



## Taller de introducción al Mindfulness

08/10/2025

actividades estudiantescurso 2025/2026

Vivimos en un entorno lleno de estímulos y distracciones que, con frecuencia, arrastran nuestra atención sin que seamos conscientes de ello. Es común que los/as estudiantes universitarios señalen tener falta de atención y dificultad para concentrarse. Al mismo tiempo el estrés y la ansiedad están cada vez más presentes en nuestras vidas y su manejo suele constituir un reto en su día a día.

La práctica de mindfulness o atención plena está destinada a cultivar la capacidad que tenemos todos los seres humanos de estar presentes en nuestra experiencia a través del trabajo con la atención, uno de nuestros recursos más preciados.

- Fechas: 22 de octubre al 26 de noviembre.  
Miércoles de 18:00 a 20:00 horas.
- Lugar: Aula de Medios Audiovisuales de la Facultad de Ciencias.
- Posibilidad de optar a 1 crédito ECTS.

Organiza: Ángeles Quero Gervilla (Departamento de Filología Griega y Filología Eslava)



### CURSO DE INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS EN 6 SEMANAS

Fechas: Del 22 de octubre al 26 de noviembre (reuniones  
semanales los miércoles de 18:00 a 20:00 horas)

Lugar: Aula de Medios Audiovisuales de la Facultad de  
Ciencias  
1 crédito ECTS



Aquí puedes consultar  
el programa del curso

Plazas limitadas. Inscripciones hasta  
el 17 de octubre escaneando el código QR

