

(intimind)^o

Tu pausa de bienestar diario



DOSSIER DE PRENSA



Una app para la paz mental

+ Intimind es la app en español para meditar más completa del mercado hispanoamericano

+ Con más de 65.000 descargas, está disponible en Android e IOs

Entrenar la paz, el equilibrio, y la calma con el teléfono móvil es posible. Además de llevar dentro tu vida entera, ahora lo puedes utilizar para conectarte con tu yo más íntimo (el que no sale en las fotos) y para tener un momento de calma, solo para ti.

Google Play ha seleccionado la App intimind entre las mejores de 2017 en sus listas de América Latina.

En tan sólo unos meses en la tienda de Google Play la App de meditación mindfulness se ha situado entre las 140 mejor valoradas por Google y por los usuarios. Además ocupa los primeros lugares entre las apps destacadas en la categoría de entretenimiento en muchos países de América Latina como Colombia, Perú y México. Según Google Play las APPs de entretenimiento “no son para matar el tiempo, sino para aprovecharlo al máximo”.





Meditación a la occidental

Intimind es una app sencilla, amigable y con un atractivo diseño que facilita la práctica de mindfulness en cualquier momento y lugar. La descarga y 13 meditaciones de iniciación son gratuitas y el resto del contenido, de alta calidad, es de pago.

El método intimind

Cada programa está enfocado a un aspecto distinto de la vida y sólo hay que dejarse guiar. Las prácticas están diseñadas para que el usuario progrese de una a otra. Todas llevan una introducción sobre cómo encarar el ejercicio, y consejos finales para ir integrándolas en la vida cotidiana.



En el perfil de inicio, el usuario puede seguir fácilmente su progreso. Además, se puede elegir la duración de la meditación entre 5, 10 o 20 minutos.

La clave de los beneficios de mindfulness está en el entrenamiento y la perseverancia. Estos dos aspectos son los que trabaja intimind día a día.

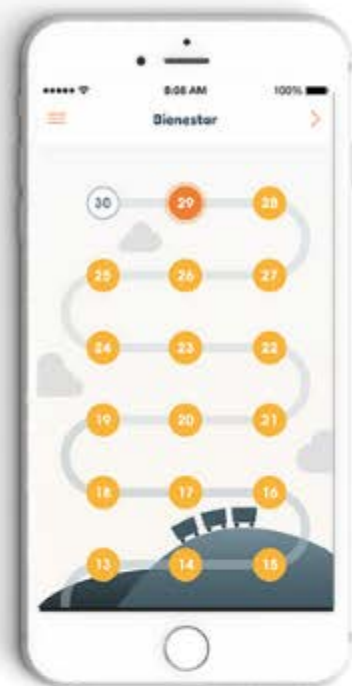
Para quién

Intimind es para todo el mundo. Para todos los que se atreven a decir: ya basta de ir por la vida con el piloto automático puesto. Para los que quieren vivir momento a momento las alegrías y también las tristezas. Para los que quieren actuar en lugar de reaccionar. Un entrenamiento para los que nunca han practicado y para los que ya lo hacen pero necesitan una ayuda, un estímulo para parar cada día 10 minutos. Los resultados requieren constancia. Intimind contribuye a formar el hábito.



Cómo funciona

La app consiste en audios que podemos activar en cualquier momento y en cualquier lugar. Más de **200 prácticas de meditación mindfulness desde 5 minutos de duración**. Cada vez hay más estudios que muestran los buenos resultados de **sesiones de meditación cortas** pero constantes a lo largo del tiempo. “El tiempo es el principal obstáculo para asentar la práctica de la meditación, pero si te planteas que sólo necesitas 10 minutos al día, que es casi lo que tardas en lavarte los dientes, es más asequible. Nosotros proponemos ejercicios efectivos y factibles en el mundo de hoy. No hay que cambiar de estilo de vida para hacer estas meditaciones, aunque, a lo mejor, después de practicar decides cambiar tú algunas cosas.” comenta Imma, la directora del proyecto.



Los Programas

Intimind es la app para meditar más completa en español, una especie de **spotify de la meditación**. Las prácticas y los programas se van ampliando progresivamente.

