

FORMACIÓN BÁSICA DE INSTRUCTORES DE MINDFULNESS



**4ª Promoción en
Andalucía
Sevilla 2019-2020**



presentación

Mindfulness se basa en la meditación Vipassana, una forma de meditación que tiene más de 2500 años de antigüedad. En Baraka pusimos en marcha una “Escuela de Meditación” hace 18 años y hemos sido pioneros del Mindfulness en el estado como formadores. Nuestro equipo trabaja en la vanguardia de la investigación y docencia en este campo junto a otras instituciones del ámbito universitario.

2

Para esta promoción de Instructores de Mindfulness hemos diseñado un proyecto gracias al cual el Instructor acabará la formación con herramientas y experiencia suficiente para poder diseñar programas de Mindfulness personalizados o para grupos.

Hay muchas y buenas razones para apuntarse a este curso de formación y esperamos que tenga una buena acogida entre profesionales y personas interesadas en cultivar la atención y aprender a vivir de manera más consciente y solidaria.

Fernando Rodríguez Bornaetxea

metodología

El valor más importante de la formación de Instructores de Mindfulness es el compromiso con la práctica. Para participar es necesario tomar la firme determinación de practicar una hora diaria cinco días a la semana. Cada mes se irán proponiendo prácticas diferentes y a partir del tercer mes cada uno dispondrá de un programa personalizado para enfatizar las actitudes menos desarrolladas de su perfil emocional.

Además, se conocerán de primera mano varios de los programas de Mindfulness que han probado mayor eficacia en las investigaciones desarrolladas hasta el momento. El objetivo es que cada participante que reciba su diploma esté perfectamente capacitado tanto para evaluar las capacidades y disposición de las personas a las que va a instruir como para diseñar un programa que garantice unos buenos resultados en su implementación.

profesorado

David Alvear

Doctor en Psicología. Instructor y formador de Mindfulness

José Luis Molinuevo

Doctor en Medicina, Neurólogo, coordinador de la Unidad de Alzheimer del Hospital Clinic de Barcelona, Maestro de Vipassana

3

Ausiás Cebolla

Doctor en Psicología, Profesor de la Universidad Jaime I, fundador de AMYS (Asociación Mindfulness y Salud)

Natalia Ramos Díaz

Doctora en Psicología, Profesora de la Universidad de Málaga. Directora del Experto en mindfulness para la regulación emocional (Univ. de Málaga)

Xaro Chacopino

*Terapeuta gestalt
Instructora de meditación
Vipassana y Mindfulness*

Carlos Mateo Ripoll

Sociólogo, Universidad de Alicante e Instructor de Mindfulness

temario

INTRODUCCIÓN A LA ATENCIÓN PLENA

Definición y origen de Mindfulness y sus traducciones y desarrollos la Psicología. Experiencia con los ejercicios básicos. Aplicaciones y resultados probados de la práctica en la salud psicológica y fisiológica.

MENTE MATERIA

La práctica de Mindfulness consiste en la observación atenta y ecuánime de la experiencia. La experiencia es el resultado del sujeto relacionándose con objetos. El punto de vista (subjetivo) es el punto de partida de Mindfulness.

LA ACEPTACIÓN: EJE DE LA SALUD MENTAL

El concepto de aceptación es la clave tanto de

Mindfulness como de la Psicoterapia contemporánea. Es importante discriminar la aceptación de la resignación o la renuncia al cambio.

UN MODELO MINDFULNESS BASADO EN EL DHAMMA

Mindfulness como la comprensión directa, no mediada cognitivamente, de la impermanencia, insatisfactoriedad e impersonalidad de todos los fenómenos.

4

EL ESTADO DE ÁNIMO: ENERGÍA – TENSIÓN

Las investigaciones indican que el estado de ánimo está en continuo cambio dependiendo de las circunstancias externas e internas. De entre las variables internas, el nivel de activación junto con el grado de tensión se consideran las más importantes.

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

El Hatha Yoga utilizado a través de la atención plena lo transforma en un tipo de meditación: Sintonizando con la respiración y con las sensaciones, manteniendo la presencia en el presente, aceptando la experiencia sin querer modificarla.

COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

La compasión y la autocompasión se han convertido en una herramienta fundamental en la práctica del mindfulness avalada por los mejores científicos y autores en este ámbito.

MINDFULNESS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, MINDFULNESS Y CIENCIA

Partiendo de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena (TCAP) se expondrá el tratamiento de ocho semanas que va destinado a la reducción de la sintomatología depresiva y ansiosa.

MINDFULNESS EN EL CUERPO: EL CUERPO EN LA MENTE

El discurso de Buda sobre los 4 fundamentos de la atención se da una importancia especial a cómo la mente determina el objeto cuerpo. Práctica de las meditaciones en el cuerpo y observación de la cualidad de la materialidad experimentada por la mente.

5

MINDFULNESS Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Integración del mindfulness y la psicología positiva. Trabajo práctico para profundizar en los diferentes ámbitos científicos donde se pueden encontrar estas dos áreas de estudio.

MINDFULNESS Y REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

Psicopatología de la afectividad. Mindfulness para el desarrollo de la inteligencia emocional. Implementación de mindfulness en el contexto terapéutico.

desarrollo de la formación

La formación se desarrollará en siete módulos y un retiro de práctica intensiva.

Fechas:

6

- M1.-** 12 y 13 de Octubre 2019
- M2.-** 23 y 24 de Noviembre 2019
- M3.-** 25 y 26 de Enero 2020
- M4.-** 22 y 23 de Febrero 2020
- M5.-** 21 y 22 de Marzo 2020
- M6.-** 18 y 19 de Abril 2020
- M7.-** 23 y 24 de Mayo 2020
- Retiro final.-** 12, 13 y 14 de Junio 2020

Lugar: Centro Cuerpo-Mente. C/ Muñoz Olive 2, 3º izq. 41001 - Sevilla.

Horario: Sábado de 10,00 a 14,00 y de 16,00 a 20,00.
Domingo de 10,00 a 14,00.

Precio:

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

Descuentos:

1.610 €. Inscripciones antes del 1 de septiembre de 2019 (cada módulo sale a 230 €). Retiro final no incluido.

1.500 €. Pago adelantado completo antes del 1 de junio de 2019.

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

requisitos para la inscripción

Para poder realizar la **Formación de instructores de Mindfulness** se habrán de cumplir por lo menos **uno** de estos tres requisitos:

- 1) Haber participado en un programa de Mindfulness (Baraka, MBSR, MBCT, otros.)
- 2) Tener experiencia en Meditación Vipassana de al menos 2 meses en una Escuela de Meditación o bajo la dirección de un instructor acreditado.
- 3) Haber realizado un retiro de Vipassana de, al menos, 4-7 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 e inscripciones

Email: formacioninstructormindfulness@gmail.com

Tel.: 650-977-925 / 635-157-226

ORGANIZAN:

Rolfing Integral - www.rolfingintegral.com

Espacio Humano, *Terapia integrativa y desarrollo personal*

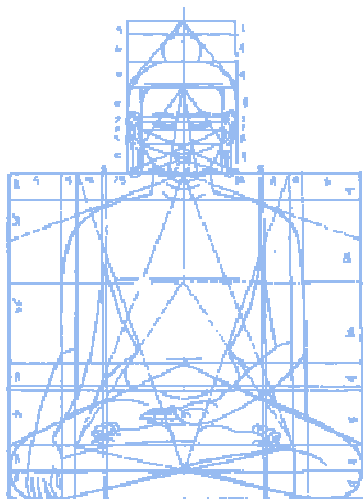
www.espaciohumanomalaga.com

recomendaciones

Si necesita cumplir con los requisitos de acceso indicamos algunas posibilidades:

- Retiro de meditación vipassana con José Luis Molinuevo. Sevilla, 31 octubre a 3 noviembre de 2019. (Info. e inscripciones los de los organizadores de esta formación indicados arriba).

- Consultar a los organizadores acerca de cursos de mindfulness.



FORMACIÓN BÁSICA DE
INSTRUCTORES DE MINDFULNESS

