FORMACIÓN DE INSTRUCTORES/AS EN MINDFULNESS 2019-2020

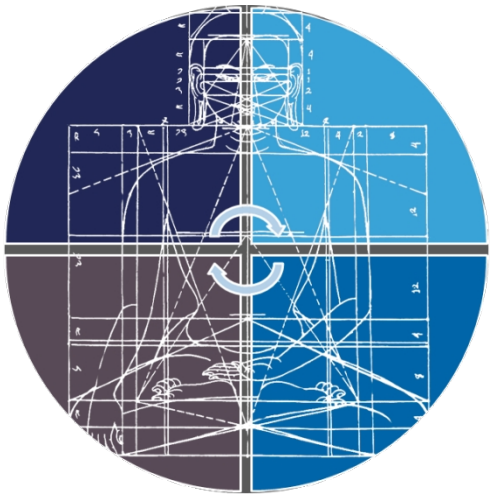
11º PROMOCIÓN

Baraka
Instituto de Psicología Integral

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.

La formación consta de 10 módulos presenciales y un retiro final de fin de semana, siendo la asistencia obligatoria.

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.

PROFESORADO

David Alvear: Doctor en psicología, Instructor de Mindfulness.

Iñigo Ansorena: Psicólogo, psicoterapeuta e Instructor de Mindfulness.

Ausías Cebolla: Doctor en Psicología, Profesor de la Universidad de Valencia y fundador de la Asociación Mindfulness y Salud.

Belén Colomina: Psicóloga y terapeuta Gestalt. Especialista en el ámbito de la psicoeducación y el mindfulness. Responsable del área de “Aprender y educar para ser feliz” en Elephant plena.

Ana María De la Heras: Profesora de Tai Chi. Profesora de Mindfulness en la Universidad Popular de Logroño.

Andrés Martín: Biólogo, Doctor en psicología. Fundador de la Red Española de Profesionales de MBSR.

Fernando Rodríguez: Doctor en Psicología y Maestro de Vipassana

Vicente Simón: Catedrático en Psicobiología de la Universidad de Valencia y principal referencia del Mindfulness en castellano.

TEMARIO

MÓDULO 1.

INTRODUCCIÓN A LA ATENCIÓN PLENA

Definiremos Mindfulness desde su origen, traducciones y desarrollos en el ámbito de la Psicología. Experimentaremos los ejercicios básicos y repasaremos aplicaciones y resultados probados de la práctica en el ámbito tanto de la salud psicológica y fisiológica.

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.

INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA DE 8 SEMANAS

Aproximación a los programas mindfulness de 8 semanas.

MÓDULO 2.

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.

MODELO MINDFULNESS BASADO EN EL DHAMMA

La Psicología ha propuesto varios modelos cognitivos para explicar los efectos físicos, psicológicos y emocionales de los programas de Mindfulness. Nosotros entendemos Mindfulness como la comprensión directa, no mediada cognitivamente, de la impermanencia, insatisfactoriedad e impersonalidad de todos los fenómenos.

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. De su combinación surgen 4 estados que son calificados como más o menos deseables.

MÓDULO 3.

MINDFULNESS EN EL MOVIMIENTO: LA MENTE EN EL CUERPO

Se enseñará el cultivo de la meditación en movimiento mediante la práctica de Chi Kung. El Chi kung es la ciencia que trata la energía vital para mejorar la salud mental y física. Chi es la energía o fuerza vital que forma los cimientos del universo, está en todo y anima a todo lo que tiene vida. Su práctica se realiza con movimientos suaves y lentos, acompañados de una respiración consciente y en una actitud de relajación e interiorización.

MÓDULO 4.

INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA MBSR

Originario del centro médico de la Universidad de Massachussets, MBSR es una intervención psicoeducativa de gran reconocimiento en el mundo científico, paradigma de la medicina mente-cuerpo. Durante el taller veremos una presentación del programa y un par de sesiones representativas.

MÓDULO 5.

COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

La autocompasión se ha convertido en una herramienta fundamental en la práctica del mindfulness. 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.

MÓDULO 6.

MINDFULNESS Y LA CIENCIA DEL BIENESTAR

¿Por qué y para qué meditar? ¿Es eficaz mindfulness y las otras prácticas contemplativas para aumentar nuevos niveles de bienestar psicológico? ¿De qué forma la meditación nos puede ayudar a aumentar nuestro bienestar? En este módulo se trabajan dos de los movimientos científicos más interesantes de entre los surgidos a finales del siglo pasado en el ámbito científico de la felicidad: el de las ciencias contemplativas (incluyendo bajo esta etiqueta mindfulness y compasión) y el de la psicología positiva.

MÓDULO 7.

PRÁCTICA INTENSIVA DE MINDFULNESS

En este módulo se profundizará y se dará un espacio amplio a la práctica meditativa de cada futuro instructor. Será un espacio de práctica, indagación y humanidad compartida en el camino de la meditación mindfulness.

MÓDULO 8.

MINDFULNESS CON NIÑOS/AS, ADOLESCENTES Y FAMILIA

En este módulo se enseñará, de forma amena y sencilla, aspectos importantes de la práctica meditativa integrada en los niños/as, los adolescentes y las familias. Se profundizará en cómo explicarles a los más pequeños la práctica de mindfulness y cómo entrenarla con ellos.

MÓDULO 9.

PRESENTACIÓN DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN BASADOS EN MINDFULNESS

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.

MÓDULO 10.

MÓDULO DE VICENTE SIMÓN

Vicente Simón nos enseñará su experiencia como uno de los primeros introductores del mindfulness en el ámbito hispano y de la relación del mindfulness con la compasión.

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 LA INSCRIPCIÓN

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:

Baraka, calle General Etxague 4 Bajo, Donostia-San Sebastián (Gipuzkoa)

HORARIO:

Sábados de 10,00 a 14,00 y de 16,00 a 20,00

PRECIO:

1.500 € (retiro final no incluido)

Se realizarán tres pagos:

1º pago: 500 € a la formalización de matrícula.

2º pago: 500 € en Octubre.

3º pago: 500 € en Enero.

FECHAS:

La formación se distribuirá en 9 módulos y un retiro.

Módulo 1 - 26 de Octubre
Módulo 2 - 23 de Noviembre
Módulo 3 - 14 de Diciembre
Módulo 4 - 25 de Enero
Módulo 5 - 15 de Febrero
Módulo 6 - 14 de Marzo
Módulo 7 - 28 de Marzo
Módulo 8 - 18 de Abril
Módulo 9 - 9 de Mayo
Módulo 10 - 30 de Mayo

Retiro: 12-13-14 de Junio de 2020

INSCRIPCIÓN

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

Baraka
Instituto de Psicología Integral