



Apps para la atención plena

Beneficios de la atención plena

- La atención plena es la consciencia que surge al prestar atención, intencionalmente, en el momento presente y sin prejuicios
- Reduce el estrés y la ansiedad y mejora el sueño
- Mejora la cognición, la memoria, y la salud cerebral general
- Está relacionada con una mejor salud física



Tecnología para la atención plena

- Amazon Alexa y Google Home ofrecen meditaciones guiadas
- Tecnología portátil para medir la respiración y frecuencia cardíaca
- Otras tecnologías incluyen colchonetas inteligentes de yoga y apps de meditación con realidad virtual

La atención plena y la inteligencia artificial

- Muchas apps incluyen chatbots de IA para brindar asistencia inmediata
- Ofrecen orientación para la reflexión basada en patrones de pensamiento
- Revise la política de IA sobre el cifrado y la privacidad del usuario
- La IA es una guía de bienestar y no puede curar, diagnosticar ni prevenir enfermedades

Características comunes de las apps

- Contenido gratuito y planes de suscripción de pago
- Meditaciones guiadas y ejercicios de respiración
- Listas de reproducción y cursos
- Seguimiento del progreso, registro del estado de ánimo y funciones de registro diario
- Meditaciones para dormir, música o historias para promover una rutina de sueño saludable
- Apps: Calm, Happier, Headspace, InsightTimer, Medito, UCLA Mindfulness



InsightTimer

