

Introducción a la Atención Plena

Mientras miramos el video sobre atención plena, anota algunas ideas sobre lo siguiente:
¿Qué significa estar atento?

¿Cuáles son los beneficios de estar atento?

¿De qué formas podemos practicar la atención plena?

Mitos sobre la Atención Plena

Lee las afirmaciones sobre la Atención Plena que aparecen a continuación y decide si son hechos o mitos.

Afirmaciones de Atención Plena	Realidad	Mito
1. La atención plena sólo puede ser practicada por adultos.		
2. Para estar atento, tienes que estar sentado en una habitación tranquila.		
3. La atención plena es solo prestar atención y ser intencional.		
4. Identificar los pensamientos negativos forma parte de la atención plena.		
5. Practicar la atención plena puede hacerte más inteligente.		
6. La atención plena puede cambiar tu cerebro.		
7. La atención plena puede reducir tu nivel de estrés.		
8. Para estar atento, necesitas despejar tu mente.		