

Analisis de resultados

¿Meditas?

Inicio:23-07-2011 Fin:23-08-2011

Numero de encuestas rellenas: 22

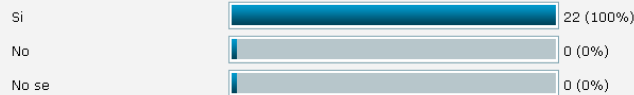
Completas: 22

No finalizadas: 0

22/22

[Desagrupar Preg.](#) [Solo las terminadas](#) [Imprimir](#)

1 ¿Crees que meditar es una práctica que favorece tu salud, tu bienestar? 22/22



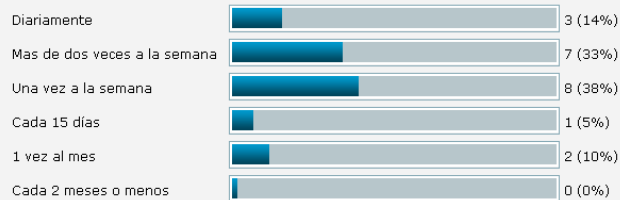
[Ver gráfico](#)

2 ¿Practicas la meditación? 22/22



[Ver gráfico](#)

3 ¿Con cuanta frecuencia meditas por mas de 30 minutos continuos? 21/22



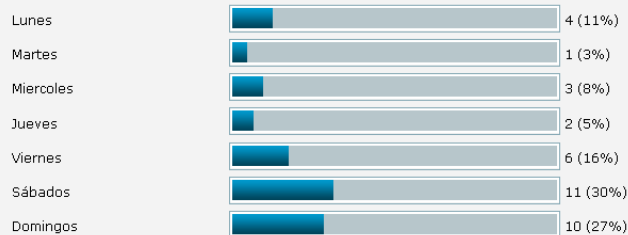
[Ver gráfico](#)

4 ¿Te gusta meditar por tu propia cuenta o meditar en grupo (meditación guiada)? 27/27



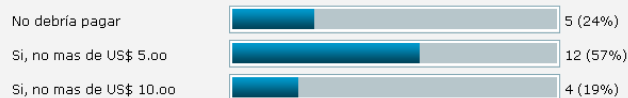
[Ver gráfico](#)

5 Si meditaras en grupo, ¿qué día(s) de la semana te gustaria? 37/37



[Ver gráfico](#)

6 ¿Pagarías por meditar en grupo? ¿Cuanto por sesión? 21/22



[Ver gráfico](#)

7 Si no meditas y crees que te podría beneficiar, ¿que es lo que te ha impedido hacerlo? 10/22

1. Llego muy tarde, y me quedo dormida rapido. Pero lo deseo
2. Por acá voy a aclarar que entiendo que los lugares donde se hacen las meditaciones deben de cobrar por el espacio y eso justifica que sean pagos. Pero la meditación como tal es un regalo espiritual y por tanto no tiene precio.
3. la flojera
4. Dentro de todo podría decir que las obligaciones con los niños y el hogar que siempre lo ponemos en primer lugar y nos olvidamos de nosotros esto no debe ser pero ??? Para todo tiene que haber un tiempo lo que hay que hacer es aprender a administrar ese tiempo.
5. les invito hacerlo
6. Tiempo. Otras actividades aparte del trabajo.
7. disciplina
8. factor tiempo
9. El horario de trabajo y clases
10. Si es meditación en grupo, el tiempo para coordinar

8 Si ya meditas y deseas dar algún comentario positivo, puedes hacerlo por aquí. 14/22

1. me encanta la meditación, pero no me concentro sola
2. El meditar beneficia en todo sentido, me mantiene alerta con respecto a la auto-observación. Permite vivir calmados y por ende influye tanto externa como internamente.
3. Hola, cariños a todos, llevo muchos años meditando y los beneficios son muchos, puedes ver la vida de otra forma mas quieta, positiva la mente se aclara ante cualquier problema. La meditación paso a ser parte de mi vida, es como el aire, no podría vivir sin ella. MIS BENDICIONES. NAMASTE
4. Me parece que cada vez que meditas creces de alguna manera, obtienes paz y ves la vida de otra manera
5. desde el primer día q hice la meditación guiada de gaia se me quitaron malestares de años, si eso fue un día, no me imagino lo q pasara si lo hago durante años
6. meditar es excelente para la salud, especialmente para el ámbito emocional
7. Las veces que he meditado en grupo que es guiada he tenido muchos mejores resultados ya que no hay nada que te interrumpe claro cuando las hago sola también me siento bien no tanto como guiadas pero si siento que logro el objetivo el de calmar la mente y el cuerpo.
8. Si quieres un espacio o tiempo para ti, te recomiendo que lo hagas, es inexplicable la sensación de bienestar que te permites al dedicarte eso 30 min al meditar
9. Meditar, te permite de alguna manera conocerte, te permite tranquilizarte del stress del día a día.
10. en grupo es mucho mejor
11. he descubierto que la meditación es una practica muy enriquecedora y gratificante para vivir el día a día, donde relajas cuerpo y mente, haciendole frente a el stress que vivimos día a día.
12. es la mejor forma de estar en paz con uno mismo.
13. Puse todos los días porque me es posible cualquier día. al calculo si son varios días 5 \$ esta bien
14. Gracias a la practica de meditación he podido mejorar en muchos aspectos, me ha mejorado el sueño, veo las cosas con otro punto de vista, ya los problemas o lo que pase alrededor no me afectan como antes. Con relacion a la salud es una mejora considerable. en todos los niveles afecta de manera positiva la meditación, a nivel emocional, fisico, mental, espiritual.