

MINDFULNESS

Enfocarse en el momento presente, sin juicio.
La meditación consciente es un método para
desarrollar esta habilidad.

Ayuda a:



Manejar
situaciones
difíciles



Bajar la
intensidad de
las emociones



Lidear con
situaciones de
manera
consciente



Controlar
pensamientos
automáticos



Ser un mejor ser humano

Si quieres saber más sobre Mindfulness y otros temas de
aprendizaje socio emocional entra a
esp.brainpop.com

¿Quieres llevar el mindfulness al salón de clase?
Visita maestros.brainpop.com

**Brain
POP**
Español