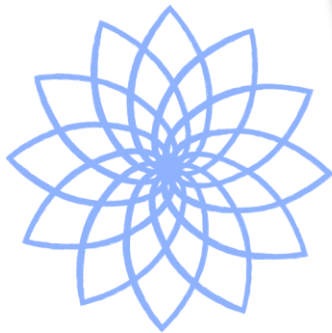


PROGRAMA “APRENDIENDO CON MINDFULNESS” PARA ADULTOS

María Yannet Contreras



QUÉ ES MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

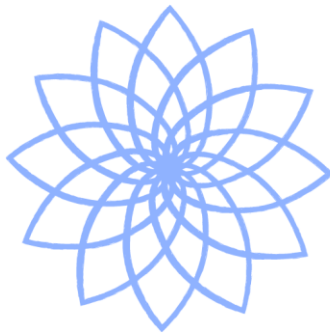
La **atención plena** significa mantener una conciencia momento a momento de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el entorno que nos rodea con apertura y curiosidad.

Por Qué las personas practican **Atención Plena**

La **atención plena** o **Mindfulness** te brinda las herramientas necesarias para ayudarte a reconocer cómo manejar el estrés y la importancia de ser consciente de ello y del impacto en tu vida y tus relaciones.

Beneficios de la **Atención Plena**

Al practicar mindfulness, las personas aprenden a observar su propia experiencia (incluyendo sus reacciones emocionales) de manera que poco a poco puedan aprender a responder a las situaciones, más que reaccionar automáticamente ante ellas.



Fuente: Pinterest

Otros Beneficios

- ★ Mejora la concentración y el enfoque de la atención.
- ★ Aumenta la receptividad ante diferentes necesidades.
- ★ Ayuda a examinar y mejorar tus propios recursos para enfrentar el estrés.
- ★ Desarrollo de la capacidad de autorregulación.
- ★ Favorece la buena salud de las relaciones personales en la familia.
- ★ Mejora el entorno interpersonal y fomenta el clima familiar.
- ★ Favorece el bienestar general y la autoestima.
- ★ Desarrollo de la amabilidad hacia si mismo y hacia los demás.

1. PROGRAMA “Aprendiendo con Mindfulness”

El programa “Aprendiendo con Mindfulness” tiene un protocolo de 8 semanas de duración diseñado para el desarrollo de competencias socioemocionales mediante actividades propias en la sesión (clase), y la práctica de Mindfulness en sí.

Las sesiones se impartirán 2 veces a la semana para un total de 16 sesiones, con una duración aproximada de 30 minutos, y se combinarán con prácticas breves de Mindfulness que le permitirán integrar la Atención Plena en su vida cotidiana y generar un hábito.

2. A QUIÉN VA DIRIGIDO

El programa “Aprendiendo con Mindfulness” va dirigido a aquellas personas de distintas edades, que quieran iniciarse en la práctica de mindfulness y desarrollar una educación consciente en familia.

3. OBJETIVO GLOBAL

Aprender a reconectarte consigo mismo y aprovechar tus recursos internos para una mejor salud, equilibrio y tranquilidad.

4. OBJETIVOS GENERALES

- ★ Mejorar la capacidad de concentración y la atención.
- ★ Mejora en el desempeño y además mayor ecuanimidad.
- ★ Desarrollo del pensamiento creativo.
- ★ Manejo y gestión de sus Emociones.
- ★ Mejora de las capacidades de aprendizaje y habilidades interpersonales.
- ★ Incremento de la amabilidad con uno mismo y con los demás.

- ★ Conocerse y Entenderse.
- ★ Aumento de las emociones positivas y disminución de las negativas.
- ★ Formar un concepto positivo de sí mismo.

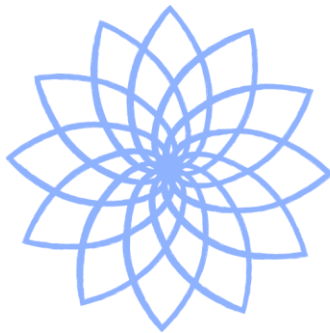
5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ★ Aprender a **ser más amable** consigo mismo y con su propia experiencia de la vida cotidiana, sobre todo en momentos de dificultad.
- ★ Aprender a **respirar** como una herramienta propia y vital en Mindfulness que le permitirá encontrar calma, tranquilidad y serenidad en su vida cotidiana.
- ★ Fomentar la **claridad mental y la creatividad** en el aquí y el ahora.
- ★ Reconocer el concepto de **gratitud hacia los demás**.
- ★ Desarrollar la **conciencia corporal** para sentirse más conectado y con más entusiasmo y energía por la vida.
- ★ Aprender a ser conscientes de sus emociones y **responder** en vez de reaccionar en automático. Gestión de sus emociones.
- ★ Aprender a reconocer sus momentos de **frustración** y sobreponerse con tolerancia.
- ★ Facilitar una **relación saludable con las emociones** permitiendo experimentarlas y expresarlas de manera natural.
- ★ Aprender a **cultivar** el balance emocional y disminuir los hábitos o patrones que no impiden percibir nuestra realidad.
- ★ Desarrollo de la **curiosidad** como recurso interno y herramienta valiosa de Mindfulness.

