

# Introducción A Mindfulness

*Aprende A Manejar Saludablemente El Estrés*



**Ruth Albores**

Terapeuta cognitivo conductual,  
Maestra certificada de  
Mindfulness por el Instituto  
Mexicano de Mindfulness y  
miembro del IMTA (Asociación  
Internacional de Maestros de  
Mindfulness)  
Ha impartido clases de  
mindfulness desde hace 12 años  
en diversas universidades e  
institutos en la Ciudad de  
México

Mindfulness es una habilidad que puede ser entrenada y que consiste en colocar nuestra atención en la experiencia del momento presente sin juzgar y con apertura y aceptación de lo que surja.

Desde la década de los 60's varios científicos han demostrado los beneficios de la práctica regular de mindfulness:

- Disminuye estrés, ansiedad y depresión
- Mayor auto regulación emocional
- Mejora la memoria y la concentración
- Mayor bienestar general
- Mejora la socialización y el contacto social
- Fortalece el sistema inmunológico



*A Buda se le preguntó: “¿Qué has ganado con la meditación?”*

*Él contestó: “Nada, sin embargo, déjame decirte lo que he perdido: enojo, ansiedad, depresión, inseguridad, miedo a envejecer y a la muerte”.*

### Detalles del curso

El curso es en línea en vivo  
Se ofrece en plataforma Zoom  
10 sesiones de 1 1/2 hora cada sesión

Incluye:

10 videos con el contenido de la clase

9 audios MP3 con meditaciones guiadas para practicar en casa

Hojas de trabajo

Registros de prácticas

Este curso se ofrece individualmente o en grupo

El costo varia según el formato

Informes

5545567462

[atencionplena94@gmail.com](mailto:atencionplena94@gmail.com)

Solicita una videollamada para obtener más información

[www.mindfulness-mx.com](http://www.mindfulness-mx.com)

### Temario \*

- Estrés
- Tipos de Estrés
- Causas del Estrés
- Formas saludables de afrontar del estrés
- Mindfulness y Estrés
- ¿Qué es mindfulness?
- Automatismo Vs. Consciencia
- El proceso de mindfulness
- La actitud mindfulness
- Los obstáculos de la meditación

\* En cada sesión se realiza una práctica de meditación que los alumnos deberán practicar en casa todos los días de la semana.