



Seminario permanente

APRENDIENDO A CULTIVAR LA MENTE

Nivel básico

Objetivo

Brindar a la comunidad estudiantil de la Facultad de Psicología las herramientas basadas en la conciencia plena (*mindfulness*) para la autoregulación y su aplicación en ámbitos de relevancia de la vida cotidiana.

Detalles

Modalidad online sincrónica vía Zoom, todos los lunes de 17:00 a 19:00 horas

Temática	Fecha
Introducción	21 de octubre
Mindfulness y neurociencias	28 de octubre
Prácticas informales	4 de noviembre
Prácticas formales	11 de noviembre
Mindfulness y distracción	25 de noviembre
Mindfulness y regulación	2 de diciembre
Mindfulness y compasión	9 de diciembre

Requisitos

- ✓ Ser estudiante activo (inscrito) de la Licenciatura en Psicología de la Facultad de Psicología de la UNAM de cualquier semestre y sistema de estudio (Escolarizado y SUA).

Inscripción

Constancia de asistencia con valor curricular al cubrir el 80% de asistencia (6 sesiones).

Registro:

<https://forms.gle/3ZmQRPop2SxYuwZe6>