El más reciente es un programa **para runners**. Meditar también se puede hacer en movimiento y con este programa se pueden hacer dos actividades saludables al mismo tiempo. Y **PequePlaneta**, donde niños y niñas tienen su espacio en la APP gracias a unos animalitos que les acompañan en las sucesivas meditaciones específicas para ellos. Para el futuro preparamos nuevos programas, como **“Alimentación consciente”,** o **“Mindfulness para adolescentes”**





Programa “Introducción”

Es la base del método Intimind. Los preliminares nos van a ayudar a crear el contexto necesario para que cuerpo y mente entren en un estado de reposo y calma.

Programa “Relaciones Personales”

Prácticas dirigidas a conseguir un mayor bienestar en tus relaciones personales. Para ello aprender a soltar lo que no nos sirve es fundamental, así como generar mayor empatía y amabilidad, no solo con los demás,

Programa “Trabaja mejor”

Entrenar la atención plena para mejorar en nuestra vida profesional es una de las técnicas psicológicas más modernas e innovadoras para el abordaje del estrés. Trataremos la concentración, la creatividad, las dificultades del día de día...

Programa “Salud y estrés”

Vivir la vida con menos ansiedad y estrés. Aprender a gestionar los pensamientos, emociones y sensaciones que te generan malestar. Tratamos en diferentes capítulos la gratitud, el sueño, la alimentación y la empatía entre otros.

Programa “Equilibrio emocional”

Prácticas para cultivar la estabilidad atencional, otras que van enfocadas a conseguir emociones positivas, y un tercer tipo que te ayudarán a indagar y entender mejor tus emociones

Programa “Meditación para runners”

15 prácticas concebidas para realizar antes, durante y después de correr. Un entrenamiento que no pretende que los atletas controlen o cambien sus estados internos, si no que con estas sesiones se entrena el reconocer y aceptar la experiencia para gestionarla mejor y así aumentar el rendimiento.

Programa “Pequeplaneta”

Prácticas de meditación para niños y niñas. Escuchan un cuento en el que ellos son los protagonistas, en el que aprenden a relajarse, a dormir mejor, a concentrarse, a entender sus emociones, a ser más amables con ellos mismos y con los demás...

Ciencia y mindfulness

La ciencia se ha interesado en las últimas décadas por los efectos de la meditación en nuestro cuerpo y en nuestro cerebro. En estos momentos hay ya miles de estudios. Estas investigaciones publicadas constituyen la base del trabajo que hacemos en Intimind. También nos interesan las prácticas contemplativas y la experiencia de quienes las ejercen de forma regular en su día a día en la medida en que estas personas son sujetos de estudios científicos. Estudios sobre la forma de practicar, los contenidos de las prácticas, la frecuencia y su duración son la base para elaborar los programas de Intimind.

La ciencia ha sido una parte integral de Intimind desde el primer día. Sólo podemos alcanzar nuestro objetivo de mejorar la salud emocional y el bienestar si lo medimos. En ese sentido, estamos abiertos a colaboraciones con instituciones científicas interesadas en investigar y medir el funcionamiento de Intimind.

El objetivo de la app Intimind es proporcionar un método de práctica lo más eficiente y auténtico de acuerdo con los estudios que se conocen hasta el momento.

Nos comprometemos a cambiar y mejorar la metodología en función de que haya nuevas aportaciones que muestren científicamente la conveniencia de esos cambios y mejoras.





Las raíces de intimind



Intimind es una startup con dos socios fundadores: Imma Juan, periodista especializada en mindfulness y Javier Abuja, realizador de televisión y Project Manager.

IMMA JUAN:

“intimind se ha ido gestando entre el periodismo y la información sobre neurociencia, el ecosistema digital en el que estamos inmersos, y el interés personal y profesional sobre el bienestar”.

¿Qué nos conduce al bienestar realmente?, ¿cómo podemos utilizar la tecnología en beneficio propio y de los demás?

En el camino de esta investigación voy encontrando personas, como Mara, Jorge, Rosa, y unos cuantos más, y juntos estamos haciendo intimind.

En constante evolución, la APP es también lo que tú y tus necesidades aportáis.

