



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital

Conexión emociones

*Competencias socioemocionales para
el desarrollo integral y la salud mental
de niños, niñas y adolescentes*

Establecimientos Educativos

Módulo 4

La atención plena

Momento 4 - Procesamiento y aclaración de conceptos

La atención plena



¿Cómo realizar la práctica de la atención plena?:

- Prestar atención al momento presente de una manera especial, sin juzgar.
- Ser conscientes de los contenidos de la mente, momento a momento.
- Aceptación sin juzgar.
- Soltar todo, aceptando su existencia tal cual es, abriendo espacio para la compasión y la autocompasión.
- Apertura mental ante lo que se percibe y experimenta
- Estar con curiosidad y asombro espontáneo -Mente de principiante-
- Vivir el presente, aquí y ahora, lo que está y sucede en este preciso momento.
- Vivir el presente, lo que significa que el pasado y el futuro se nos van haciendo innecesarios.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital



Fundación
**Saldarriaga
Concha**