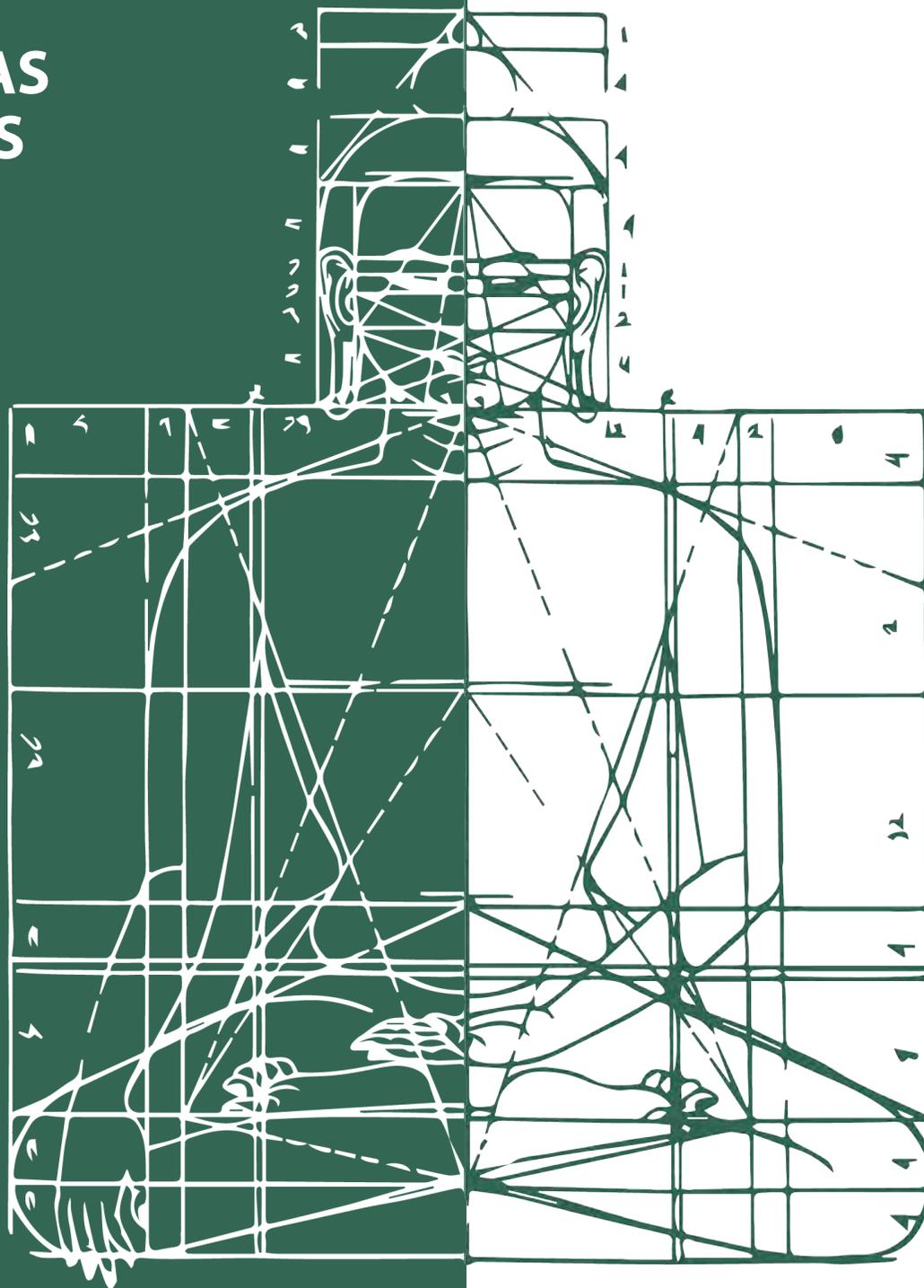


FORMACIÓN DE INSTRUCTORES/AS EN MINDFULNESS 2020 · 2021

5ª PROMOCIÓN

Dossier Andalucía



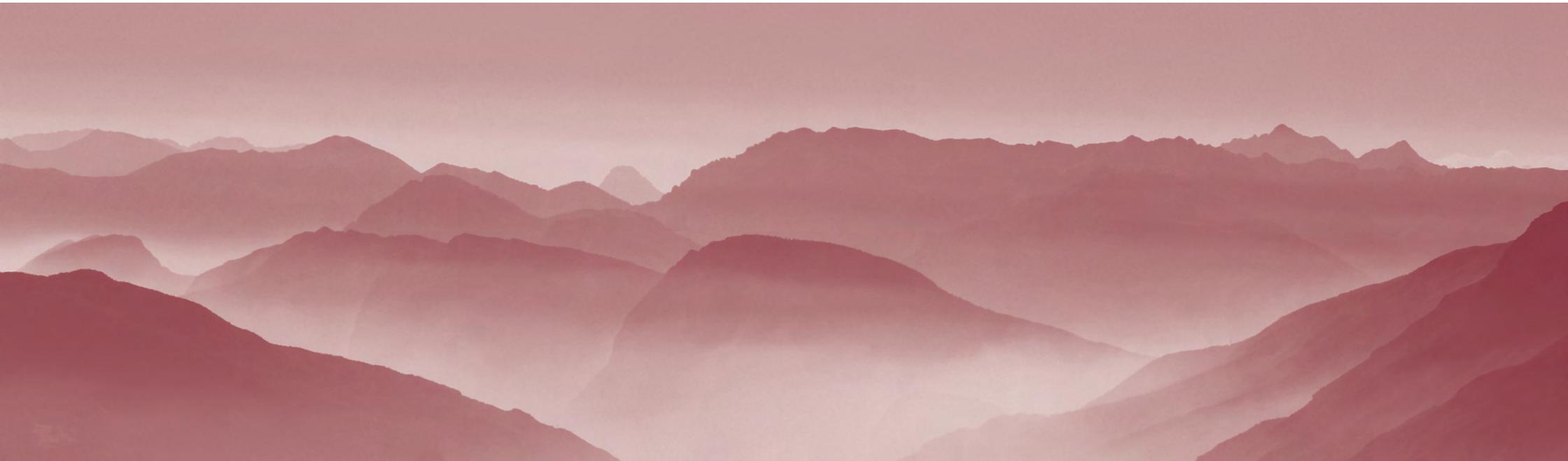
PRESENTACIÓN

El Mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento.

Como procedimiento terapéutico busca, ante todo, que los aspectos emocionales y cualesquiera otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos. El control sobre sucesos incontrolables, sujetos a procesamiento automático, requiere de la mera experimentación y exposición natural con la menor interferencia posible.

En BARAKA pusimos en marcha una "Escuela de Meditación" hace 20 años y hemos sido pioneros del Mindfulness a nivel estatal. Desde su fundación, BARAKA se ha dedicado a la investigación de las potencialidades y los beneficios de la Atención Plena, especialmente en cuatro áreas: el bienestar psicológico, la salud mental, el ámbito laboral y el educativo.

Para esta Formación de Instructores/as de Mindfulness hemos diseñado un proyecto gracias al cual el/la Instructor/a acabará la formación con herramientas y experiencia suficiente para poder diseñar programas de Mindfulness personalizados o para grupos. Para ello contamos con un grupo de docentes del más alto nivel en el ámbito del Mindfulness, de gran preparación y prestigio.



METODOLOGÍA

El valor más importante de la formación es el compromiso con la práctica. Se establece un **compromiso de práctica** diaria además de diferentes prácticas relacionadas con el contenido de los módulos cada mes.

