Formación de Instructor/a de Mindfulness

Una Visión Integral de la Atención Consciente

2021-2022

Barako

Presentación

Un año más te presentamos nuestra propuesta de Formación para ser instructora o instructor de mindfulness. Una formación ampliada y renovada, orientada a la excelencia, con un equipo docente especializado y con un diseño de contenidos, encuentros y prácticas que nos permiten hablar con satisfacción de un modelo integral sobre la atención consciente, mindfulness. Esta apuesta está motivada por la revisión de la experiencia de estos 10 años, por la evolución de nuestro proyecto y también del propio ámbito de mindfulness.

Además consolidamos la apuesta por una formación que permita el acceso online desarrollando este curso un modelo híbrido de emisión.

Te proponemos un curso de formación que aborda todos los ámbitos de la experiencia humana, que ofrece una visión global del mindfulness alejada de modelos sectarios o estructuras comerciales. Tratamos de que participar en esta formación promueva la reflexión crítica al mismo tiempo que el compromiso ético, que sirva de guía y apoyo en la maduración psicológica integral, que capacite para la transmisión de los valores profundos psicológicos y ecológicos que necesita la sociedad de nuestro tiempo para afrontar los retos ante los que se encuentra la especie y la vida en el planeta.

Algo más que una formación.

Hacer la formación con nosotros es además entrar a formar parte de la comunidad de instructores *Red Mindfulness Baraka*, un ecosistema profesional y formativo donde acceder a:

- Actividades de Formación Continua y profundización.
- Retiros de corta y media duración.
- Boletín trimestral con actividades de interés, referencias de publicaciones e investigaciones recientes y abierto a tu colaboración,
- Bolsa de trabajo con propuestas para guiar programas que nos demandan a Baraka.
- Grupos de meditación presenciales y online con periodicidad diaria, semanal y mensual.

> *“Convertirse en instructor de mindfulness proporciona un sentido existencial, da sentido a la vida, más allá de los beneficios inmediatos que se puedan obtener como persona o como profesional*

Fundamentos

QUÉ ES MINDFULNESS

Mindfulness, que nosotros traducimos por 'atención consciente', está siendo una 'revolución' en el ámbito de la salud física y psicológica de los últimos 20 años. La 'atención consciente' es la forma sana y libre de atención ejecutiva que promueve la maduración psicológica y puede ser entrenada.

La práctica habitual de mindfulness ha probado ser eficaz en el desarrollo de la conciencia corporal, el aprendizaje de la autorregulación emocional y mejoras en el desempeño cognitivo (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje). Este amplio espectro de aplicación ha convertido a Mindfulness en una estrategia transdiagnóstica y transterapéutica, es decir, de uso transversal para la comprensión y la liberación de cualquier tipo de insatisfacción existencial.

Ámbitos de aplicación.

Mindfulness tiene tres ámbitos de aplicación bien diferenciados; herramienta psicoeducativa, técnica psicoterapéutica y abordaje existencial o espiritual. Además, a rebufo de Mindfulness han surgido formas diferenciadas de intervención: 'embodied mindfulness', mindfulness y compasión, mindfulness y psicología positiva, etc. Así mismo, se han ido inaugurando ámbitos de aplicación como: educación, coaching, liderazgo, organizaciones, deporte y otros. Todo ello ha impulsado la aparición de aplicaciones 'estándar' y multinacionales como MBSR, MBCT, MSC o MBPM.

Mindfulness Integral.

En este contexto nos parece importante optar por un 'Mindfulness Integral' capaz de ofrecer una sólida formación basada en la práctica como elemento fundamental, acompañada de una visión integradora de los fundamentos teóricos y filosóficos, de herramientas técnicas y prácticas de implementación y evaluación, así como de recursos tecnológicos y metodológicos que garanticen el conocimiento y la experiencia necesarios para devenir un profesional competente y comprometido.

EL INSTITUTO BARAKA Y MINDFULNESS.

El Instituto de Psicología Integral BARAKA lleva 10 años y 18 promociones de Instructores de Mindfulness. Hemos ido adaptando el currículo y el personal docente a los cambios que ha ido experimentando el mundo del mindfulness, y hemos ido evaluando y mejorando los contenidos, las prácticas y los docentes para alcanzar niveles de excelencia.

