



Mindfulness para adolescentes

Programa Mente Amable



ADOLESCENCIA Y SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala con preocupación la vulnerabilidad de los adolescentes a problemas de salud mental, como bajo estado de ánimo, depresión o ansiedad. Ignorar estos problemas puede afectar negativamente su desarrollo, tanto a corto como a largo plazo. Por esta razón, resulta crucial ofrecerles recursos que les ayuden a mantener su bienestar, salvaguardando su salud mental y un crecimiento sano. La práctica de mindfulness se presenta como una de estas valiosas herramientas.



BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

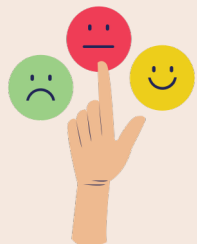
Numerosos estudios indican que el mindfulness ayuda a los adolescentes a manejar mejor sus emociones y a disminuir el estrés, afrontando las preocupaciones y los desafíos con más **serenidad**. Además, muestran que beneficia la concentración y la planificación en sus estudios y promueve la **autorregulación**, reduciendo la impulsividad y los conflictos en su entorno.



En definitiva, les enseña a **responder en lugar de reaccionar** ante los retos de la adolescencia, eligiendo su respuesta sin ceder ante las presiones. Y todo ello con una apreciación de los aspectos positivos de la vida, fomentando la alegría, la conexión y su bienestar general.

CÓMO ES EL APRENDIZAJE DE MINDFULNESS

- Se funda en el autoconocimiento
- No es una teoría, las sesiones son eminentemente prácticas
- Se aprende con un estudiado protocolo semana a semana
- Está basado en evidencia empírica, no es terapia ni religión.

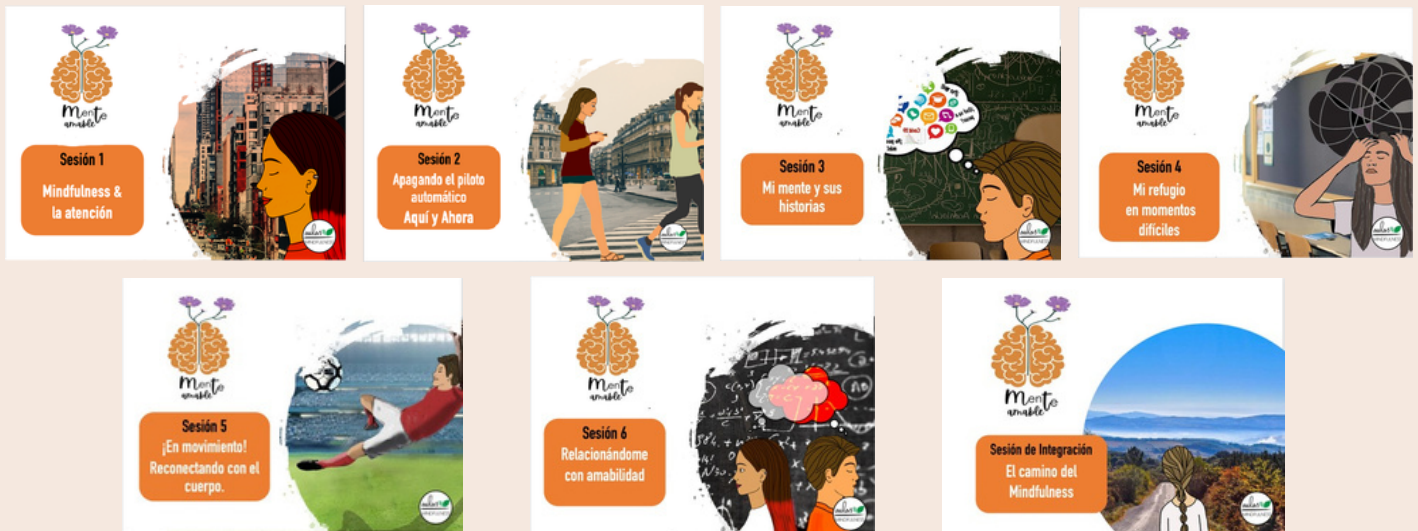


EL PROGRAMA MENTE AMABLE para ADOLESCENTES (12 a 24 años)

Enseñado a cientos de adolescentes, con formación en la UCM, ha sido cuidadosamente **elaborado por expertos** para involucrar hasta a los adolescentes más escépticos. Para ello combina recursos visuales y actividades dinámicas, sin perder la integridad de la enseñanza clásica del mindfulness, en 7 sesiones.



Las siete sesiones del programa Mente Amable



El programa de mindfulness para adolescentes MENTE AMABLE se extiende a lo largo de 7 sesiones con regularidad semanal. Se puede facilitar en el aula o en grupos reducidos como actividad extra-escolar. El programa está diseñado para ir gradualmente desarrollando y **fortaleciendo la atención** y la concentración de los adolescentes, elementos esenciales tanto para la capacidad cognitiva como para la **autorregulación emocional**.

En un mundo cada vez más digital, busca reconectar a los jóvenes con el momento presente, enseñándoles a **vivir a través de los sentidos en vez de en piloto automático**. Al fomentar la atención plena, el programa anima a los adolescentes a explorar su experiencia interna — pensamientos, emociones, sensaciones — permitiéndoles **elegir conscientemente cómo responder** a los desafíos de la vida. Además, promueve la introspección y el autoconocimiento para una relación más saludable con el estrés y las dificultades, destacando la interconexión mente-cuerpo y la importancia de la actitud en sus experiencias.

Finalmente, enfatiza el valor de la **amabilidad** hacia los demás y hacia uno mismo. Promueve la conexión social, cultivando la gratitud y el aprecio en las relaciones y transformando la autocrítica en una voz más sabia y compasiva.

¿Quién puede enseñar el programa Mente Amable?

Exclusivamente los profesores certificados por la UCM en el Programa Mente Amable.

Listado de profesores: www.aulasmindfulness.com/profesores-mente-amable-adolescentes



Contenido de las sesiones:

- Duración de cada sesión: 1 hora (1 vez por semana)
- Cada sesión incluye una presentación dinámica de conceptos y prácticas que deberán repetirse en casa
- Al concluir la sesión el alumno recibe:
 - un resumen de los contenidos abordados.
 - un cuaderno de ejercicios con audios para la práctica semanal.

MÁS INFORMACIÓN

Facilitadora: María Carrillo Abellán

Tel: 678 445 122

Mail: mariacarrilloabellan@gmail.com