

MENTALSPACE

MentalSpace te ayuda a manejar tus frustraciones

QUE ES MentalSpace?

MentalSpace es una panna que nos ayuda a manejar la ansiedad, el estres escolar y te ayuda con tu autoestima. Te ayuda a controlar tus frustraciones aparte de que te proporciona guías, videos y infografías para poder ayudarte

Cual es el objetivo de MentalSpace?

El objetivo de MentalSpace con las personas es ayudarlas para que salgan de esa situación incomoda que no te deja estar conforme



MENTE ABIERTA

Reflexiona, no des las cosas por sentadas. Se crítico, paciente y observador/a. Desarrolla una mentalidad de crecimiento, sé curioso/a, atento/a a lo que te envuelve.



MentalSpace



ESCUCHA ACTIVA

Escucha a los demás, empatizando con aquello que sienten. No juzgues, no escuches para responder, escucha para comprender y poder llegar a acuerdos más satisfactorios.



NOMBRA Y RECONOCE

Aprende a dar nombre a lo que sientes. Sintoniza con tu cuerpo, sin reprimir sensaciones y emociones. Asimismo, no dudes en procurar reconocer lo que sienten los demás. Mira a los ojos, atiende el lenguaje no verbal.