Mindfulness es el entrenamiento de la 'atención consciente'. Esta práctica es la clave del método budista para la superación del sufrimiento y la insatisfacción existencial. Baraka lleva más de 20 años investigando y enseñando 'atención consciente' como herramienta para el desarrollo personal y la psicoterapia.

Baraka fue pionera en la enseñanza de la 'meditación de la atención consciente' (Vipassana) desde una postura laica, no dogmática y científica incluso antes de que el término Mindfulness se diese a conocer en España. La enseñanza que se ofrece en Baraka está basada en una profunda comprensión de la cosmovisión budista lo que le proporciona una dimensión existencial y espiritual que no suele encontrarse en otras formaciones.

El director de Baraka el Dr. D. Fernando Rodríguez Bornaetxea fue profesor de la UPV/EHU, es Maestro de Vipassana reconocido por su maestro Ajhan Dhiravamsa y mantiene consulta de psicoterapia desde hace más de treinta años. Esto ha permitido a Baraka estructurar un equipo docente formado por académicos, clínicos y expertos de Dhamma (el sendero de Buda) que recoge los tres grandes linajes que se trenzan en el Mindfulness: tradición, ciencia y terapia.

Currículo y estructura

El itinerario de la formación se recorre a través de 8 módulos, 8 seminarios, 8 encuentros de supervisión y dos retiros además del compromiso de práctica y el desarrollo del PIM (Proyecto de Intervención).

Módulos

El esquema de módulos abarca todos los ámbitos del método y está organizado para que se vayan integrando los diferentes componentes de la experiencia humana: cuerpo, afectos y cognición. El resultado de la integración es la superación de las identificaciones del yo y el desarrollo de una comprensión transpersonal de dicha experiencia. Esta comprensión conduce a un compromiso ético con la especie y con el planeta que encontrará en la práctica, transmisión y enseñanza del Mindfulness la forma más eficaz y honesta de ponerlo en práctica.

Los módulos presenciales se desarrollarán un sábado al mes de 10 a 14 y de 16 a 20 horas.

- Módulo 1: Introducción al Mindfulness.
- Módulo 2: Mindfulness y Dhamma.
- Módulo 3: Mindfulness y Cuerpo.
- Módulo 4: Regulación emocional y mindfulness.
- Módulo 5: Mindfulness y cognición.
- Módulo 6: Mindfulness y Autotrascendencia.
- Módulo 7: Mindfulness y Ética.
- Módulo 8: Mindfulness y consciencia.
-

Seminarios

Los seminarios son sesiones online de dos horas y media dedicadas a conocer los ámbitos de aplicación y los protocolos más reconocidos de Mindfulness. Constan de una presentación teórica, una práctica y un espacio para preguntas.

Los seminarios se desarrollan un viernes al mes de 18:00 a 20:30.

- Programa MBSR
- Programa CEB
- Programa MBPM
- Mindfulness para la 2ª Mitad de la Vida.
- Mindfulness y Adicciones.
- Mindfulness y educación
- Programa MSC
- Mindfulness para niños y familias.

Retiros

La formación se completa con el compromiso de realizar como mínimo dos retiros de fin de semana, aunque se recomienda realizar algún retiro más largo para poder experimentar con claridad los beneficios de la práctica intensiva.

Uno de los retiros se puede realizar dónde y con quién se quiera. Solo se requiere que se acredite su realización.

El segundo retiro es obligatorio y es el cierre de la formación en grupo en el que se otorgarán los certificados y diplomas además de ser la celebración colectiva por llegar al final del compromiso formativo.

Práctica

La formación que ofrecemos garantiza que, al final del curso, el aspirante habrá obtenido un hábito de meditación sin esfuerzo. Es esta unas de las habilidades fundamentales señaladas en todos los estándares formativos de mindfulness. Para ello, se compromete a meditar 40 min. seis días a la semana. Este es un compromiso colectivo y público ante los miembros del grupo y los coordinadores de la formación que se va actualizando mes a mes en una reunión dedicada exclusivamente a compartir las dificultades y obstáculos que van surgiendo en la práctica.

