



## MINDFULNESS PARA ADULTOS

**Mindfulness** o **Atención Plena** es un estado mental en el que logramos permanecer de forma intencionada en el momento presente, en el aquí y ahora, observando y aceptando las experiencias que se suceden momento a momento sin juzgarlas. Esta atención plena nos invita a aceptar y ver la realidad tal y como se nos presenta, sin filtros ni juicios.

Debido a que pasamos la mayor parte del tiempo perdidos en recuerdos del pasado y fantasías del futuro, casi siempre, operamos en piloto automático y nuestra mente está en un lugar, mientras que el cuerpo está en otro. *Mindfulness* nos recuerda que, en el aquí y ahora, podemos tener la opción de elegir de forma consciente e intencionada como relacionarnos con nosotros y nuestras circunstancias.

### BENEFICIOS QUE APORTA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

- ⊙ Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
- ⊙ Ayuda a dormir mejor.
- ⊙ Protege el cerebro.
- ⊙ Acrecienta la capacidad de concentración.
- ⊙ Desarrolla la inteligencia emocional.
- ⊙ Mejora las relaciones interpersonales.
- ⊙ Aprende a superar conflictos.
- ⊙ Despierta la creatividad y originalidad.
- ⊙ Incrementa la compasión y la empatía.

El taller incluye: 8 sesiones semanales de 90 minutos; una propuesta semanal de prácticas para integrar y profundizar lo trabajado en cada sesión, y un seguimiento y apoyo a lo largo de toda la duración del taller.

### FACILITADORA

Carmen Gómez Lorenzo, diplomada en Magisterio. Especialista universitaria en Educación Mindfulness para familias y educadores. Facilitadora de Educación Mindfulness -Programa CENCORE- en centros educativos. Dinamizadora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.