



enfoque.mindfulness@gmail.com

MINDFULNESS PARA ADOLESCENTES

"No puedes evitar las olas, pero puedes aprender a surfear en ellas..."

Curso de herramientas Mindfulness para **adolescentes**.

Mindfulness o **Atención Plena** es la toma de conciencia del momento presente que se cultiva prestando atención sin juicio instante a instante. En la adolescencia nos enfrentamos a nuestra familia, nuestra sociedad. Somos únicos y queremos destacar... ¿Por qué no desde la perspectiva **Mindfulness**?:

- Con valor... para aceptar lo que sucede, aunque sea incómodo o difícil.
- Con compasión, para actuar desde el corazón y tratar a los demás y a uno mismo con amabilidad y amor.
- Con confianza, para poder permitir al adolescente desplegar todo su potencial.

Mindfulness en educación aporta las bases para la práctica de esta atención plena, sustentándose en el programa CENCORE: calma, enfoque, comprensión y responsabilidad.

El entorno que nos proporciona el parque ambiental permite la realización de las prácticas en contacto con la naturaleza, maestra en el arte de vivir en el presente y en el fluir de la vida. Los diferentes rincones y áreas de este espacio natural nos proporcionarán múltiples y variados recursos especialmente adecuados para trabajar los cuatro pasos de nuestro programa mindfulness.

OBJEIVOS

- . Desarrollar estados de calma.
- . Reconocer, nombrar y expresar las emociones.
- . Incrementar la independencia emocional.
- . Aumentar la confianza en el cambio y anhelo de maduración.
- . Responsabilizarse de las emociones propias ante los conflictos.
- . Desarrollar la escucha empática activa y el valor del silencio.
- . Entrenar la “mente de principiante”.
- . Trabajar la aceptación. Desarrollar el no-juicio.



enfoque.mindfulness@gmail.com



PROGRAMA

Qué es mindfulness. Calma (estoy sereno y atento).

Enfoque (se dirige la atención y mantenerla).

Comprensión (me doy cuenta y aprendo a dar significado a mis experiencias).

Responsabilidad (veo la consecuencia de mis actos y respondo en vez de reaccionar).

DESTINATARIOS

Adolescentes (de 12 a 16 años).

METODOLOGÍA

Realizando diferentes ejercicios de atención a la respiración, atención a las emociones y al cuerpo en relación con nuestro entorno potenciando el autoconocimiento, la aceptación y la compasión con uno mismo y con los demás. Se darán pautas para la práctica y apoyo en casa.

SESIONES

Formato 4 + 4 sesiones.

Las cuatro primeras sesiones nos permiten iniciar la práctica de mindfulness en el día a día.

Para conseguir una mayor integración y profundización damos la posibilidad de continuar con cuatro sesiones más.

FORMADORAS/FACILITADORAS

Carmen Gómez Lorenzo, diplomada en Magisterio. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos y familiares. Facilitadora de Educación Mindfulness -Programa CENCORE- en centros educativos. Dinamizadora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.

Teresa Arranz Arranz, licenciada en Filosofía y Letras. Coach familiar sistémico especializada en TDAH. Experta en Inteligencia Emocional. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos y familiares.