Proyecto de Intervención Grupal (PIG): El alumno realizará en grupo supervisado el diseño de un protocolo estándar de Mindfulness para su aplicación en el tipo de población de su elección. No se implementa el protocolo, sólo se plantea su contenido: Población a la que está destinada, Contexto donde se implementará, Objetivos, Esquema de las ocho sesiones, Contenidos de las ocho sesiones, Sistema de Evaluación, Conclusiones.

La formación consta de **7 módulos presenciales** (84 horas); 24 horas de práctica en reuniones de grupo para la elaboración del 'Proyecto de intervención grupal', y **un retiro final de fin de semana** de asistencia obligatoria (32). Se otorgará un diploma acreditando 140 horas de formación.

La docencia se repartirá entre los sábados (8 horas) y domingos (4 horas).

También se pueden acreditar las 24 horas de práctica mediante informe de asistencia a retiros y/o monográficos relacionados con el tema.

Además, se conocerán de primera mano varios de los programas de Mindfulness que han probado mayor eficacia en las investigaciones desarrolladas hasta el momento.

Paralelamente, la formación cuenta con una plataforma de soporte online donde acceder a los materiales del curso y otros materiales complementarios. Asimismo, da acceso a una red privada de comunicación donde conocer novedades del curso e interactuar o compartir experiencias o materiales con los compañeros y profesores.

MÓDULO 1

ORIGENES DE MINDFULNESS

En los años 60 comienza un intercambio entre oriente y occidente en busca de un camino para superar la insatisfacción existencial. En los años 80, la Psicología Transpersonal comenzó el estudio científico de los beneficios de las prácticas contemplativas y vio en Vipassana la forma de meditación capaz de impulsar la maduración psicológica y despertar espiritual. En los 90, Jon Kabat-Zinn comienza a publicar evidencia empírica de los beneficios de un programa de ocho semanas de entrenamiento en meditación mindfulness en la reducción del estrés (MBSR). En los 2000, se aplica con éxito el mindfulness en las recaídas en depresión (MBCT) y otros trastornos psicológicos.

SATI: LOS CUATRO FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN

Mindfulness se basa en el 'Sendero de Sati' que es la forma característica de meditación de la tradición del Buda. Se distinguen cuatro ámbitos de aplicación de la atención consciente: las actividades somáticas, las actividades de sentir, las actividades de conocer y la experiencia fenomenológica o experiencia en primera persona.

LA EXPERIENCIA SOMÁTICA

La experiencia somática es la base para explorar el resto de las actividades que realiza un organismo humano. La experiencia sensorial, la propiocepción, la conciencia corporal, la interocepción, la indagación en las cuatro experiencias físicas básicas: solidez, cohesión, presión y temperatura, y la comprensión de la vulnerabilidad y la mortalidad del organismo.

El módulo alterna explicaciones teóricas con ejercicios y meditaciones dando espacio para la reflexión personal y colectiva.



FERNANDO RODRÍGUEZ BORNAETXEA

Doctor en Psicología y Maestro de Vipassana. Siempre me ha interesado el ámbito psicológico. Intelectualmente he integrado todos los modelos de psicoterapia, he acompañado a personas que sufren, incluido el tránsito hacia la muerte, y medito con paciencia y perseverancia desde hace 30 años.

MÓDULO 2

MINDFULNESS: DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Este seminario se estructura alrededor del contexto clínico de mindfulness, y de las aplicaciones de las intervenciones basadas en mindfulness para el tratamiento de la ansiedad y la depresión.

Partiendo de la Terapia Cognitiva basada en mindfulness (MBCT) se expondrá de manera detallada el tratamiento de ocho semanas que va destinado a la reducción de la sintomatología depresiva y ansiosa en una muestra de sujetos variada.

Haremos una introducción a EBC. El entrenamiento para el bienestar basado en prácticas contemplativas, EBC, tiene como objetivo entrenar las habilidades psicológicas que se ha visto de forma científica que tienen relación con la felicidad o el bienestar psicológico. Tiene dos fundamentos, por un lado, las prácticas contemplativas, meditación, concentración, mindfulness, etc... por otro lado, la psicología positiva. El objetivo de este entrenamiento de 8 semanas es trabajar mediante la meditación y los últimos avances en psicología positiva para lograr de esta manera un aumento de bienestar psicológico y felicidad.



AUSIÀS CEBOLLA

Doctor en Psicología,
Profesor de la Universidad de Valencia.
Investigador en mindfulness y compasión.

MÓDULO 3

MINDFULNESS BASADO EN EL DHAMMA

Podríamos decir que los orígenes del mindfulness están ligados a dos discursos fundamentales pronunciados por el Buda, el satipatthana y el anapasati, y que describen en esencia la práctica de la meditación.

La meditación, independiente de los beneficios que genera a nivel de salud física y mental, es un método para realizar nuestra verdadera naturaleza a través de la práctica de la atención plena o Sati (atención enfocada que ve con claridad).

La práctica de la meditación tiene 3 elementos fundamentales:

- Shila (disciplina): incluye desde seguir preceptos (monges) a simplificar nuestra vida para generar una disciplina mental.
- Samadhi (mente calmada y enfocada): constituye el primer paso de la práctica, también denominado práctica de samatha.
- Prajna (ver con claridad): es el fruto de la práctica, vinculado a la dimensión de ver con claridad o práctica vipassana,. Es a través de este elemento de la meditación que se generan los insight y sabiduría

En este seminario, tomando el discurso satipatthana como guía, profundizaremos en algunas enseñanzas del Buda para realizar una práctica con corazón y aplicable en nuestro día a día. Pondremos especial énfasis en entender como las sensaciones, que emergen al tomar contacto con cualquier objeto interno o externo, influyen en nuestra relación con el mundo.



JOSE LUIS MOLINUEVO

Doctor en medicina, neurólogo que combina investigación con la práctica de la meditación. Disciplina que inició hace más de 20 años, practicando samatha- vipassana bajo la guía de Dhiravamsa y habiendo asistido y dirigido a numerosos retiros silenciosos.

Coautor del libro “Un atajo a la iluminación”.

Instructor en la práctica de la meditación, certificado de Cultivar Equilibrio Emocional

MÓDULO 4

MINDFULNESS Y EMOCIONES LA IMPORTANCIA DE APRENDER A SENTIR

PSICOPATOLOGÍA DE LA AFECTIVIDAD

Revisaremos el papel determinante de las emociones en el desarrollo de una vida saludable, y como una mala gestión de las mismas puede conducirnos directamente a la patología. Revisión de los principales trastornos con déficits en el procesamiento emocional, así como de los procesos implicados en la Salud Mental del individuo.

MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Introducción al Programa de prevención para la gestión emocional a través de Mindfulness (PINEP). Revisando diferentes dinámicas emocionales donde el alumno podrá manejar conscientemente las emociones

IMPLEMENTACIÓN DE MINDFULNESS EN EL CONTEXTO TERAPÉUTICO

Revisaremos la importancia de las intervenciones breves basadas en Mindfulness, incidiendo en la importancia del Mindfulness en el contexto terapéutico. Propuesta de la Técnica de acompañamiento emocional compasivo (TAEC).



NATALIA SYLVIA RAMOS-DÍAZ

Profesora Titular de la Universidad de Málaga.

Terapeuta Experta en Mindfulness y Emociones.

Mindfulness constituye en la actualidad su principal enfoque terapéutico para el desarrollo de la Inteligencia Emocional (ha desarrollado junto con otros autores el Programa de Inteligencia Emocional Plena) en contextos terapéuticos y profesionales.

MÓDULO 5

MINDFUL-YOGA, CHI KUNG Y MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO: LA MENTE EN EL CUERPO

Yoga y mindfulness están íntimamente unidos. Yoga significa unión: unión de cuerpo y mente, unión con uno mismo y con todo lo que nos rodea. Ése es el objetivo último del yoga. Pero yoga es mucho más que una serie de posturas: es una filosofía milenaria que comprende desde el estudio de la relación conmigo mismo y con los demás (yama y niyama), las posturas físicas (asana), el trabajo con la respiración (pranayama), la interiorización de los sentidos (pratyahara), la concentración (dharana), la meditación (dhyana) y el estado final de absorción o unión (samadhi).

Estudiaremos y practicaremos estos aspectos del yoga, y analizaremos uno de los libros fundamentales del yoga, los “Yogasutras” de Patanjali, que ya en el segundo Sutra nos señala que “Yoga chitta vritti nirodha”, es decir, el yoga es el cese de las fluctuaciones mentales. Y ahí es donde empezamos a ver hasta qué punto yoga y mindfulness están unidos: cuando generamos calma mental (cese de fluctuaciones mentales), aparece el estado de yoga, de unión. El estado de meditación que nos permite trascender nuestro ego y el estado de separatividad.

Además, exploraremos lo que el chikung puede aportarnos en nuestra práctica de mindfulness, en cuanto a la posibilidad de despertar y movilizar la energía y centrar la atención en el cuerpo y la respiración para generar un estado meditativo de presencia y enraizamiento.



CARLOS MATEO RIPOLL

Trabaja en la Universidad de Alicante donde imparte talleres de Conciencia Corporal y Mindfulness y el Taller de Entrenamiento en Mindfulness para prevenir el estrés. Instructor de Mindfulness y formador de instructores de Mindfulness. Profesor certificado de Yoga. Monitor de Chi Kung. Tutor de la Formación.

MÓDULO 6

COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

Junto a la atención concentrada o focalizada, la atención receptiva o conciencia del campo abierto, la meditación compasiva, también denominada bondad amorosa o compasión, forman las tres habilidades en la práctica de Mindfulness.

En la tradición budista, Mindfulness y Compasión se consideran las dos alas del pájaro de la Sabiduría, y se piensa que ambas son imprescindibles para poder volar, por lo que se practican de forma conjunta y se refuerzan mutuamente.

Para practicar la compasión es necesario Mindfulness, porque tenemos que poder tomar conciencia del sufrimiento propio y del de los otros, sin juicio, apego o rechazo.

Y para realizar las prácticas de compasión hacen falta unos niveles de atención que se obtienen con la práctica de Mindfulness.

La compasión y la autocompasión se han convertido en herramientas fundamentales en la práctica del mindfulness, y van íntimamente ligadas, sin autocompasión difícilmente puede darse la compasión. Basándonos en autores de este ámbito: P.Gilbert, K.Neff, C.K. Germer o Thupten Jinpa, exploraremos los diferentes ejercicios que han demostrado aumentar los niveles de autocompasión y de compasión.



