

MINDFULNESS PARA ADOLESCENTES ***Programa .b (dot-be), Mindfulness in Schools***

Nuestro curriculum de Mindfulness para adolescentes se basa en el programa original anglosajón de Mindfulness in Schools .b, para más información:

<https://mindfulnessinschools.org/what-is-b/b-curriculum/>

Ha sido diseñado por profesores y expertos en Mindfulness para posibilitar la iniciación de adolescentes entre 11 y 18 años en la práctica de Mindfulness.

CÓMO SE PUEDEN BENEFICIAR LOS ADOLESCENTES QUE RECIBEN ESTE CURSO?

El programa .b tiene la intención de ayudar a los jóvenes que lo experimentan a superar dificultades, prosperar y florecer.

Algunas investigaciones de este programa muestran que los adolescentes que lo experimentan pueden:

- Experimentar un mayor bienestar (sentirse más felices, más tranquilos, más satisfechos)
- Desarrollar su potencial (ser más creativos, sentirse más relajados, mejorar los resultados académicos o dar lo mejor de ellos mismos como personas)
- Mejorar su concentración y atención en las clases, en exámenes y pruebas, en el campo deportivo, en los juegos y en la escucha a los demás
- Manejar estados mentales difíciles tales como pensamientos depresivos, rumiativos y ansiosos o estados de ánimo bajos
- Manejar mejor las tensiones cotidianas y las tensiones de la vida adolescente, tales como exámenes, relaciones, problemas de sueño o problemas familiares
- Relacionarse mejor con los otros

LO QUE NO ES .b

Es posible encontrar malentendidos o conceptos erróneos acerca de lo que es .b. Con el fin de ofrecerte una mayor claridad sobre nuestros programas desarrollamos algunos aspectos acerca de lo que no es .b:

Nueva era o hippy. Hay una sólida base de evidencia para la enseñanza de la atención plena que proviene de evaluaciones cuidadosas de las intervenciones, incluyendo algunos ensayos controlados aleatorios, y un claro apoyo de la evidencia de imágenes cerebrales y los hallazgos en desarrollo de la neurociencia.

Una técnica de disciplina para calmar la mente. Muchas personas experimentan la atención consciente como calmante y con el tiempo muchos alumnos se comportan mejor, pero ese no es el punto principal. La práctica de mindfulness con el solo propósito de calmar la mente puede volverse contraproducente. La atención plena tiene que ayudar a los estudiantes a experimentar lo que está pasando para ellos en este momento, ya sea la agitación, la ira o la calma, y de ese modo poder relacionarse con los diferentes estados emocionales de un modo menos reactivo y más ecuánime.

Jackie Albert

www.doshojas.com

info@doshojas.com

636201076

Algo religioso. Mindfulness proviene de las técnicas de las ciencias contemplativas, pero es totalmente secular y puede ser practicado por personas de cualquier fe o sin una creencia religiosa.

Relajación. Una sensación de calma y relajación de la tensión en la mente y el cuerpo es otro efecto secundario que experimentan frecuentemente las personas que practican alguno de los diferentes tipos de meditación, incluida la atención plena; pero reiteramos que este no es el objetivo principal de la atención plena, que es ser el de ser consciente de la propia experiencia del momento presente, incluyendo la tensión y la ansiedad si fuera el caso.

Evasión. Mindfulness es acerca de entrar en contacto con lo que realmente está sucediendo en la mente y el cuerpo, no tiene como objetivo transferirse con la imaginación a otro lugar o tratar de crear un estado alternativo de la mente.

Terapia. .b es educación, no terapia. No está diseñado para abordar los problemas de salud mental graves, aunque sin duda puede ayudar con algunos estados emocionales difíciles. Dicho esto, puede proporcionar una base, un clima y un ethos que apoya enfoques de terapia específicos para aquellos con problemas más severos.

¿CÓMO SE DESARROLLA EL PROGRAMA?

Este programa se desarrolla a lo largo de 10 sesiones de 45 minutos o 5 sesiones de una hora y media, cada una de las cuales posibilita la comprensión y la integración de una habilidad mindfulness de un modo atractivo y adaptado a la mente adolescente. Las lecciones incluyen animaciones, imágenes y ejercicios prácticos que favorecen el desarrollo de estas habilidades para la vida.

El programa sitúa al Mindfulness en un contexto relevante que motiva a los adolescentes a abrirse al silencio y la quietud y a seguir pequeñas prácticas como observar la respiración, tomar conciencia de diferentes partes del cuerpo, caminar con plena atención o ser más consciente de cómo se siente el propio cuerpo ante una situación de estrés. Al final de cada lección, se abre un espacio para dar continuidad, en casa, a la práctica realizada.

Este programa está preparado para llevarse a cabo dentro del horario curricular del centro, aunque también lo desarrollamos fuera de este horario o en otros centros educativos no formales.

Si quieres solicitar este programa para tu centro o quieres más información sobre próximas fechas de este curso

Contacto:

Jackie Albert www.doshojas.com info@doshojas.com 636201076	Patricia Salvador formación@dharana.eu 696499300
---	---

