

# Aprende a usar el poder del Mindfulness



**VIVE SALUDABLE**  
*¡Quiérete!*


**Punto blanco**  
Elimina el estrés  
y la ansiedad.  
Ven y practica

**Mindfulness**  
ejercicios de respiración  
y relajación  
para **TU VIDA.**

**¡Éxito en tus Exámenes!**

Del 29 de enero al 2 de febrero  
Lobby de Learning Commons (Aulas 5 Nivel 1)  
9:00 a 14:00 h.

 Síguenos en:  
Campana Permanente de Prevención CSF

  
Campana Permanente  
de Prevención  
Módulo

El *mindfulness* o conciencia plena, es una práctica que tiene sus orígenes en la meditación budista. Y consiste en tomar conciencia del momento presente y de la realidad, enfocando la atención a cada momento de pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, aceptándolos, es decir, sin juzgar si son correctos o no, dando paso a buscar soluciones a los problemas.

## 21 beneficios del mindfulness

1. Reduce el estrés.
2. Aumenta nuestra capacidad de perspectiva.
3. Mejora el rendimiento académico.
4. Refuerza a aquellas personas con fuertes niveles de estrés.
5. Permite a las personas con artritis a manejar mejor sus niveles de estrés.
6. Cambia el cerebro protegiéndolo de enfermedades mentales.
7. Funciona como un “control del volumen” del cerebro.
8. Hace que la música suene mejor.
9. El mindfulness nos ayuda incluso cuando no estamos practicando activamente.

10. Previene las recaídas de las personas con problemas de adicción.
11. Podría ayudar a que los médicos sean mejores en sus trabajos.
12. Nos hace mejores personas.
13. Ayuda a que los procesos de cáncer sean un poco menos estresantes.
14. Ayuda a disminuir la sensación de soledad de las personas mayores.
15. Mejora nuestra salud mental de manera generalizada.
16. Es muy útil durante la temporada de frío.
17. Es efectivo en el tratamiento de los trastornos obsesivos compulsivos.
18. También reduce el riesgo de depresión entre los adolescentes.
19. Ayuda a perder peso de manera eficaz, sana y equilibrada.
20. Reduce el riesgo de depresión entre las mujeres embarazadas.
21. Nos ayuda a dormir mejor.

A través de la Campaña Permanente de Prevención CSF, se invita a los estudiantes del Tec de Monterrey en Santa Fe a conocer y practicar mindfulness, y los ejercicios de respiración y relajación útiles en cualquier situación de la vida.

Cuando: del 29 de enero al 2 de febrero

Aulas 5 Nivel 1 (Lobby de Learning Commons)

Horario: de 9:00 a 14:00 horas