

VIVIR DESPIERTO: ATENCIÓN PLENA PARA EL BIENESTAR

CURSO VÍA ZOOM

Fecha: viernes 08, 15, 22 Y 29 de mayo del 2026

Horario: De 16:00 a 17:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Dra. Joselyn Lugo

Rectora y coordinadora de proyectos de prevención de conductas de riesgo en niños y adolescentes en la asociación CISAPSI AC.

Objetivos de aprendizaje

Desarrollar habilidades de atención plena para reducir el estrés y aumentar la autorregulación emocional.

Sesiones

Sesión 1. Qué es mindfulness y cómo cambia el cerebro.

Fundamentos del mindfulness, base neurocientífica y beneficios en la salud mental y emocional.

Sesión 2. Atención plena al cuerpo y la respiración.

La respiración consciente y la observación corporal como herramientas para calmar la mente.

Sesión 3. Mindfulness en las emociones y el pensamiento.

Desarrollar la capacidad de reconocer, aceptar y regular emociones y pensamientos sin juicio.

Sesión 4. Mindfulness en la vida diaria y las relaciones.

La atención plena en actividades cotidianas y vínculos interpersonales

Se entrega constancia de participación cumpliendo con el 80% de asistencia

IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes políticas de funcionamiento, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO ASEGURA TU LUGAR. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx