Proyecto Mindfulness

Mindfulness y Compasión para adolescentes

"Programa para el manejo de la ansiedad y el estrés"

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 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.

Proyecto Mindfulness

DETALLES PRÁCTICOS

Inicio: Jueves 19 de enero

Horario: 18:00 a 19.00

Presencial en Puertito del Buceo o Punta Carretas

Facilita: Psic. Fátima Pérez y Florencia Brandino

Costo: $5500

Formas de pago:

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

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

5800 a través de Mercado Pago a través de este link:

https://mpago.la/1swQayf

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