



Anna Corona

annamindfulness.com

Consultora en mindfulness y bienestar corporativo

Oxford Mindfulness Foundation — Trained Teacher Certificate (Stage 6)

Monterrey, N.L., México anna@annamindfulness.com +52 81 2567 7607 annamindfulness.com linkedin.com/in/anna-corona
instagram.com/anna.mindfulness oxfordmindfulness.org/directory/anna-corona

Perfil

Consultora en mindfulness y bienestar corporativo con más de ocho años diseñando e impartiendo programas grupales para organizaciones. Cofundadora de ayam, donde dirigí el diseño de programas y la formación de facilitadores, y he llegado a más de 5,000 colaboradores con talleres, retiros, programas de liderazgo y sesiones recurrentes en todo México. Formación en Recursos Humanos (cinco años en el área y maestría), certificación como maestra de MBCT por la Oxford Mindfulness Foundation y experiencia como docente universitaria. Mi trabajo es organizacional y educativo, no clínico. Bilingüe en español e inglés.

Clientes y sectores

Humind · Chevez Zamarripa — además de empresas mexicanas de los sectores farmacéutico, manufacturero, hotelero y de servicios profesionales, además de escuelas, DIF México y programas comunitarios.

Experiencia

Cofundadora · Directora de Programas y Formación de Facilitadores — ayam 2020 – 2026

Consultora externa — ayam 2026 – actual

- Diseño e impartí programas de mindfulness y bienestar corporativo, desde el diagnóstico de necesidades y la propuesta hasta la impartición y los materiales de seguimiento.
- He facilitado sesiones para más de 5,000 participantes, en línea y presenciales en muchas partes de México, incluidos retiros y eventos de grupos grandes (p. ej., una sesión de 90 minutos para 114 embajadores de una empresa).
- Diseñé programas de liderazgo y series ejecutivas 1:1 (p. ej., programas de varias sesiones para equipos de liderazgo y para un director de una empresa nacional).
- Única facilitadora cuyos diseños de taller aprueba directamente el fundador; escribo y grabo meditaciones guiadas para cada cliente; formo a nuevos facilitadores (Certified ayam Practitioner, Nivel 1).

Docente, módulo de mindfulness — Universidad Autónoma de Yucatán 2026 – actual

- Imparto el módulo de mindfulness en un diplomado universitario de psicoterapias de tercera generación.

Fundadora y maestra — Anna Corona Mindfulness 2017 – actual

- Imparto en línea, en español e inglés, el programa de 8 semanas de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) y guío sesiones semanales de meditación en grupo.
- Diseñé sesiones de mindfulness para niños en escuelas y con el DIF México, y programas para comunidades con recursos limitados.

Recursos Humanos 2005 – 2010

Formación y certificación

Certificación como maestra de MBCT

Oxford Mindfulness Foundation, 2021 · Trained Teacher Certificate (Stage 6)
En el directorio de la OMF:
oxfordmindfulness.org/directory/anna-corona

Maestría en Recursos Humanos

2012

Positive Neuroplasticity

Formación

Formación MBCT, Oxford

Desde 2017, empezando con un retiro de 7 días en Ammerdown (Bath, Reino Unido). Entre mis maestros: Melanie Fennell, Willem Kuyken, Ruth Baer, Alison Yiangou y David Treleaven (2024).

Membresías

Oxford Mindfulness Foundation

Miembro activo de la comunidad de maestros

The Mindfulness Initiative

Reino Unido

Áreas de especialidad

Diseño de programas de bienestar laboral

Diagnóstico de necesidades

Facilitación de grupos

Programas de liderazgo

Prevención de fatiga laboral y estrés

NOM-035

Formación de facilitadores

Guiones y grabación de meditaciones guiadas

Propuestas y cotizaciones

Impartición en línea y presencial

Idiomas

Español

Lengua materna

Inglés

Dominio profesional — programas y sesiones impartidos en inglés