Además, cada mes hay una meditación formal y otra informal para la que se da soporte grabado, una meditación guiada, y se puede asistir de manera optativa a sesiones de meditación grupales y sesiones en las que se instruye en las habilidades pedagógicas para guiar meditaciones y conducir sesiones de mindfulness. La experiencia nos dice que el compromiso con la práctica y el apoyo del grupo son los dos elementos más valorados de la formación.

Fechas y horarios

Fechas

1	Modulo	30	Octubre	2021
	Seminario	5	Noviembre	2021
2	Supervisión	12	Noviembre	2021
	Modulo	13	Noviembre	2021
	Seminario	3	Diciembre	2021
3	Supervisión	10	Diciembre	2021
	Modulo	11	Diciembre	2021
	Seminario	14	Enero	2022
4	Supervisión	21	Enero	2022
	Modulo	22	Enero	2022
	Seminario	4	Febrero	2022
5	Supervisión	11	Febrero	2022
	Modulo	12	Febrero	2022
	Seminario	4	Marzo	2022
6	Supervisión	11	Marzo	2022
	Modulo	12	Marzo	2022
	Seminario	1	Abril	2022
7	Supervisión	8	Abril	2022
	Modulo	9	Abril	2022
	Seminario	29	Abril	2022
8	Supervisión	5	Mayo	2022
	Modulo	6	Mayo	2022
	Seminario	3	Junio	2022
9	RETIRO	10-12	Junio	2022

Horarios

Encuentro de Supervisión: 18:00 – 20:00 el viernes previo al módulo.

Módulos: 10:00 – 14:00 y 16:00 – 20:00 un sábado al mes.

Seminarios: 18:00 – 20:30 un viernes al mes.

Participación

Todos los módulos, seminarios y encuentros se transmitirán en online directo con un formato que permite la participación e interacción.

Existe la opción de participar presencialmente en los módulos a quien tenga la posibilidad y el deseo de hacerlo.

Plataforma del alumnado.

Cada participante dispondrá de una cuenta personal en una plataforma virtual donde acceder a los materiales de estudio y grabaciones de los encuentros. Esta misma plataforma servirá como forma de intercambio entre el alumnado y de contacto con el tutor y el equipo docente.

Titulación

Hemos creado una estructura que sirve tanto para el desarrollo personal como para el desempeño profesional. De este modo es posible formar parte de la formación con un objetivo personal y recibir un Certificado de asistencia no teniendo que completar los requisitos complementarios correspondientes a los estándares formativos internacionales que tomamos como referencia.

- Para la obtención del título de instructor será necesario:
- Asistir a los módulos, seminarios y encuentros de supervisión.
- Desarrollar un Proyecto de Intervención en Mindfulness (PIM)
- Asistir al retiro final y acreditar la participación en un segundo retiro.
- Realizar la práctica de forma regular: 40 minutos 6 días a la semana.

Inscripción

REQUISITOS DE ACCESO

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

- Haber participado en un programa de Mindfulness (MBSR, MBCT, otros.)
- Tener experiencia en Meditación de al menos 2 meses en nuestra Escuela de Meditación o bajo la dirección de un instructor acreditado.
- 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.

Precio

1900 €

Se realizarán tres pagos:

1º pago: 700 € a la formalización de matrícula.

2º pago: 600 € en octubre de 2021.

3º pago: 600 € en enero 2022.

El alojamiento del retiro se abonará aparte y directamente a la casa donde se realiza.

INSCRIPCIÓN

Para reservar plaza e inscribirte puedes contactar por email en: formacion@barakaintegral.org o por teléfono en el 636 889 918.

Equipo docente

Fernando Rodríguez
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

Vicente Simón
Médico, psiquiatra y catedrático de Psicobiología. Tras una larga experiencia docente e investigadora, se ha dedicado a la práctica de mindfulness y a la enseñanza de la meditación, a través de grupos de meditación, cursos on-line, conferencias, cursos presenciales y dirección de retiros. Referencia del Mindfulness en castellano.

Ausiàs Cebolla
Doctor en Psicología. Profesor Ayudante doctor de la Universitat de València (UV). Experto en mindfulness y psicología positiva. Investigador en el área de mindfulness y psicología positiva. Editor de dos libros, "Mindfulness y Ciencia", y la "Ciencia de la compasión". Cocreador del programa EBC y coautor del Psicología positiva contemplativa."

