



SUA
PSICOLOGÍA
UNAM



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
División de Sistema de Universidad Abierta
Dirección General de Escuela Nacional Preparatoria
Preparatoria #8 "Miguel E. Schulz"
Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur

XIII Coloquio de Atención Plena: teoría y aplicaciones

"Cultivando el
bienestar
individual y
colectivo"



Registro
conferencias
virtuales



Registro Talleres
presenciales



Se otorgará constancia de 20 horas al
personal académico que acuda por lo
menos a 8 conferencias virtuales
y a un taller presencial.
Dudas: Mtro. José Rodríguez Guzmán
jose.rodriguezguzman@cch.unam.mx

Conferencias virtuales **Público en general**
24, 25 Y 27 DE AGOSTO 10:00 A 15:00 H

Talleres presenciales 26 DE AGOSTO
en CCH Sur (2 turnos) MATUTINO: 10:00-13:00 H
Dirigido a docentes VESPERTINO: 14:00-17:00H



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
División de Sistema de Universidad Abierta
Dirección General de Escuela Nacional Preparatoria
Preparatoria #8 "Miguel E. Schulz"
Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur

"Cultivando el
bienestar
individual y
colectivo"



XIII Coloquio de Atención Plena:

Teoría y aplicaciones

PROGRAMA Talleres presenciales

MIÉRCOLES 26
TALLERES MATUTINOS
10:00 A 13:00 H.

NOMBRE DEL TALLER Y TALLERISTAS

OBJETIVO GENERAL

1

"Cómo la Atención Plena ayuda a
integrar el bienestar individual y el
colectivo".
Jan Křákal Cisar.

Explorar diversos aspectos de la
práctica y de los fundamentos
teóricos de la Atención Plena con el fin
de comparar la presencia en la
individual y lo colectivo y
experimentar un encuentro entre
ambas dimensiones de la experiencia

2

"Introducción a la Atención Plena".
Nelly Medina Sanmartín
Guadalupe Martínez Ramírez

Introducir al participante en los
principios teóricos y prácticos de la
Atención Plena, brindándole
herramientas para la gestión de las
emociones.

3

"Atención y emociones
en la era digital".
Emiliana Rodríguez Morales

Las y los participantes explorarán el
papel crucial del entrenamiento de la
atención y la conciencia emocional en
el contexto de la era digital que
habitamos. Además, practicarán
técnicas de atención plena y
conciencia emocional para promover
su bienestar y mejorar el desempeño.
Finalmente, analizarán herramientas
para trabajar estos temas con sus
estudiantes.

4

"El trauma de la vida cotidiana,
mindfulness y compasión"
Luis Alejandro Murrieta Fernández

Que el participante tenga una
herramienta básica de mindfulness y
compasión para poder afrontar el
trauma al que la vida nos enfrenta día
a día.

REGISTRO talleres presenciales



Se otorgará
constancia de 3
horas, por taller

MIÉRCOLES 26
TALLERES VESPERTINOS
14:00 A 17:00 H.

NOMBRE DEL TALLER Y TALLERISTAS

OBJETIVO GENERAL

1

"El autocuidado como semilla de
Bien-Estar en el cultivo de un aula
florida y fructífera".
Miriam Jazmín Cortés Ortiz

Que el profesorado integre en su día a día
prácticas de autocuidado y estrategias
basadas en Atención Plena que
repercutan en su desempeño y en la
interacción en el aula, cultivando un
espacio seguro para el florecimiento de
virtudes, tanto propias como del
alumnado.

2

"Atención plena: Presencia que
transforma".
Priscila B. Acuña Mondragón

Promover en los docentes el
autoconocimiento y la autorregulación,
mediante la práctica de la atención plena
(mindfulness), la conciencia corporal y la
introspección, con la finalidad de
fomentar el bienestar personal y
profesional.

3

Pausar para enseñar: mindfulness
y autoconocimiento para el
bienestar docente
María José González Rosas

Promover en los participantes el
autoconocimiento, la atención consciente
y la asunción de responsabilidad en la
toma de decisiones mediante prácticas
de mindfulness, con la finalidad de
favorecer el bienestar personal y
fortalecer una práctica docente más
consciente.

4

"Prevención de recaídas en
adicciones".
Luis Alejandro Murrieta Fernández

Que el participante tenga una idea de
cómo puede prevenir las recaídas con
mindfulness y compasión logrando
sustituir el impulso de consumir la
sustancia o relación adictiva.

Se otorgará constancia de 3 horas, por taller.

Dudas: Mtro. José Rodríguez Guzmán Contacto: jose.rodriguezguzman@cch.unam.mx

Coordinación

Dra. Gabina Villagrán Vázquez. Facultad de Psicología, UNAM.

