



Apps para la atención plena

Beneficios de la atención plena

- La atención plena es la capacidad de estar completamente presente, consciente de dónde estamos y qué estamos haciendo, y no demasiado reactivo
- Reduce el estrés y la ansiedad y mejora el sueño
- Mejore la cognición y la memoria
- Relacionada con otros beneficios para la salud



Tecnología para la atención plena

- Apps: Headspace, Insight Timer, 10% Happier, Calm, Medito, UCLA Mindful, Meditación Ya, Intimind, y más
- Amazon Alexa y Google Home ofrecen meditaciones guiadas
- Tecnología portátil con sensores para la respiración y ritmo cardíaco
- Colchonetas inteligentes de yoga
- Aplicaciones de realidad virtual

Insight Timer

- Disponible para iPhone y Android
- 100,000 pistas de meditación y música gratuitas
- Cree un perfil y conecte con otras personas de todo el mundo o úselo como “invitado”
- Miles de profesores diversos
- Cree una lista de reproducción de meditación
- Configure sus propios temporizadores de meditación
- Charlas y clases de yoga en vivo y mucho más



InsightTimer