

programa de embajadores de mindfulness

Las estadísticas señalan que las actividades diarias de jóvenes y adultos se ven perturbadas por altos niveles de estrés que impactan su bienestar físico, mental y emocional. Ante esta realidad, la práctica de Mindfulness y el desarrollo de habilidades socioemocionales se establecen como una alternativa que les ofrece herramientas para contrarrestar estos efectos y aumentar su bienestar.

El Programa de Embajadores de Mindfulness (PEM) responde a estas dificultades mediante la creación de un espacio para la reflexión personal y el desarrollo del potencial humano. A través de un aprendizaje activo, este programa estimula a sus participantes a ser auto-reflexivos, explorar y cuestionar de manera crítica sus valores, así como a desarrollar recursos internos que les permitan conectar su capacidad de liderazgo con su responsabilidad cívica.

Mindfulness Without Borders es una organización comprometida con la implementación de innovadores programas educativos que generan cambios en personas de todas las edades, tanto a nivel individual como sistémico. En un mundo caracterizado por elevados niveles de estrés, enseñamos desde 2007, basados en evidencia científica, tanto a alumnos como a educadores, profesionales y padres de familia, prácticas y estrategias diseñadas para generar resiliencia mediante el desarrollo de la atención plena, la regulación de las emociones y la autocompasión — ayudándolos así a afrontar creativamente los retos y dificultades de la vida moderna.

investigación

Información recaudada a partir de investigaciones cualitativas y cuantitativas concluyen que al término del Programa de Embajadores de Mindfulness los participantes no sólo aplican las enseñanzas y prácticas aprendidas durante el programa, sino que reconocen las áreas en su vida diaria en las que el programa ha ejercido una influencia positiva:

- + Afrontar retos y dificultades constructivamente
- + Establecer conexiones entre pares
- + Fortalecer relaciones intrapersonales
- + Acceder estados de calma y relajación
- + Relacionarse con su tristeza
- + Comunicarse con mayor claridad
- + Escuchar activamente y sin juzgar
- + Manejar estrés y ansiedad