos niveles de estrés y por ende, falta de sueño e insomnio. Aunque podría pensarse lo contrario, resulta más recomendable y fácil utilizar una aplicación en el teléfono que algunas otras herramientas como la computadora y websites como YouTube o Spotify principalmente porque en las aplicaciones se evitan las distracciones como comerciales, la luz que se emite y también la experiencia de navegación. A diferencia de otras aplicaciones similares, TILA , está en español y utiliza términos simples y fáciles de entender, además de contar con la voz de Edgar Vivar, el actor que dio vida a El Señor Barriga del Chavo del 8, que, con su peculiar manejo de la voz,  lleva por diversas narraciones que  ayudarán a descansar plenamente. Además, posee herramientas como sonidos ASMR, meditaciones guiadas, cuentos para dormir o relajarte, son algunas de las herramientas que  ayudarán a meditar, relajarte y sentirte mejor. Otras herramientas son: Ejercicios de respiración Escribir cómo sientes día a día Aprender a meditar o practicar si estás en niveles avanzados TILA , es una aplicación confiable ya que contiene muchas de estas herramientas para que puedas utilizar y sentir una vida más equilibrada. Es así como la tecnología positiva toma los avances tecnológicos para integrar formas de mejoras en regulación emocional, en fomentar emociones positivas en las interacciones sociales, en crecimiento y desarrollo personal. En un día agitado todos se sabe lo difícil que puede ser, tener un momento de reflexión, pero muchas herramientas pueden ayudar y en este sentido las aplicaciones han sido grandes aliadas para guiar a los usuarios para alcanzar momentos de relajación, paz e incluso concentración.  La meditación es un hábito que se debe formar para conseguir paz y claridad en la vida, aunque muchos no lo hacen debido a que piensan que se trata de un ejercicio mental que solo cierto tipo de personas puede realizar de manera efectiva, es una actividad fácil, sencilla y muy benéfica que todos pueden hacer, tan sólo se necesita un poco de práctica y son aplicaciones como  TILA, las que ayudan en esta labor para llevar pensamientos y atención para centrarnos en el aquí y el ahora. TILA ya está disponible en Google Play y App Store, descarga ya. Logo e información en la liga: IG: Tila\_app Tik Tok: tila\_app

**Datos de contacto:**

Malú Méndez

5544345965

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/beneficios-de-meditar-a-traves-del-celular-con](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Imágen y sonido Sociedad Entretenimiento Dispositivos móviles Psicología

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)