



Vive una vida mindful y maneja el estrés

Todos los días nos dedicamos a tareas que le dan sentido a nuestra vida y que nos regalan experiencias de todo tipo. Muchas de estas actividades pueden llegar a ser exigentes y causarnos estrés. Sin embargo, lo importante es saber reaccionar a él, ya que puede perjudicar nuestro bienestar.

En la actualidad, una de las estrategias que ha cobrado relevancia para manejar esta situación es practicar el mindfulness. Este es un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo "aquí y ahora", aceptando sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada. Su significado es "plena consciencia" (Castro, 2023).



En la UDEM, contamos con el programa Mindfulness Koru,

basado en evidencia y te permite:

- **Disminuir el estrés**
- **Desarrollar tu capacidad de atención plena**
- **Sentirte más descansado**
- **Tener mayor autocompasión**
- **Disminuir los juicios hacia ti mismo**

Este servicio está basado en el programa Koru, el cual busca brindar un espacio de bienestar y se ofrece cada viernes para profesores y colaboradores.

¡Inscríbete en este link y toma acción por tu bienestar!

REFERENCIAS

Estrés. (2023). World Health Organization. World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
Castro, S. (2023). Mindfulness: Qué es y cómo practicar la atención plena. Instituto Europeo de Psicología Positiva. IEPP. Recuperado de <https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/>
Evidence based mindfulness. (2021). Koru Mindfulness. Recuperado de <https://korumindfulness.org/evidence/>
Elaboró: Centro de Bienestar