



TÍTULO: MINDFULNESS ONLINE para jóvenes: Práctica grupal y acompañamiento personalizado

INTRODUCCIÓN:

La situación que estamos viviendo estos días, es una situación nueva, impredecible y confusa, que de momento nos obliga a estar en casa y a conectar con nuevas situaciones que nos pueden generar agobio. No podemos estar con nuestros amigos y amigas, todos los trabajos de clase tenemos que hacerlos online y no sabemos qué va a pasar con este curso, hemos tenido que dejar de lado algunas de nuestras actividades favoritas y esta situación se nos hace cada vez más pesada. Todo esto nos puede generar estados de incertidumbre permanentes y la gestión de las emociones que nos generan estas situaciones se nos hace compleja. **Este taller, te ofrece la posibilidad de** aprender ejercicios que nos ayuden a identificar qué sentimos o pensamos y a poder manejar mejor nuestra mente y nuestras emociones.

El término Mindfulness hace referencia a la capacidad natural que tiene el ser humano de estar presente momento a momento en todas y cada una de las experiencias que se dan en la vida cotidiana, desde el no juicio y la aceptación. Esta habilidad, que es generadora de bienestar mental, emocional y por tanto también físico, se puede incrementar en las personas mediante la práctica cotidiana.

La práctica regular de Mindfulness nos puede **aportar grandes beneficios:**

- En el desarrollo de algunas **capacidades importantes como son la atención y la concentración**, tan necesarias en el proceso de aprendizaje y estudio.
- En el aumento de la **capacidad para relajarse y calmarse**, y por tanto de soportar situaciones de estrés y de emociones difíciles.
- En un mayor **autoconocimiento** de sí mismos/as, un **aumento de la autoestima** y del nivel de **auto aceptación**.

La práctica que presentamos tratará de ir desarrollando estas capacidades y habilidades de una forma natural, progresiva, a través de unos sencillos ejercicios, fáciles de repetir y de aplicar en las diferentes situaciones del día a día.



DESTINATARIOS/AS: adolescentes y jóvenes de entre 15 y 20 años.

PLAZAS: 12

HORARIO: de 18:30 a 19:00

FECHAS: 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26 y 29 de Mayo

IDIOMA: Castellano

PRECIO: 10 €/sesión y 70 €/ taller completo

INSTRUCTORA: María Perez Camargo



Psicóloga e instructora certificada en Mindfulness en el Instituto de Psicología Integral Baraka y por el instituto EsMindfulness en entrenamiento de Mindfulness y Reducción de estrés MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). **Dirige grupos de Mindfulness con diferentes colectivos** de profesionales de la relación de ayuda, con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, padres y madres, personas adultas y mayores.

Desarrolla su labor profesional, dentro de Agintzari SCIS, como Psicóloga en Servicios Sociales Municipales, en tareas de apoyo y orientación a familias y menores y como instructora de Mindfulness con diferentes colectivos. Además, coordina el equipo de desarrollo e investigación de Mindfulness de Agintzari SCIS ampliando conocimientos, bases teóricas y fundamentos de Mindfulness.

OBJETIVOS:

- Aprender a relajarse y a gestionar las emociones y pensamientos negativos
- Minimizar el impacto de las situaciones de estrés y el sentimiento de incertidumbre
- Promover el bienestar emocional, mental y físico



METODOLOGIA:

Se llevarán a cabo sesiones en grupo de 30 minutos, a través de la plataforma Zoom. Serán sesiones prácticas en las que poder aprender técnicas de Mindfulness para integrarlas en el día a día. **Las opciones para participar pueden ser apuntarse a todo el taller o a las sesiones que se desee.**

Las sesiones grupales contarán con **acompañamiento individualizado** a través de llamadas telefónicas al inicio, durante y al final del proceso, dependiendo del número de sesiones en las que se participe.

Para inscribirse, puedes enviar un email a formación@agintzari.com o llamar al teléfono 688 76 82 69

RECUROS NECESARIOS:

MATERIALES: Para el desarrollo de las practicas, solo será necesario que dispongas de un espacio cómodo, una esterilla o una silla con respaldo, un cojín en caso de que se use una esterilla y una manta. A lo largo de las diferentes sesiones será necesario disponer de hojas de papel, lápiz, un alimento a elegir (uvas, mandarina, uvas pasas, una galleta...) y un objeto que para ti sea especial.

RECURSOS TECNOLÓGICOS: **Se podrá acceder a las sesiones desde cualquier dispositivo con acceso a internet.** Solo es necesario descargarse la aplicación gratuita ZOOM, previamente. Puedes descargarla en el siguiente enlace: <https://zoom.us/download>