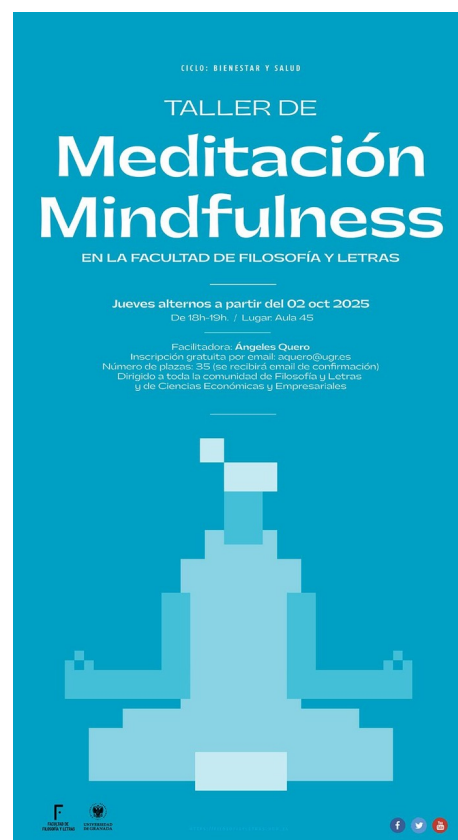
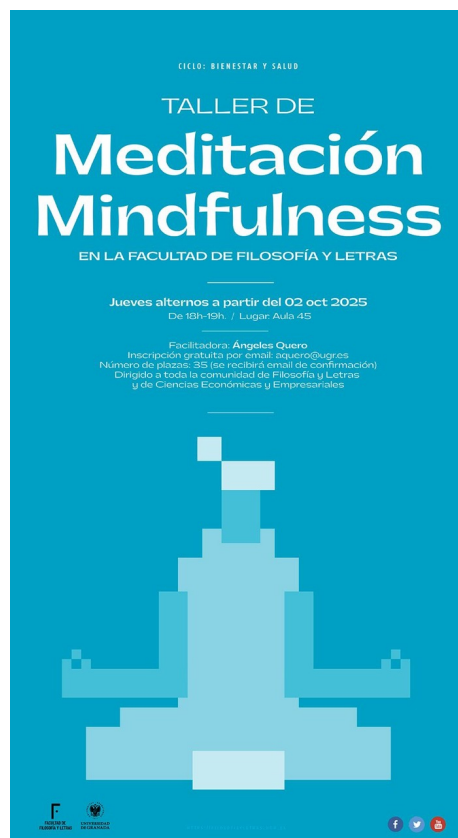




Ciclo Bienestar y Salud: Taller de meditación-Mindfulness

02/10/2025

El próximo
jueves 2 de
octubre se
retoman las
sesiones
sesiones del
Taller sobre
Meditación-
Mindfulness,
que, como en
cursos
anteriores,
corre a cargo
que nuestra
compañera
Ángeles Quero
Gervilla.



En los últimos años se está desarrollando un interés creciente por Mindfulness, que puede traducirse como “atención plena” o “conciencia plena” y que consiste en desarrollar la capacidad que todos los seres humanos tenemos de estar en el presente con una actitud de interés y de no juicio hacia nuestra experiencia. La práctica de Mindfulness busca actuar con la mayor conciencia de uno/a mismo/a en cada una de nuestras acciones cotidianas y produce beneficios relacionados con la mejora de la relación cuerpo-mente, la salud, la reducción de estrés y las relaciones con los demás. En la actualidad contamos con evidencias de que la práctica continuada de Mindfulness mejora la capacidad de concentración y el rendimiento, favorece las habilidades de planificación y la toma de decisiones, aspectos muy importantes en el desarrollo de nuestras actividades cotidianas.

Uno de los pilares esenciales en los que se sustenta el Mindfulness es la meditación, que se ve incentivada cuando se practica en grupo. Además, la práctica en grupo permite compartir experiencias, reflexiones y dudas que sirven para reforzar las ventajas que posee Mindfulness. Por estas razones, hemos formado un grupo de meditación mindfulness en la Facultad de Filosofía y Letras con la intención de crear un espacio donde cualquier persona de la Facultad pueda reunirse para compartir un tiempo de meditación y conciencia plena. Será posible unirse a las sesiones también de forma presencial o virtualmente a través de Meet. La profesora que lleva esta iniciativa es instructora de Mindfulness y meditadora, con experiencia en la práctica de meditación en grupo. La propuesta abre un espacio para la práctica regular en grupo, en sesiones de una hora de duración y con una periodicidad quincenal.

- Lugar: Aula 45 de la Facultad de Filosofía y Letras.
- Hora: 18:00 a 19:00 h.
- Fecha de comienzo: 2 de octubre (jueves).
- Sesiones en el primer semestre: 2, 16 y 30 de octubre, 13 y 27 de noviembre y 11 de diciembre de 2025.
- Inscripción y consultas: Ángeles Quero Gervilla ([@email](#)).