Dra. Lilia Bertha Alfaro Martínez. Plantel #8 "Miguel E. Schulz", ENP, UNAM.

Mtra. Olga Isabel Rodríguez Herrera. CCH Plantel Sur, UNAM.

Para los talleres presenciales, se sugiere traer
ropa cómoda, libreta para apuntes y refrigerio.





Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
División de Sistema de Universidad Abierta
Dirección General de Escuela Nacional Preparatoria
Preparatoria #8 "Miguel E. Schulz"
CCH Plantel Sur

"Cultivando el
bienestar
individual y
colectivo"

**PONENTES
de las
conferencias
en línea**

XIII

**Coloquio
de Atención
Plena:**

Teoría y aplicaciones



**Mtro. Kavindu Alejandro
Velasco Sotomayor**



**Mtra. Samantha
Barocio Rocha**



**Dr. Juan Manuel
Santisteban Negroe**



**Lic. Daniela
Labra Cardero**



**Mtra. Laura Emiliana
Rodríguez Morales**



**Dra. Norma Inés
Barreiro García**



**Mtro. Valentín
Méndez Rodríguez**



**Dra. Amira
Valle Álvarez**



**Dra. Gabriela
Cortez Vázquez**



**Mtra. Ximena
Ibinarriaga Soltero**





Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
División de Sistema de Universidad Abierta
Dirección General de Escuela Nacional Preparatoria
Preparatoria #8 "Miguel E. Schulz"
Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Sur

"Cultivando el
bienestar
individual y
colectivo"



XIII

Coloquio de Atención Plena:

Teoría y aplicaciones

PROGRAMA

Las Conferencias Virtuales
se transmitirán por :



CCH Sur Oficial

<https://www.youtube.com/c/CCHSurOficial>

LUNES 24

CONFERENCIAS
VIRTUALES

9:40-9:55
INAUGURACIÓN

9:55-10:00
RECESO

10:00-11:30
"Aprendizaje y desempeño sin tomarlo
personal"
Mtro. Kavindu Alejandro Velasco
Sotomayor

11:30-11:40
RECESO

11:40-13:10
Presentación del libro: "Las semillas
del bodi"
Mtra. Samantha Barocio Rocha y
Dr. Juan Manuel Santisteban Negroe

13:10-13:20
RECESO

13:20-14:50
"Bienestar en las transiciones de la
vida"
Lic. Daniela Labra Cardero

MARTES 25

CONFERENCIAS
VIRTUALES

9:55-10:00
BIENVENIDA

10:00-11:30
"El valor de la atención en la Era Digital"
Mtra. Laura Emiliana Rodríguez Morales

11:30-11:40
RECESO

11:40-13:10
"Ch'ieltik: cultivando el bienestar
individual y colectivo desde la
cosmovisión maya"
Dra. Norma Inés Barreiro García

13:10-13:20
RECESO

13:20-14:50
"Mindfulness, Compasión y
No-Violencia: De la transformación
individual al cambio social"
Mtro. Valentín Méndez Rodríguez

MIÉRCOLES 26

TALLERES
PRESENCIALES

PARA
DOCENTES

LUGAR:
CCH SUR



HORARIO:
2 TURNOS
10:00-13:00H.

Y DE
14:00-17:00H.
CONSULTA EL
PROGRAMA
DE ESTE DÍA

JUEVES 27

CONFERENCIAS
VIRTUALES

9:55-10:00
BIENVENIDA

10:00-11:30
"Educación Ecoemocional un nuevo
paradigma para el bienestar humano
y la sostenibilidad."
Dra. Amira Valle Álvarez

11:30-11:40
RECESO

11:40-13:10
¿Cruciales pero olvidadas?
Habilidades blandas y bienestar
estudiantil en la educación superior"
Dra. Gabriela Cortez Vázquez

13:10-13:20
RECESO

13:20-14:50
"Explorando la salud mental y el
bienestar de adolescentes mexicanos:
Un enfoque participativo desde la
comunidad escolar"
Mtra. Ximena Ibarriaga Soltero

Se otorgará constancia de 20 horas al personal académico que acuda por lo menos a 8 conferencias virtuales y a un taller presencial. Solo se otorgarán 200 constancias, no tardes en inscribirte.

Dudas: Mtro. José Rodríguez Guzmán Contacto: jose.rodriguezguzman@cch.unam.mx

Coordinación

Dra. Gabina Villagrán Vázquez. Facultad de Psicología, UNAM.
Dra. Lilia Bertha Alfaro Martínez. Plantel #8 "Miguel E. Schulz". ENP, UNAM.
Mtra. Olga Isabel Rodríguez Herrera. CCH Plantel Sur, UNAM.

14:50 CLAUSURA DEL EVENTO

