Mindfulness y Autocompasión para Adolescentes y Jóvenes.

MSC-T

Mindfulness y Yoga

Mindfulness y Yoga

1. Mindfulness y Autocompasión Adolescentes

Mindfulness y Autocompasión es una técnica avalada científicamente que ayuda al adolescente a desarrollar habilidades muy valiosas para:

1. Reducir la ansiedad.
2. Reducir el estrés.
3. Manejar emociones difíciles con mayor facilidad.
4. Mejorar la relación consigo mismo.
5. Ser amable consigo mismo cuando esté luchando.
6. Sentirse menos solo en sus luchas.
7. Motivarse a sí mismo de manera efectiva.
8. Fortalecer la resiliencia y la positividad.
9. Mejorar su relación con los demás; en casa, en la escuela, con amigos, compañeros de estudio,...

"Mindfulness o la atención plena es prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar", Jon Kabat-Zinn.

- Mindfulness nos enseña a enfocar nuestra conciencia en cómo estamos y cómo nos sentimos en el momento presente.
- Mindfulness permite regular las emociones, como el estrés, regulando la atención a través de la concentración.

"Autocompasión es darnos la misma amabilidad que daríamos a los demás en momentos de dificultad", Chris Germer.

- La Autocompasión nos enseña a calmar nuestras emociones de una forma saludable y sana.

- La Autocompasión regula las emociones a través de la regulación de la atención y a través del cuidado y la conexión.

La ciencia de la Autocompasión

¿Sabes qué sucede en el cerebro cuando practicamos la Autocompasión?

✔ Se activa el circuito de cuidado del cerebro.

✔ Se libera oxitocina y opioides endógenos que han demostrado calmar las emociones negativas.

✔ La oxitocina (la hormona del amor) funciona en los mismos receptores cerebrales que el cortisol (la hormona del estrés), por lo que, es neurológicamente imposible, estar estresado y ser cariñoso y amable al mismo tiempo.

✔ Se genera afecto positivo, tranquilo y contento.

Autocompasión: Significa tratarnos a nosotros mismos, cuando estamos pasando por un momento difícil, como trataríamos a un buen amigo.

Todos, incluidos los adolescentes, sabemos cómo ser amables porque generalmente somos muy amables con nuestros amigos.

Normalmente, tratamos a nuestros buenos amigos con más bondad y amabilidad que a nosotros mismos.

La buena noticia es que, también podemos tratarnos a nosotros mismos con amabilidad, sin embargo, no nos han enseñado cómo hacerlo, y por la tanto se necesita práctica.

Ser humanos, ser adolescentes, significa que vamos a tener momentos difíciles de la vida, por lo que es bueno tener algunas herramientas a mano con las que podamos ser amables con nosotros mismos cuando surjan esos momentos.

2. Beneficios Mindfulness y Autocompasión

Diferentes investigaciones en Mindfulness y Autocompasión, han demostrado en los adolescentes, los siguientes beneficios:

1. Disminución de la ansiedad.
2. Disminución del estrés percibido.
3. Disminución del estado de ánimo negativo.
4. Disminución de la depresión.

*Puedes consultar toda la investigación científica aquí.

Investigación Científica

Mindfulness y Yoga

3. Practica Mindfulness y Autocompasión

La práctica de Mindfulness y Autocompasión para adolescentes se puede aprender mediante:

- **Programa Oficial de 8 ó 16 semanas** (programa oficial diseñado por Lorraine Hobbs y Karen Bluth y respaldado por el Mindful Self-Compassion Center (Universidad de San Diego, E.E.U.U.). Este programa es totalmente experiencial.

-**8** sesiones, 110 min por semana ó **16** sesiones, 55 min por semana

-Sesión de orientación a padres y profesores.

