

Se trata de un proyecto del estudiante de doctorado en Gestión de la Innovación Tecnológica Alejandro Arias Salazar, quien nos permite acceder a la práctica del mindfulness de forma gratuita y virtual. El objetivo es que los estudiantes inicien una aproximación a la práctica de mindfulness, por medio de diversas grabaciones de prácticas guiadas, con el fin de apoyarlos en la regulación de su ansiedad y estrés. El proyecto fue avalado por el comité de ética de su facultad y es acompañado por la Decanatura de Estudiantes.

Los estudiantes sólo deben ingresar al enlace y completar el formulario para iniciar su participación en este proceso. Posterior a ello podrán acceder a las grabaciones, ejercicios y demás actividades.

**Clic AQUÍ o en la imagen para participar**

Universidad de los Andes Colombia | DECA de estudiantes | Apoyo

**¿Sabías que la Meditación Mindfulness puede mejorar tu bienestar y rendimiento académico?**

Participa en un experimento sobre Mindfulness disminuye tu estrés y ansiedad en el proceso.

Sigue el programa de cuatro semanas y recibe todos los beneficios del Mindfulness, práctica basada en la evidencia.

- El experimento es 100% digital, y tus prácticas las podrás realizar desde tu celular, pc o Tablet.
- El experimento se realizará entre el 6 de febrero y el 31 de marzo.

Inscríbete aquí:

**Meditar puede mejorar tu calidad de vida**

Universidad de los Andes | Vigilada Mineducación

<https://decanaturadeestudiantes.uniandes.edu.co/>



Facebook



Twitter



Instagram



YouTube