6. METODOLOGÍA



Fuente: <https://crecimientomindful.com>

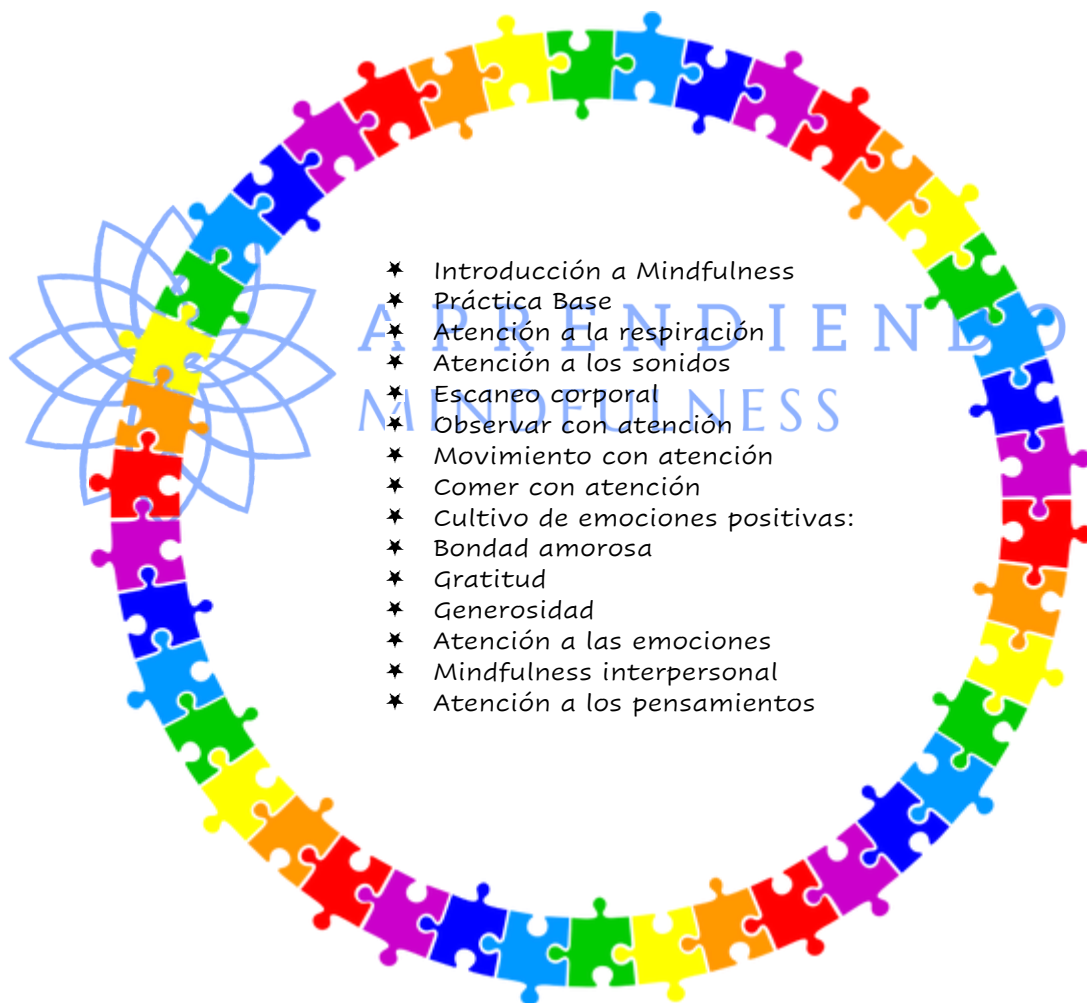


APRENDIENDO MINDFULNESS

Este programa se desarrolla en la modalidad virtual desde la comodidad del lugar que elija con una **metodología experiencial y práctica**, se trabajarán los conceptos relacionados con Mindfulness. Se pretende que los participantes mediante la práctica individual y la **discusión** comprendan tanto los conceptos como las herramientas para entenderse y relacionarse consigo mismo y los demás de un modo distinto y más adaptativo.

7. CONTENIDO

Se iniciará con la práctica **Base de Mindfulness** y se realizarán dinámicas y ejercicios prácticos durante las sesiones, donde los participantes comprenderán los conceptos, permitiéndoles adaptarse fácilmente y de manera natural.



Fuente: Pinterest



Jonatán carretero

**SI PIERDES EL MOMENTO
PRESENTE, PIERDES TU CITA CON LA
VIDA.
Thich Nhat Hanh**

Fuente: Pinterest