

healthyminds  
program



Universidad **Tecmilenio**®  
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad

Descripción del programa – Aplicación

Agosto 2021

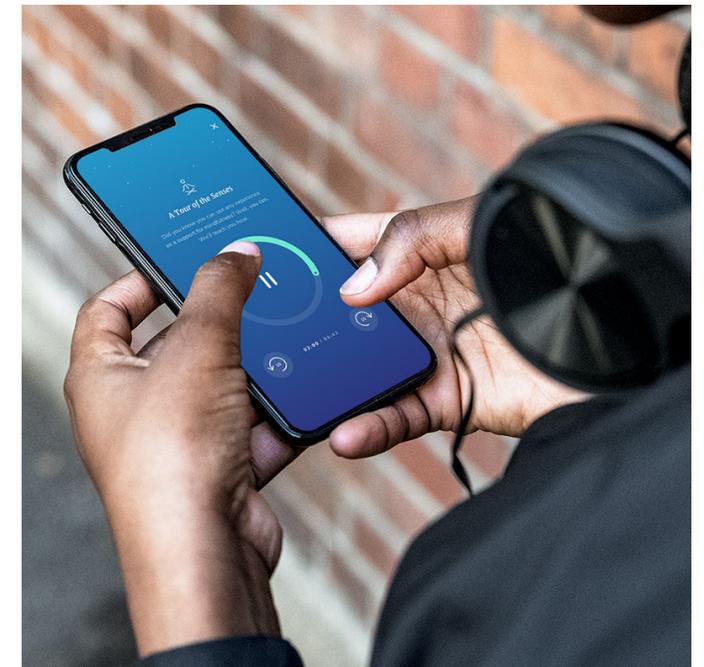


## ¿Qué es el Healthy Minds Program App?

Es un programa de bienestar a través de una aplicación (IOS/Android), desarrollada por el Healthy Minds Innovations, vinculada al Neurocientífico Richard Davidson, experto en temas de meditación y bienestar.

**Por el momento es gratuita y exclusiva para la comunidad Tecmilenio - Tec**

“Entrena tu mente para que esté más enfocada, tranquila y resiliente con lecciones fáciles de completar y meditaciones guiadas que sólo te llevarán unos minutos al día”





## ¿En qué se enfoca?

Meditación enfocada en cuatro aspectos susceptibles de entrenarse, para incrementar el bienestar: atención, bondad, claridad y dirección (propósito).



Cuenta con prácticas y con “cápsulas de aprendizaje”





TIPO

Formal Activa

ORADOR

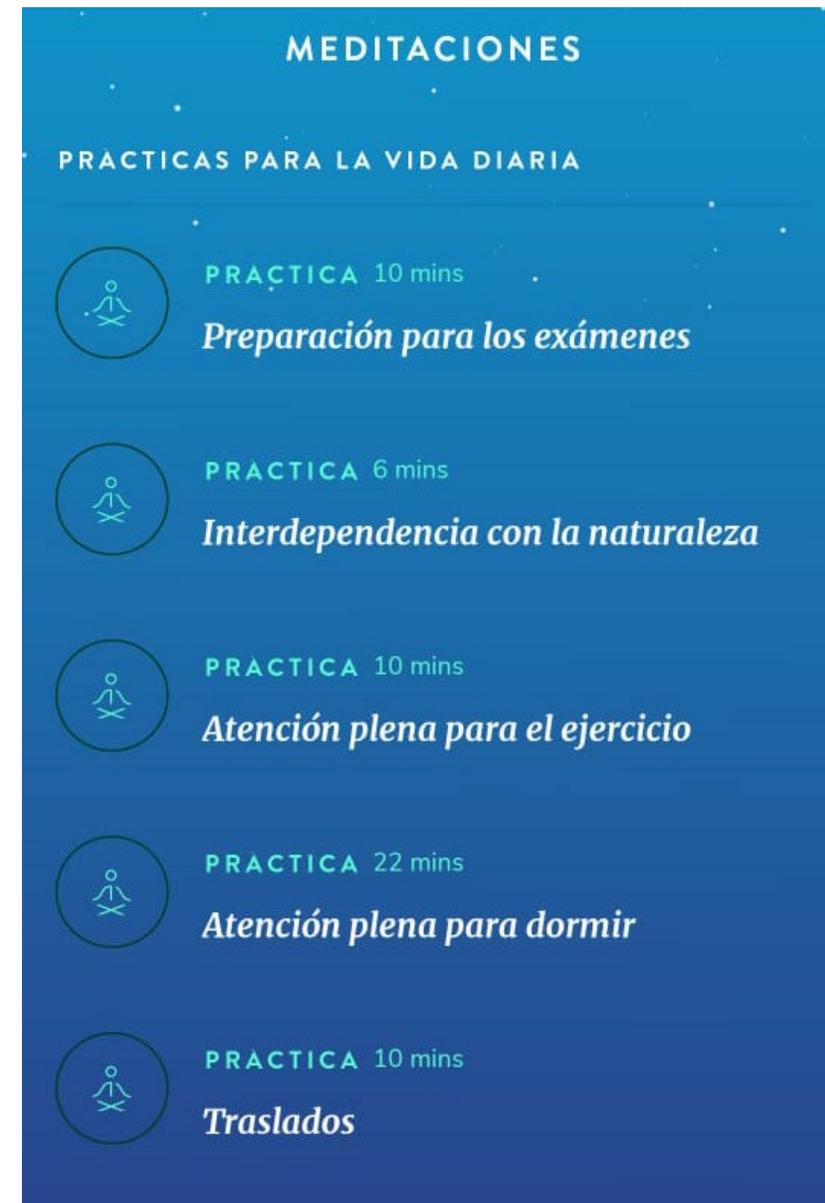
Abismael Resendiz

MINUTOS

5 10 15 20 30

COMENZAR

Para su versión en español contó con la participación de la comunidad Tecmilenio-Tec, para los audios y para la validación del cuestionario.



MEDITACIONES

PRACTICAS PARA LA VIDA DIARIA

PRACTICA 10 mins  
*Preparación para los exámenes*

PRACTICA 6 mins  
*Interdependencia con la naturaleza*

PRACTICA 10 mins  
*Atención plena para el ejercicio*

PRACTICA 22 mins  
*Atención plena para dormir*

PRACTICA 10 mins  
*Traslados*

## Pasos para descargar la app Healthy Minds Program.

1. Acceder a una página web para darse de alta en la app (<https://hmi-l.ink/tec-healthy-minds>)
2. Regístrate en la página web utilizando tu nombre completo, tu correo electrónico institucional (@tecmilenio) y genera la contraseña que utilizarás para acceder a la aplicación. Acepta los términos y condiciones.
3. Recibirás un código de 6 dígitos a tu correo electrónico (en ocasiones llega a la bandeja de no deseados o spam) y utilízalo cuando se solicite en la página web.
3. Descarga la aplicación en tu dispositivo móvil
4. Utiliza la cuenta que creaste en el paso 2 para iniciar sesión en la app
  - 4.1 En caso de dudas contactar a [support@hminnovations.org](mailto:support@hminnovations.org)
  - 4.2 Si tu dispositivo está configurado en inglés la app se presentará en ese idioma
5. Al empezar a usar la app se solicita al participante llenar un cuestionario (preguntas sociodemográficas y vinculadas a los aspectos a mejorar con la app).
6. Empezar a realizar prácticas de meditación.
7. Después de 28 días se contesta nuevamente el cuestionario.