

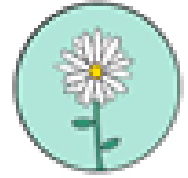
## Mindfulness y Compasión para adolescentes

“Programa para el manejo de la ansiedad y el estrés”  
De 12 a 17 años



Los adolescentes suelen estar ocupados y viven lo cotidiano con un alto nivel de estrés.

No pueden dormir, les cuesta concentrarse y frecuentemente están intranquilos, irritables e inseguros.



En ellos y en el mundo en general, todo ocurre demasiado rápido y su cabeza y corazón se llena de dudas y de emociones que no pueden compartir.

Transitar la independencia, la comunicación con los pares, cómo pertenecer a un grupo, cuáles son los vínculos sanos, entre otros, son algunas de las preocupaciones de los adolescentes.

Mindfulness les enseña cómo parar y ser conscientes de lo que sienten y piensan antes de reaccionar. Les enseña habilidades que les ayudan a calmarse y tranquilizarse.

A través de la práctica de Mindfulness, los adolescentes podrán dejar de sentirse superados por los problemas y se centrarán en encontrar soluciones. Se sentirán más seguros, mejorarán su autoestima y conseguirán adaptarse mejor a las distintas exigencias del momento.

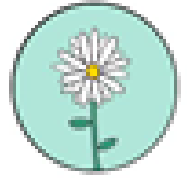
Desde esta perspectiva, podrán ser más amables con ellos mismos y con los demás, abandonando conductas violentas, destructivas o intimidatorias; mejorando así las relaciones con ellos mismos, con la familia y con amigos. La compasión nos despierta ante el sufrimiento propio y el de otro y nos da la motivación para calmarlo.

Así aprendemos a cuidarnos y cuidar a los demás, por lo tanto aprendemos a tener vínculos amorosos y saludables. Poder mirarse y mirar a los demás requiere de mucho coraje y bondad. La buena noticia es que esta cualidad se puede entrenar.

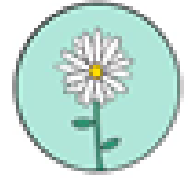
Existen maneras concretas de cultivar cualidades como la bondad y la compasión. Estas prácticas tienen un efecto positivo en el



Proyecto  
Mindfulness



funcionamiento de nuestro cerebro y nos ayuda a crear herramientas para vivir mejor.



Algunas de esas cualidades son la generosidad, el amor, la tolerancia, la fortaleza, la paciencia y la compasión.

El cuerpo aloja (física y mentalmente) tensiones, dolores, sensaciones desagradables que no tienen que ver con una enfermedad, sino que son producto del estrés acumulado o de una emoción no transitada.

En estos encuentros los chicos van a aprender recursos que les permitan disminuir el estrés, la ansiedad y las preocupaciones, mediante:

- 1) el registro en el cuerpo de las sensaciones
- 2) reconocimiento de las mismas (escuchar y entender el cuerpo)
- 3) disminuir la intensidad de la emoción
- 4) elegir de qué manera actuar

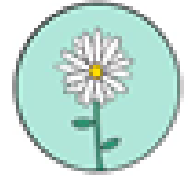
Hay diferentes abordajes clínicos que ayudan en este sentido.

En este programa hacemos un abordaje integrador de Mindfulness, Terapia Sensorio-motora, teoría polivagal y Terapia centrada en la compasión (CFT), adaptadas a adolescentes.

## **BENEFICIOS**

Algunos beneficios de este programa:

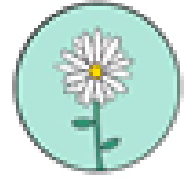
- Concentrarse y darse cuenta cuando ya no lo están haciendo. Notar cuando están distraídos y saber cómo pueden volver a concentrarse.
- Desarrollar la capacidad para relajar su mente y su cuerpo. Con la mente calmada aumenta también la capacidad de aprendizaje.
- Autorregularse emocionalmente. Al Identificar las emociones mientras están sucediendo se crea la distancia necesaria para no ser arrastrado por esas emociones, no ignorándolas, sino reconociéndolas tal cual son.



- Estar más PRESENTES en el AHORA, proyectarse menos hacia el pasado o el futuro puede ayudar a disminuir la ansiedad.
- Mejorar la memoria. Al centrar toda su atención en lo que hacen, a través de la concentración, pueden tener mayor capacidad de fijar las cosas en su memoria.
- Cultivar la AMABILIDAD consigo mismos y con los demás. Aumenta la capacidad de empatía, los niños perciben el verdadero valor de la tolerancia. Repercute en la disminución del acoso escolar y un aumento de la aceptación de ser distinto.
- Tomar conciencia de su cuerpo, saber dónde están los límites, cuándo ya es suficiente.
- Aprender a escuchar las señales del cuerpo.
- Tener confianza en sí mismos aprendiendo a no juzgar sus propios pensamientos y emociones, sin tener necesariamente que identificarse con lo que piensan y sienten.

### **LA PROPUESTA**

Se trata de 4 encuentros de una hora e incluye meditaciones cortas, cuentos, películas, juegos, actividades motivantes, divertidas y adecuadas para la edad.



## **DETALLES PRÁCTICOS**

**Inicio:** Miércoles 3 de agosto

**Horario:** 19.30 a 20.30

**Presencial y Online** (según lo que elija el participante)

**Facilita:** Psic. Fátima Pérez

**Costo:** \$4600. (se puede abonar en dos cuotas de \$2500)

**Formas de pago:**

Giro Red Pagos – Fátima Pérez- C.I. 3.422.047/8

Banco Itaú – Caja de ahorro – 4106144 – Fátima Pérez.

5500 a través de Mercado Pago a través de este link:

<https://mpago.la/1z6cttT>

Desde el exterior se puede abonar a través de PayPal y Western Union:

Wester Union – U\$S 120 Pedir datos

PayPal – U\$S 120 (incluye el costo que PayPal cobra por la operación)

fatimaperez62@hotmail.com

**Para confirmar la inscripción al taller es importante enviar comprobante de mail o whatsapp al (+598)99530816**