

# **FORMACIÓN BÁSICA DE INSTRUCTORES DE MINDFULNESS**



**4ª Promoción en  
Andalucía  
Sevilla 2018-2019**



## 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 Bornaechea*

## 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

**Fernando Rodríguez  
Bornaetxea**

*Doctor en Psicología y Maestro de  
Vipassana*

**David Alvear**

*Doctor en Psicología. Instructor y  
formador de Mindfulness*

3

**Ausiás Cebolla**

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

**José Luis Molinuevo**

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

**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 PSICOLOGIA 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.

# desarrollo de la formación

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

## Fechas:

- M1.-** 27 y 28 de Octubre
- M2.-** 1 y 2 de Diciembre
- M3.-** 12 y 13 de Enero
- M4.-** 16 y 17 de Febrero
- M5.-** 16 y 17 de Marzo
- M6.-** 27 y 28 de Abril
- M7.-** 18 y 19 de Mayo
- Retiro final.-** 31 Mayo, 1 y 2 Junio

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

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

**Precio:** 1.610 €. Posibilidad de pago por módulos (230 € mensuales). Retiro final no incluido.

## 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 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 e inscripciones

**Email:** [formacioninstructormindfulness@gmail.com](mailto:formacioninstructormindfulness@gmail.com)  
**Tel.:** 650-977-925 / 635-157-226

## ORGANIZAN:

**Rolfing Integral** - [www.rolfingintegral.com](http://www.rolfingintegral.com)

**Espacio Humano, *Terapia integrativa y desarrollo personal***  
[www.espaciohumanomalaga.com](http://www.espaciohumanomalaga.com)

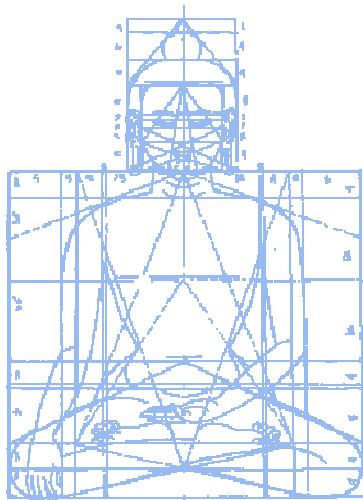
7

## recomendaciones

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

- Retiro de 6 días con Fernando Rodríguez Bornaechea. Málaga, 25-31 mayo 2018. (Info. e inscripciones 660-014-642 / [metta@retirosdemeditacion.com](mailto:metta@retirosdemeditacion.com)).
- Consultar a los organizadores acerca de cursos de mindfulness. (Info: 650-977-925 / 635-157-226)





FORMACIÓN BÁSICA DE  
**INSTRUCTORES DE MINDFULNESS**

**Baraka**  
*Instituto de Psicología Integral*

**Baraka**  
*Instituto de Psicología Integral*

