

## Programa mindfulness para adolescentes

### ¿POR QUÉ MINDFULNESS PARA ADOLESCENTES?

Lo ideal sería ofrecer estas técnicas mucho antes de que empezaran a sufrir las tensiones habituales de la vida moderna. Muchos ya sufren, en parte porque nuestra sociedad valora el *hacer* por encima del *ser*, y el resultado final por encima del proceso. Los estudios científicos nos informan de que los jóvenes tienen una vida cada vez más estresantes. Generado por el mundo acelerado y saturado por las redes sociales. Es alarmante el número de adolescentes a los que se diagnostica con depresión, ansiedad, adicciones, trastornos de alimentación, conductas auto lesivas.

Podemos hacer lo posible para inmunizar a nuestros jóvenes contra las tensiones de la vida moderna y las condiciones asociadas a ella. No hay ninguna razón para que tengan que esperar hasta los 45 años.

### ¿DE QUE SE TRATA EL TALLER?

Vamos a generar un espacio para transitar y apropiarnos de las herramientas de **MINDFULNESS**. En este curso de 10 encuentros aprenderás una forma especial de prestar atención a la respiración, el cuerpo, los pensamientos, los sentimientos y el mundo que te rodea. Esta forma es muy poderosa, porque cuando eres capaz de observar los pensamientos y sentimientos, puedes *elegir* lo que dices o cómo actúas.

**MINDFULNESS**: ha demostrado validez científica en los siguientes aspectos:

- Mayor atención
- Mejor función ejecutiva (planificación, organización y control de los impulsos)
- Menos problemas de conducta y menos dificultad para manejar la ira
- Mayor habilidad para calmarse
- Incremento de las habilidades sociales
- Reducción de la ansiedad y depresión
- Mayor autoestima
- Mejor calidad de sueño

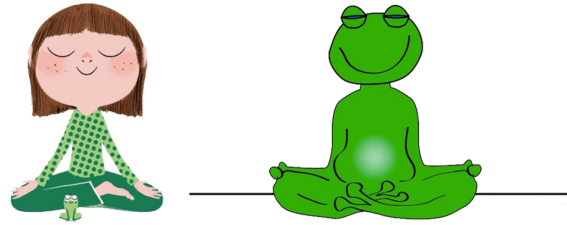
**¿HACIA QUIEN VA DIRIGIDO?**: Adolescentes de 14 a 18 años

### ¿CUÁNTO DURA?

10 encuentros por semana de 1 hora

**Estructura del programa 10 semanas:**

- 1) Observación y concentración



- 2) De tu cabeza a tu cuerpo
- 3) El significado de los sentidos
- 4) Los sentimientos pueden sentirse
- 5) Las cavilaciones y la fabrica de las preocupaciones
- 6) Menos tensión y estrés
- 7) El arte de la comunicación
- 8) Paciencia, confianza y soltar
- 9) Ser amable es divertido
- 10) El secreto de la felicidad