

# Sesiones De Mindfulness

Inicio: Miércoles 4 De Septiembre



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 14 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. La practica regular de la meditación nos ayuda a enfrentar de una manera más saludable los eventos estresantes de la vida y a encontrar estados de paz y tranquilidad mental en nuestro día a día.

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 y equilibrio emocional
- Mayor bienestar general
- Mejora la memoria y la concentración
- 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 y en vivo  
Se ofrece en plataforma Zoom  
Los días miércoles de cada semana de 8:00 a 9:00 p.m. hora de la CDMX  
Por esta única ocasión, las sesiones no tendrán costo pero se aceptan todos los donativos que deseen aportar

#### Informes

(52) 5545567462 (whats up)  
[atencionplena94@gmail.com](mailto:atencionplena94@gmail.com)  
[www.mindfulness-mx.com](http://www.mindfulness-mx.com)

Las sesiones de Mindfulness forma parte del entrenamiento y habilitan esta capacidad de entrar en estados de calma y tranquilidad y de alcanzar una respuesta más equilibrada frente a las situaciones que nos estresan y nos sacan de control.

En cada sesión se aprenden principios de la filosofía Mindfulness y se practican los principales ejercicios para aprender a utilizar anclas que nos permitan permanecer en el momento presente.

En estas sesiones se practican tres tipos de ejercicios:

- Ejercicios que enfocan la atención en un objeto para aquietar los pensamientos y tranquilizar la mente
- Ejercicios para aprender a observar la mente y el estado emocional con la finalidad de distanciarnos de las experiencias adversas
- Ejercicios para generar estados emocionales positivos en momentos de sufrimiento