

# Dile adiós al ruido en tú cabeza



José Díaz Muñoz | Campus Chihuahua

Para sobrellevar la rapidez con la que circula la información y los retos tan cambiantes de la sociedad, la técnica de **meditación Mindfulness** nos ayuda a prestar atención de manera consciente al presente.

Es por eso que alumnos del Tec de Monterrey en Chihuahua participaron en el taller "Mindfulness" donde por más de cuatro horas estuvieron trabajando en una manera para concentrarse en su presente y cambiar la manera inconsciente con la que se vive hoy en día.

El taller impartido por los coach Luis Sáenz y Rosa María Villa comenzó con una frase importante para llevar a cabo la práctica del Mindfulness, "obsérvate, pongan mucha atención a ustedes mismos".

"Esto es tema importante para los **alumnos en el Tec**, ya que nos preparan para ser competitivos en su campo profesional, por lo cual este tipo de capacitaciones nos ayuda a concentrarnos y obtener mejores resultados", comentó una de las alumnas asistentes.



/>>

Luis comentó que es importante auto inspeccionar la manera en la que nos desenvolvemos, ya que muchas veces el pasado o el futuro nos abruma y nos perdemos en nuestro tiempo presente.

“Estamos tan preocupados por el pasado, por el futuro, o problemas personales que nuestro tiempo presente se pierde” comentó.



/>>

Mindfulness es un taller que **invita a sus participantes a tener atención plena en el tiempo presente**, los talleristas comentaron que disfrutar y aprovechar nuestro presente nos permite crear el futuro y aprender del pasado.

En el evento se trataron temas de meditación y autoconocimiento para enseñar a sus participantes a aprovechar este tipo de herramientas en su vida cotidiana, brindándoles una experiencia en la cual puedan aprender a utilizar los métodos de Mindfulness para mejorar nuestra calidad de vida.