



Proyecto
Mindfulness

Mindfulness y Compasión para Adolescentes

Programa para el manejo de la ansiedad y el estrés

De 12 a 18 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 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.



Proyecto
Mindfulness

- 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

4 encuentros

Edición presencial y/o online en vivo

Facilitan: Psc. Fátima Pérez (contacto: 099530816)

Costo: \$7500

Presencial zona Punta Carretas

Formas de pago:

Banco Scotiabank – Caja de ahorro – 0445293300 – Lucia Janssen

Giro Red Pagos – Fátima Pérez – CI. 3.422.047-8

Mercado Pago en cuotas \$8000 a través de link:

<https://mpago.la/24EkURj>

***Para confirmar la inscripción al taller es importante enviar comprobante de pago a Whatsapp al 099530816.**