-Sesiones Experienciales:

-Actividades creativas

-Prácticas guiadas

-Charlas

-Ejercicios experienciales

-Discusión en grupo

-Vídeos

-Libro del participante y audios de prácticas

-Auto-informe inicial y final

-Certificado de participación

Contenido del Programa MSC-T

Relaciones Intra e Interpersonales Positivas

Atención y Concentración - transversal-

Regulación Emocional - transversal-

1. Descubriendo la Autocompasión
2. Prestando Atención con propósito
3. Bondad Amorosa
4. La Autocompasión
5. Autocompasión vs Autoestima
6. Viviendo profundamente
7. Manejando emociones difíciles
8. Abrazando tu vida con gratitud

- **Charlas, Talleres y Actividades específicas para adolescentes y jóvenes**, con el único objetivo de cuidar y mejorar su salud mental y emocional.
  La temática de estas Charlas, Talleres y Actividades es variada, siempre de acuerdo a la evidencia científica, para satisfacer las necesidades de los adolescentes, como:
  - ¿Cómo empezar a ser amable conmigo mism@?.
  - Mindfulness, piloto automático y aprender a parar.
  - No estoy sol@, ¡incluso cuando creo que lo estoy!
  - ¡Ayuda! ¡Estoy en una montaña rusa emocional!
  - Redes sociales: cómo dejar de compararse con los demás.
  - Autoestima VS Auto-Compasión.
  - Gratitud y Auto-Aprecio.

- Yoga para Adolescentes.

En casa sesión:

- La formadora guiará las prácticas formales y entablará procesos de indagación para estimular la reflexión de la experiencia.

- Cada adolescente, por su lado, se sumerge en la realización de prácticas de meditación, y en la observación y reflexión sobre su propia experiencia directa.

Vicky Lahiguera Escribano

Fundadora de VL Mindfulness

15 años de experiencia laboral en Marketing , Licenciada Ciencias Empresariales, DEA en Marketing por la Universidad Complutense, M.B.A. en el IE Business School.

5 años de experiencia como Neuro-Coach y Formadora.

2021-2022

Curso Universitario de Especialización en Trastornos emocionales: depresión y ansiedad (Universidad Europea Miguel de Cervantes).

Curso Superior de Mediación Escolar

Bullying Awareness Diploma Course (CMA - Complementary Medical Association)

2020 - 2021

Instructora Capacitada Mindfulness y Autocompasión para Adolescentes y Jóvenes (CMS).

Instructora Yoga y Mindfulness para niños y adolescentes.

Instructora Capacitada Mindfulness y Autocompasión para Instituciones Sanitarias (CAIS).

Center Of Mindful Self-Compassion (CMS).

Capacitación para la Enseñanza on line de Mindfulness y Autocompasión.

Cursos online de Mindfulness, Inteligencia Emocional y Autocompasión para Adultos y Adolescentes.

Clases colectivas y sesiones privadas de Yoga, Mindfulness y Autocompasión para Adultos y Adolescentes.

2019

Instructora Cualificada Mindfulness y Autocompasión para Adultos. Center Of Mindful Self-Compassion (CMS).

Fundadora de VL Mindfulness y Yoga.

Cursos de Mindfulness , Inteligencia Emocional y Autocompasión para adultos.

Clases colectivas y sesiones privadas de Yoga, Mindfulness y Autocompasión para Adultos.

2017- 2018

Certificado Profesionalidad Instrucción en Yoga 500horas. Comunidad de Madrid.

Consultora Mindfulness. Universidad Miguel Cervantes.

Cursos de Mindfulness e Inteligencia Emocional para adultos.

Clases colectivas y sesiones privadas de Yoga, Mindfulness y Autocompasión para Adultos.

2016

Master Inteligencia Emocional. Universidad Juan Carlos I.

2015

Practitioner PNL por International Trainers Academy of Neuro-Linguistic Programming (ITA).

Coaching Ejecutivo y Equipos. Instituto Europeo Coaching.

2014

Coaching Avanzado. Instituto Hune.

Si tiene alguna consulta,
no puedes ponerte en contacto conmigo a través de:

Email: vl@vickylahiguera.com

Móvil: **652- 979-120**

web: www.vickylahiguera.com

¡Muchas gracias!

Puedes seguirme en: