

# Taller de mindfulness

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

El taller de mindfulness forma parte del bloque de actividades psicosociales del proyecto *Prevenir es Vivir* de Cáritas Diocesana Barbastro-Monzón. Dirigido a adultos, tiene como objetivo principal promover la autorregulación emocional y el bienestar personal, aspectos clave para prevenir conductas de riesgo tanto en los propios participantes como en su entorno familiar y social.

### Objetivos:

1. Fomentar la autorregulación emocional mediante prácticas de mindfulness que permitan manejar el estrés, la ansiedad y las emociones intensas de forma saludable.
2. Ofrecer herramientas prácticas para mejorar la atención plena y el equilibrio mental, ayudando a los participantes a tomar decisiones más conscientes y responsables.
3. Contribuir a un entorno protector para niños y adolescentes, al reforzar habilidades emocionales y comunicativas en los adultos responsables de su cuidado.

### Metodología:

- **Sesiones semanales:** Cada jueves de 10:30 a 11:30 h, el grupo se reúne en los locales de Cáritas Barbastro para realizar prácticas guiadas.
- **Prácticas específicas:** Ejercicios de respiración consciente, escaneo corporal, meditación guiada y dinámicas grupales de reflexión sobre el impacto del mindfulness en la vida diaria.
- **Enfoque preventivo:** Se abordará cómo la autorregulación emocional y la reducción del estrés pueden prevenir conductas de riesgo, especialmente en contextos familiares o laborales.

### Impacto esperado:

- Reducción del estrés y la ansiedad en los participantes, promoviendo un estado de bienestar general.
- Mejora en la calidad de las relaciones familiares, fomentando entornos más saludables para niños y adolescentes.
- Aumento de la conciencia sobre la importancia del autocuidado y la toma de decisiones responsables, clave en la prevención de adicciones y conductas de riesgo.

Este taller es una muestra del compromiso de Cáritas Barbastro-Monzón con el bienestar integral de las personas, integrando actividades innovadoras en el marco del proyecto *Prevenir es Vivir*.

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Andrea Bau (688448095) ([abau@caritasbarbastromonzon.es](mailto:abau@caritasbarbastromonzon.es))

---

## Fecha de última actualización de la actividad

13/01/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Ambrosio Echevarría 4-6 22300 Barbastro Huesca Aragón España



## Fecha de la Actividad

De 16/01/2025 a 29/05/2025

---

## Página web del proyecto

<https://www.caritasbarbastromonzon.es/>

[https://www.facebook.com/caritasdiocesanabarbastromonzon/?locale=es\\_ES](https://www.facebook.com/caritasdiocesanabarbastromonzon/?locale=es_ES)

---

## Imagen de la Actividad



APRENDE A

medici  
&