XARO CHACOPINO

Formada en Técnicas Gestálticas por el IPETG,
Instructora de Meditación Vipassana y discípula de
Dhiravamsa, Instructora de Mindfulness,
Formada en Qi Gong por Khearling Universal Arts Center
de Chiang Mai (Tailandia) y por el Maestro Luke Chan en
Zhongshan (China), Terapeuta Craneosacral Biodinámica
formada en European School of Craniosacral Therapy.
Javea (España).

MÓDULO 7

PRESENTACIÓN DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN BASADOS EN MINDFULNESS (PIG)

En este módulo el alumnado presentará el programa de intervención basado en mindfulness que han ido diseñando a lo largo del curso. Todo ello en un ambiente de compartir conocimiento y celebrar lo aprendido.

Intervención grupal basada en Mindfulness

Después de completar grupos de 3-4 estudiantes, se elegirá el ámbito del mindfulness que se quiera trabajar a lo largo de la práctica.

Una vez que se ha elegido el ámbito del mindfulness, siguiendo el esquema que os aparece más abajo deberéis diseñar un Programa de Intervención Grupal basado en mindfulness (PIG) con el objetivo de desarrollar las habilidades mindfulness que creáis convenientes en ese grupo.

El PIG constará de un mínimo de ocho sesiones. A la hora de diseñar las sesiones se invita a ser creativos/as. El dossier que entreguéis constará de un mínimo de 30.000 y un máximo de 40.000 caracteres.

Los quehaceres para que el alumnado sea evaluado:

- Entrega del dossier del PIG (antes del 30 de abril de 2021).
- Presentación ante el grupo de Formación en mindfulness del PIG (se realizará el 8 de mayo de 2021).



CARLOS MATEO RIPOLL

Trabaja en la Universidad de Alicante donde imparte talleres de Conciencia Corporal y Mindfulness y el Taller de Entrenamiento en Mindfulness para prevenir el estrés. Instructor de Mindfulness y formador de instructores de Mindfulness. Profesor certificado de Yoga. Monitor de Chi Kung. Tutor de la Formación.

RETIRO

PRÁCTICA INTENSIVA EN FORMATO RETIRO

Los retiros de Vipassana se realizan en silencio, no sólo de palabra sino también de mirada y gesto. Esto nos descubre nuestra tendencia a la relación y nos ayuda a escucharnos como no lo hemos hecho antes. La práctica intensiva de mindfulness conduce a un estado de gran concentración y mucha claridad mental. Es un estado en el que se producen “insights” o comprensiones de por qué nos pasa lo que nos pasa.



REQUISITOS

Para poder realizar la Formación de instructores/as de Mindfulness se habrán de cumplir por lo menos UNO de estos tres requisitos:

1. Haber participado en un programa de Mindfulness (MBSR, MBCT, otros.)
2. Tener experiencia en Meditación de al menos 2 meses en nuestra Escuela de Meditación o bajo la dirección de un instructor acreditado.
3. Haber realizado un retiro de Vipassana de al menos 5-7 días.

Con estos requisitos tratamos de que las personas que accedan a la formación, ya tengan una experiencia en la práctica de Mindfulness y un hábito de meditación que contribuyan a un mejor aprovechamiento del curso a nivel personal y grupal.

INFORMACIÓN

LUGAR:

ESPACIO HUMANO C/ Peso de la Harina, 14. 3º 29007 MÁLAGA

HORARIO:

Sábados: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00.

Domingos: 10:00 a 14:00

PRECIO:

1.750 €. Pago por módulos (250 € cada módulo). Retiro final no incluido.

El retiro final tiene el precio de un módulo (250 €) más el coste del alojamiento que no suele ser elevado (entre 80 y 120 €).

FECHAS:

La formación se distribuirá en 9 módulos y un retiro.

Módulo 1: 24 y 25 de Octubre 2020

Módulo 5: 20 y 21 de Marzo 2021

Módulo 2: 21 y 22 de Noviembre 2020

Módulo 6: 17 y 18 de Abril 2021

Módulo 3: 23 y 24 de Enero 2021

Módulo 7: 22 y 23 de Mayo 2021

Módulo 4: 13 y 14 de Febrero 2021

Retiro: 18 -19 -20 de Junio de 2021

INSCRIPCIÓN

Para realizar la inscripción se deberá enviar un email a formacioninstructormindfulness@gmail.com

635 157 226 • 650 977 925

 Baraka 
barakaintegral.org