Carlos Mateo
Sociólogo. 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.

Natalia Ramos
Doctora en Psicología y Terapeuta Especialista en Inteligencia Emocional y mindfulness. Formadora e Investigadora en Inteligencia Emocional. Coautora "Corazones Inteligentes" (Kairós) y autora de "Desarrolla tu inteligencia emocional" (Kairos) y "SOS Maestros del corazón" (Pirámide),"Inteligencia Emocional Plena".

Dharmakirti Zuázquita
Fundador y director de Respira Vida-Breathworks. Senior Teacher Trainer y responsable la formación internacional de profesores de «Mindfulness y compasión MBPM» en España y Latino América. Master en Mindfulness Coach Ontológico y Licenciado de la Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales.

Silamani Guirao
Senior Trainer de RespiraVida Breathworks de mindfulness y compasión. Doctor en Enfermería por la Univ. de Alicante. Ha sido profesor Salud Pública en la Escuela de Enfermería La Fe, donde fue el Coordinador del Título de Grado en Enfermería de la Univ. de València. Director de formación y evaluación de competencias de Respira Vida.

Xaro Chacopino
Formada Gestalt (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.

Axier Ariznabarreta
Psicólogo. Psicoterapeuta. Terapeuta Corporal. Instructor de Mindfulness Formado en terapia cognitiva, Gestalt y estudioso del ámbito psicoanalítico. Formado en disciplinas psicocorporales y corporales. Cuenta con experiencia de 23 años en al ámbito clínico, 20 como formador de terapeutas y profesionales, y 16 como formador.

Pablo Lasa
Instructor de Mindfuless acreditado en BARAKA.
Meditador Vipassana. Estudiante del Dhamma con el maestro Fernando Rodríguez.
Músico, compositor, profesor, actor, programador informático, meditador y padre de tres hijas.

Ana Arrabé
Fundadora de Eus3 y Directora de la Formación de Profesores de MBSR en Nirakara. Certificada en la enseñanza de MBSR por el Centro Médico de la Univ. de Massachusetts. Responsable en España del Global Mindfulness Collaborative (GMC) por el Mindfulness Center de la Univ. de Brown. Lic. en Informática, Project Manager Professional (PMP®).

Fer Gorostiza
Instructora de Mindfulness Avanzado (Baraka), profesora de yoga (Sadhana), yoga terapéutico (prananananasyoga), Técnico superior en prevención de riesgos laborales, especialidades de seguridad, higiene, ergonomía y psicosociología (universidad Francisco de Vitoria). Maestra y filóloga (UPV).

Belén Colomina
Psicóloga Sanitaria y Psicoterapeuta Gestalt, especializada en infancia y adolescencia. Instructora de meditación y yoga para niños. Responsable del área "Aprender y educar para ser feliz" en Elephant plena y creadora del Programa formativo "Bummda Omm. Mindfulness para Familias". Instructora certificada CCT por el Compassion Institute,

Ana María de las Heras
Trained teacher del programa MSC (Center for Mindful self -Compassion San Diego. Formada en el enfoque CFT (Terapia centrada en la compasión) .Facilitadora de desarrollo transpersonal. Practitioner PNL. Maestra y Trabajadora social. Profesora de meditación, taichi - chikung , retiros y mindfulness y compasión en la Univ. Popular de Logroño .

Jorge Moltó
Psicólogo. Terapeuta Gestalt, Formación avanzada en la aplicación de Mindfulness a la práctica clínica" (AEMIND), formado en el Programa Cultivating Emotional Balance (CEB), del Santa Bárbara Institue for Consciousness Studies. Codirector de Elephant Plena, miembro titular de la AETG.

Gumersinda Naranjo
Licenciada en Psicología. Terapeuta de rolfing y yoga.
Formada en "somatic experiencing" y "Atención en Crisis" (Universidad de Comillas.
Especializada en el ámbito de intervención con adicciones.

Danel Iñurritegi
Maestro y educador social. Instructor de mindfulness, terapeuta Gestalt y psicomotricista.
Ha trabajado fundamentalmente en el ámbito de la educación: como acompañante/docente y como Psicomotricista con niños. Instructor de mindfulness con docentes y familias.

Barakа

barakaintegral.org