



MINDFULNESS

PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

Preguntas & Respuestas

¿Mindfulness es una terapia?

No lo es, se parece más a un entrenamiento personal para conocer cómo te relacionas con tu cuerpo, tus emociones, tus pensamientos y con el mundo. Eso te permite tomar mejores decisiones y sentirte más feliz. Este entrenamiento se basa en el cultivo de dos cualidades que todos tenemos: la atención y la amabilidad.

A mí no me pasa nada, ¿por qué tendría que ir a un curso?

No hace falta que "pase nada" para conocerte mejor. Todas las personas podemos siempre aprender algo sobre nuestro funcionamiento interno y cuando nos conocemos bien podemos cuidarnos más fácilmente... Aquí tienes algunos motivos más concretos por los que podría serte útil venir...

- ✓ **Te distraes con facilidad**, te cuesta concentrarte y recordar las cosas que tienes que hacer
- ✓ El **estrés de los exámenes** y las tareas escolares te causan malestar (dolor de cabeza, vientre o espalda, bajo estado de ánimo, malhumor, cansancio, ...)
- ✓ La **presión de rendir a tope** en tu práctica deportiva o artística te bloquea y te impide desarrollar todo tu talento
- ✓ Sabes que algunos de tus hábitos no son saludables y no sabes cómo **afrentar un cambio**
- ✓ Tienes **dificultades para dormir**, no descansas bien
- ✓ Tu cabeza no para nunca, es como vivir en un tiovivo, te produce **intranquilidad y preocupación**
- ✓ **Te cuesta tomar decisiones**, no sabes muy bien lo que los demás esperan de ti... ¡ni que esperar de ti mismo!
- ✓ **Gestionar las emociones** es complicado... eres muy impulsivo en tus decisiones y en las cosas que dices o justo lo contrario, ¡ni actúas ni dices lo que piensas!
- ✓ Las cosas a tu alrededor han cambiado y sientes **inseguridad o falta de confianza**
- ✓ La vida es un lío. En general. Por todo. Por nada.

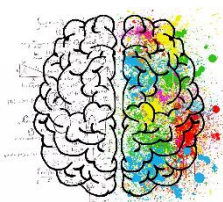
¿Cuánto dura y cómo se estructura un programa?

Son 10 sesiones, 1 vez cada semana durante 1,15h. Aprenderemos a practicarlo juntos y te propondremos un plan de entrenamiento con ejercicios cortos y sencillos para entrenar a diario entre sesiones. Dispondrás de audios y otros materiales para registrar tu práctica. No te llevará mucho tiempo, entre 15 y 20 minutos al día.

Son sesiones en grupo, entre 5 y 10 personas de tu edad. Aprenderemos ejercicios para relajarnos y meditaciones para calmarnos, usaremos juegos, dinámicas e historias para conocer cómo funcionan y se relacionan nuestro cuerpo y mente. No estás obligado a contar nada que no te apetezca y lo que se comparte es confidencial.

Parece todo un poco raro, ¿hay evidencia científica sobre mindfulness y sus beneficios?

Mindfulness no es una varita mágica que arregla todos tus problemas, lo desarrolló el Dr. Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachussets en el año 1990. Desde entonces el avance de la tecnología ha permitido estudiar y recopilar evidencia sobre el funcionamiento del cuerpo y la mente; solamente en lengua inglesa existen más de 3.000 estudios sobre los efectos de la práctica regular de mindfulness, y se ha concluido entre otros que incide directamente en:



- ✓ la creación de **nuevas conexiones neuronales**: por ejemplo, en el córtex prefrontal, responsable de las funciones ejecutivas (planificación, atención, observación, memoria, ...)
- ✓ la **disminución** de los síntomas físicos y emocionales **del estrés** (dormir y descansar mejor, mejor control emocional, mejora del estado de ánimo, reducción de la ansiedad, ...)
- ✓ la capacidad para **empatizar** con los demás y tratar(se) con **amabilidad** (comunicación más respetuosa y tranquila, más facilidad para aceptar ayuda y ayudar a otros, aumento de la confianza, ...)

Si quieres saber más de este tema, podemos recomendarte vídeos y lecturas durante nuestra entrevista.

No quiero estar en un grupo, ¿puedo acceder a formación particular?

Sí, claro que puedes. Nos conocemos, hablamos y si aun prefieres practicar tu solo, te acompañamos.



CONSULTA NUESTRA AGENDA DE TALLERES INTRODUCTORIOS DE 2h en www.sloyu.com/jovenes

