



## PROGRAMA MINDFULNESS ADOLESCENTES

Diana Díez  
Terapeuta Transpersonal,  
Consultora en Mindfulness & I.E  
[info@emomind.es](mailto:info@emomind.es)  
[www.emomind.es](http://www.emomind.es)  
Tel: 691.203.549

## © Incrementar la autoconciencia y el bienestar

- Disfrutar de las acciones realizadas relajadamente.
- Utilizar la respiración de forma consciente para conseguir bienestar
- Identificarse con el observador de los pensamientos.

## © Incorporar la calma y aumentar la conciencia corporal

- Calmar el cuerpo mediante la quietud progresiva.
- Desarrollar la actitud de paciencia y anclar la atención en el cuerpo. Aumentar la sensibilidad propioceptiva.
- Calmarse al atender a las sensaciones corporales sin tratar de modificarlas.
- Aumentar la sensación de calma en el cuerpo al comer lentamente.
- Incrementar la gratitud hacia la alimentación.

## © Incrementar la habilidad de enfocar la atención

- Enfocar la atención en detalles.
- Aumentar la capacidad de asombro y la curiosidad.
- Agudizar su capacidad de enfocarse a pesar de las distracciones.
- Reforzar el control de impulsos con la capacidad de no distraerse.
- Aprender a realizar respiraciones abdominales.
- Conectar la respiración profunda con un estado de calma interno.
- Cultivar la atención usando un ancla de consciencia en la respiración.



## © **Facilitar la comprensión emocional e intelectual**

- Establecer un anclaje entre un lugar en el que se sientan seguros y la pausa entre la inhalación y la exhalación que ocurre en su interior.
- Aprender a detectar las primeras señales del miedo, la ira y la tristeza, y recoger la atención en ese lugar seguro interno.
- Realizar una práctica de compasión hacia las propias emociones.
- Potenciar los pensamientos sobre el presente.
- Aprender a observar y soltar los pensamientos

## • © **Desarrollar la responsabilidad en la interacción social**

- Apreciar las propias cualidades y las de los compañeros.
- Realizar una comunicación consciente amable.
- Cultivar cuidado y compasión hacia uno mismo y hacia otros.
- Introducir una pausa mindfulness al comenzar a sentir inquietud.
- Tomarse un tiempo para calmarse y enfocar la atención, y abrirse y comprender mejor qué está pasando.
- Generar una intención de amabilidad, y actuar en consecuencia.
- Integrar las prácticas de calma, enfoque, comprensión y responsabilidad en su vida cotidiana.
- Construir una comunidad consciente y empática.



# BENEFICIOS DEL PROGRAMA

Los Adolescentes aprenderán a:

- Conocerse a sí mismo, mejorar su Autoestima y aprender a aceptarse, para aumentar su Autoconfianza.
- Gestionar sus emociones sin avergonzarse ni sentirse culpables
- Mejorar la Memoria y la Concentración → Aumentando la habilidad de dirigir la atención en presencia de distractores.
- Mejorar el Autocontrol, siendo más conscientes de sus emociones, aprendiendo reconocerlas y cómo se manifiestan en su cuerpo y mejora de forma general la salud, a través de la atención consciente y la calma.



# BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- Desarrollar habilidades de Resolución de Conflictos → Creando relaciones sanas y más satisfactorias con los demás, potenciando la Empatía y la Comprensión hacia los demás.
- Disminuir la Ansiedad .
- Aumentar la capacidad de darse cuenta o ser consciente
- Aprenden a que no es lo mismo lo que sucede, que su percepción y su juicio.
- Fortalecer la Perseverancia.



## PROPUESTA ECONÓMICA

- La duración total de los talleres será de 12 horas distribuidas en 8 sesiones, un día a la semana durante 1h 30m.
- Precio por participante → 130€

## LUGAR

- Calle Valgrande n 8, planta 2º - 28108 Alcobendas (MADRID)

## FECHAS

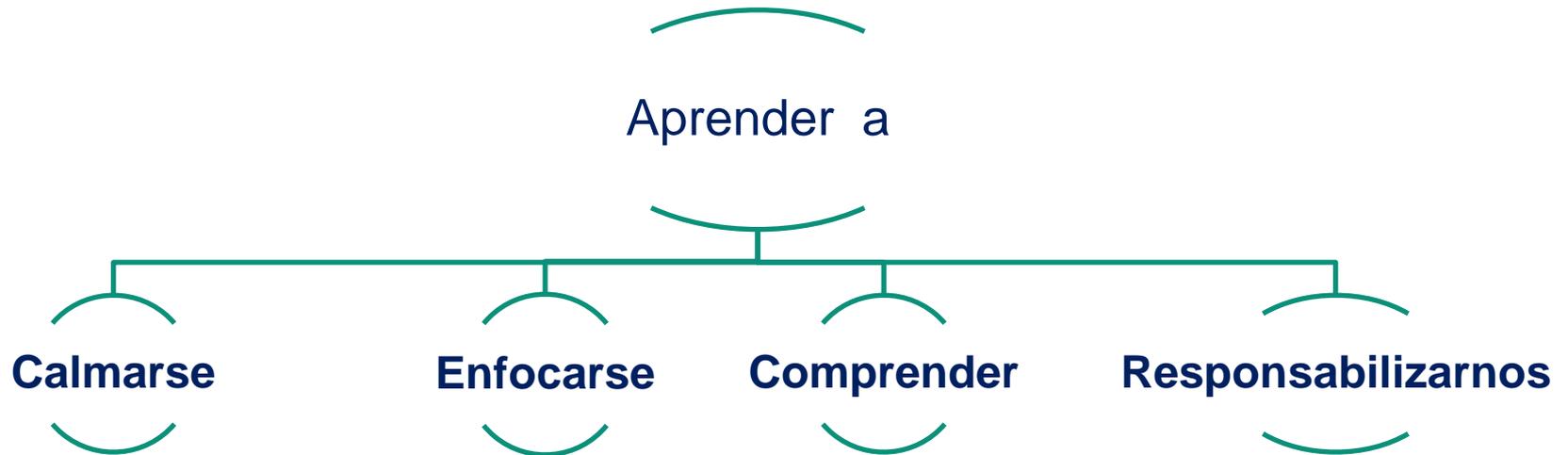
- **Jueves 9 Enero 2025 de 16h a 17.30h**
- **Viernes 10 Enero 2025 de 16h a 17:30h**



# 3 PILARES MINDFULNESS



# EN QUÉ CONSISTE MINDFULNESS



*“Entre un estímulo y una respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra capacidad para elegir cómo responder y en nuestra respuesta se encuentra nuestro crecimiento y nuestra libertad”. Viktor Frankl*



