

 PRESENCIAL / ONLINE

FORMACIÓN INSTRUCTOR/A MINDFULNESS

www.barakaintegral.org

LÍDERES PARA LA
TRANSFORMACIÓN
INDIVIDUAL Y SOCIAL

23-24



Presentación

Un año más te presentamos nuestra propuesta de Formación para ser instructora o instructor de mindfulness. La **vigesimoprimera promoción** en nuestra escuela.

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.

Una **formación híbrida** que permite tanto la opción de completar una parte de currículo de formapresencial o realizarlo 100% online.

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.



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 profesio

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.



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.





Baraka y Mindfulness

El Instituto de Psicología Integral BARAKA lleva **10 años y 20 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.

Como hemos dicho, 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**.

Ahora bien, **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.

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. 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 currículo obligatorio para la obtención del título constará 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 con Mindfulness).

Módulos

El esquema de módulos abarca todos los ámbitos del método y está organizado para que, de forma progresiva, el aspirante vaya 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 encontrarán la práctica, transmisión y enseñanza del Mindfulness la forma más eficaz y honesta de ponerlo en práctica. **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.**

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 Ética.**
- **Módulo 7: Mindfulness y Autotrascendencia.**
- **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. Reducción del Estrés.**
- **Programa CEB. Equilibrio Emocional.**
- **Programa MBPM para la Salud.**
- **Mindfulness para la 2ª Mitad de la Vida.**
- **Mindfulness y Educación.**
- **Programa MSC de Autocompasión.**
- **Mindfulness para Niños y Familias.**
- **Mindfulness en el Acompañamiento al Final de la Vida.**



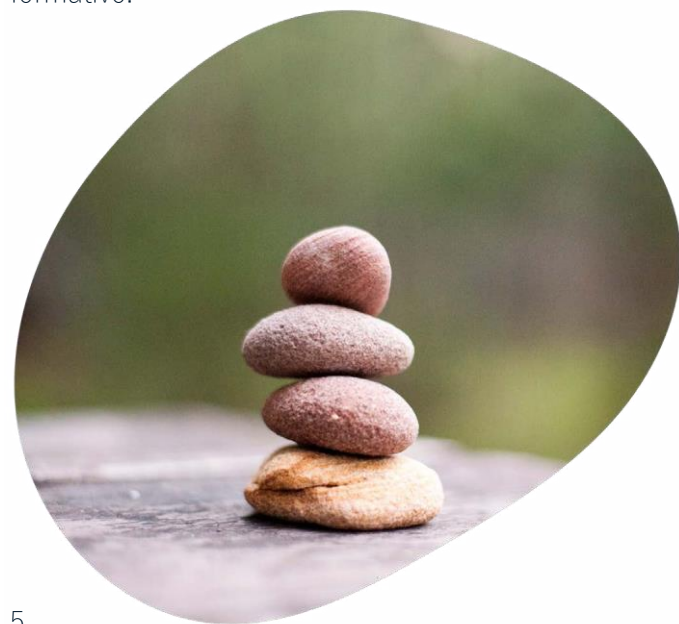
Currículo y Estructura

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 acredite su realización con algún documento.

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	Módulo	21	Octubre	2023
	Seminario	27	Octubre	2023
2	Supervisión	17	Noviembre	2023
	Módulo	18	Noviembre	2023
	Seminario	24	Noviembre	2023
3	Supervisión	15	Diciembre	2023
	Módulo	16	Diciembre	2023
	Seminario	12	Enero	2024
4	Supervisión	26	Enero	2024
	Módulo	27	Enero	2024
	Seminario	2	Febrero	2024
5	Supervisión	23	Febrero	2024
	Módulo	24	Febrero	2024
	Seminario	1	Marzo	2024
6	Supervisión	22	Marzo	2024
	Módulo	23	Marzo	2024
	Seminario	5	Abril	2024
7	Supervisión	19	Abril	2024
	Módulo	20	Abril	2024
	Seminario	26	Abril	2024
8	Supervisión	24	Mayo	2024
	Módulo	25	Mayo	2024
	Seminario	17	Mayo	2024
9	Seminario	31	Mayo	2024
10	RETIRO	14-16	Junio	2024

Horarios

Encuentro de Supervisión:

18:00 – 20:00 el viernes previo al módulo.

Módulo:

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

Seminario:

18:00 – 20:30 un viernes al mes.



Participación

Todos los módulos, seminarios y encuentros se transmitirán en directo vía **online** 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.
- Guiar una sesión con meditación durante las sesiones pedagógicas.





Inscripción

Requisitos de Acceso

Al menos uno de estos tres requisitos serán necesarios para acceder a la formación:

- ➔ Haber participado o estar participando en un programa de Mindfulness que realicemos en Baraka o en otro entrenamiento 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. Puedes participar en la meditación matutina online de baraka.
- ➔ 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 tengan una experiencia en la práctica de Mindfulness y un hábito

Precio: 1.900 €

Se realizarán tres pagos:

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

2º pago: 600€ en Octubre de

2023.3er pago: 600€ en Enero de 2024.

de meditación que contribuyan a un mejor aprovechamiento del curso a nivel personal y grupal.

El Alojamiento del retiro se abonará aparte y directamente con la casa donde se realiza.

Para reservar plaza e inscribirte puedes contactar por email en: baraka@barakaintegral.org o por teléfono en el 605 626 055 — 943 42 67 50.



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 durante más de 15 años en Inteligencia Emocional. Coautora del libro "Corazones Inteligentes" (Kairós) y autora de "Desarrolla tu inteligencia emocional" (Kairós) y "SOS Maestros del corazón" (Pirámide). Así como de "Inteligencia Emocional Plena".

Dhamakirti 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 Respira Vida Breathworks de mindfulness y compasión. Doctor en Enfermería por la Univ. de Alicante y 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 Respira Vida.

Xaro Chacopino



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

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 25 años en al ámbito clínico, 22 como formador de terapeutas y profesionales, y 18 como formador en terapia corporal.

Pablo Lasa



Instructor de Mindfulness 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.

Equipo Docente

Ana Arrabé



Fundadora de Eus3 y Directora de la Formación de Profesores de MBSR en el Nirakara Mindfulness Institute. Certificación en la enseñanza de MBSR por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Responsable en España del Global Mindfulness Collaborative (GMC) por el Mindfulness Center de la Universidad de Brown. Licenciada en Informática (UPM).

Fer Gorostiza



Instructora de Mindfulness Avanzado (Baraka), profesora de yoga (Sadhana), yoga terapéutico (prananasana), Técnico superior en prevención de riesgos laborales, especialidades de seguridad, higiene, ergonomía y psicología (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 por el Compassion Institute del Programa CCT.

Ana María de las Heras



Maestra y Trabajadora social, Naturópata, Instructora de Mindfulness en Baraka y profesora en entrenamiento del protocolo de MSC. Profesora de Qui Gong y Taichi, Meditación y Mindfulness en la Universidad Popular de Logroño. Colaboradora de Enrique Martínez Lozano.

Organizay coordina el foro de espiritualidad 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 Institute for Consciousness Studies. Codirector de Elephant Plena, miembro titular de la AETG.

Gumersinda Naranjo



Licenciada en Psicología. Terapeuta de rolfiing 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.

PRESENCIAL / ONLINE

FORMACIÓN INSTRUCTOR/A MINDFULNESS

www.barakaintegral.org

LÍDERES PARA LA
TRANSFORMACIÓN
INDIVIDUAL Y SOCIAL

23-24