JAVIER ABUJA

“La App Intimind supone para mi una apuesta personal en un proyecto en el que creo firmemente. Desde el principio comprendí que era una App imprescindible para el día a día en el mundo en que vivimos. Y es por esto que destino ilusión, recursos, y mucha energía en este proyecto, del que estoy orgulloso por la calidad final obtenida. La recompensa del trabajo bien hecho y los comentarios agradecidos de muchos usuarios enamorados de Intimind, me indican el camino a seguir para el futuro, que no puede ser otro que crecer hasta extender el mindfulness y el bienestar que proporciona, a la totalidad del mundo hispanoamericano a través de nuestra aplicación.”

El equipo

El método ha sido elaborado por los cofundadores con Jorge Moltó y Rosa Martínez, el equipo de psicólogos expertos en mindfulness de ElephantPlena. En la actualidad también colabora en la App la psicóloga y periodista Mara Claramunt. El desarrollo y el diseño UX lo hace Cuatroochenta Soluciones. “Buscamos que Intimind sea un producto de calidad y lo estamos consiguiendo porque hemos contado con los especialistas adecuados” asegura Imma.



ROSA MARTÍNEZ
Psicóloga



JORGE MOLTÓ
Psicólogo



MARA CLARAMUNT
Psicóloga

Dónde estamos

Intimind es una app de origen valenciano, con sede en Puçol. La cercanía a la ciudad de Valencia nos permite tener al alcance a grandes profesionales, muchos recursos y conexión inmediata con cualquier parte del mundo. Nos gusta nuestra ciudad, la playa, la gastronomía, cosas que a veces parecen tópicos pero que nos alegran el día a día.



Presente y futuro de la APP

En la actualidad el objetivo del equipo Intimind es extender el bienestar que proporciona la práctica de mindfulness con nuestra App al máximo de personas posible. Por eso hemos creado el sello “Escuelas intimind”, donde animamos a los colegios a hacer uso de la App para conseguir mayor bienestar del profesorado, y por ende de sus alumnos/as. No sabemos si, como dice el maestro budista Thich Nhat Hanh “los educadores felices cambiarán el mundo” pero estamos convencidos de que pueden contribuir a que sea un poco mejor.

De la misma manera surge el proyecto “Empresas Intimind”, dado que están estudiados los beneficios de la práctica mindfulness en el entorno laboral. EL trabajo ocupa un gran porcentaje de nuestra vida diaria así que es importante vivirlo de la mejor manera posible. Ofrecemos la APP en prueba durante 15 días, y si los usuarios de la empresa desean suscribirse, disponen de la aplicación a precios muy competitivos.

En general la idea base que nos guía es extender el cuidado de uno mismo a través de un hábito que se ha demostrado saludable como la meditación. Y queremos hacerlo a través del uso de la APP intimind.





Presencia de intimind en los medios de comunicación más relevantes

Destacamos aquí algunos de los enlaces que indican la relevancia de la APP Intimind en el entorno mindful:

El País: *"Las 10 mejores apps para meditar y desconectar estés donde estés"*. <https://smoda.elpais.com/belleza/sin-vacaciones-10-apps-para-meditar-y-desconectar-estes-donde-estes/>

Programa Emprende de RTVE:

<http://www.rtve.es/alcanta/videos/emprende/emprende-25-02-18/4492802/>

La Vanguardia: *"Entrena el músculo de la atención"*

<https://www.lavanguardia.com/local/valencia/20171124/433126811121/entrena-el-musculo-de-la-atencion-mireia-bayarri-opinion.html>

Revista Psicología y Mente: *"Las 10 mejores Apps mindfulness para mejorar tu bienestar"*. <https://psicologiymente.com/meditacion/apps-mindfulness>

Official Press: *"Intimind, la App valenciana que invita a la meditación, entre las mejores de 2017 según Google Play"*.

<http://officialpress.es/la-app-intimind-android-las-mejores-2017-segun-google-play/>

Marca: *"La meditación, pautas para mejorar la manera de comer y controlar nuestro peso"*.

<https://www.marca.com/tiramillas/gastronomia/2018/09/03/5b8d426de2704e05768b4622.html>

Levante – El Mercantil Valenciano *"El tándem de la meditación y la tecnología móvil"*. <https://www.levante-emv.com/cultura/2017/08/02/tandem-meditacion-tecnologia-movil/1600312.html>

"



¿Quieres probar a meditar con intimind?



Descarga la APP:

- buscándola en tu APP Store con el nombre "intimind"
- o a través de este enlace: <http://onelink.to/jtphrb>

¡Síguenos en las redes!

