

Basic Mindfulness Instructor Training **BMIT** 2018

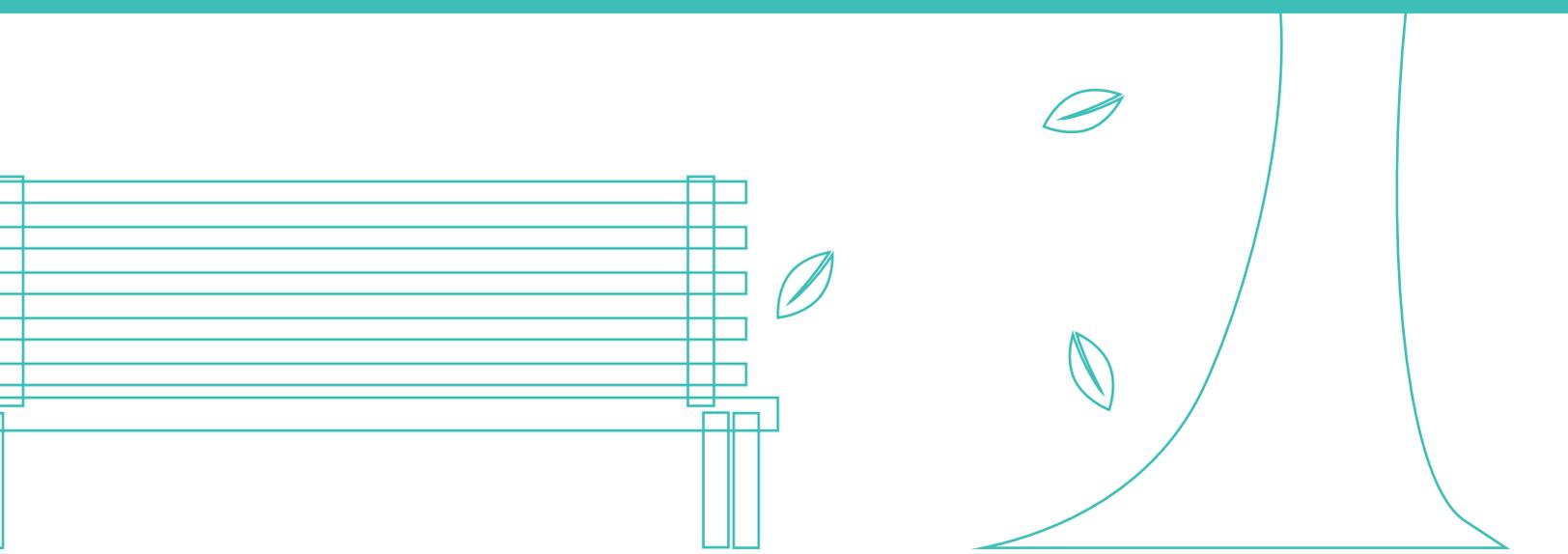


Título de Instructor/a de Mindfulness otorgado por:

Quietud Mindfulness Center

Avalado por

Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza

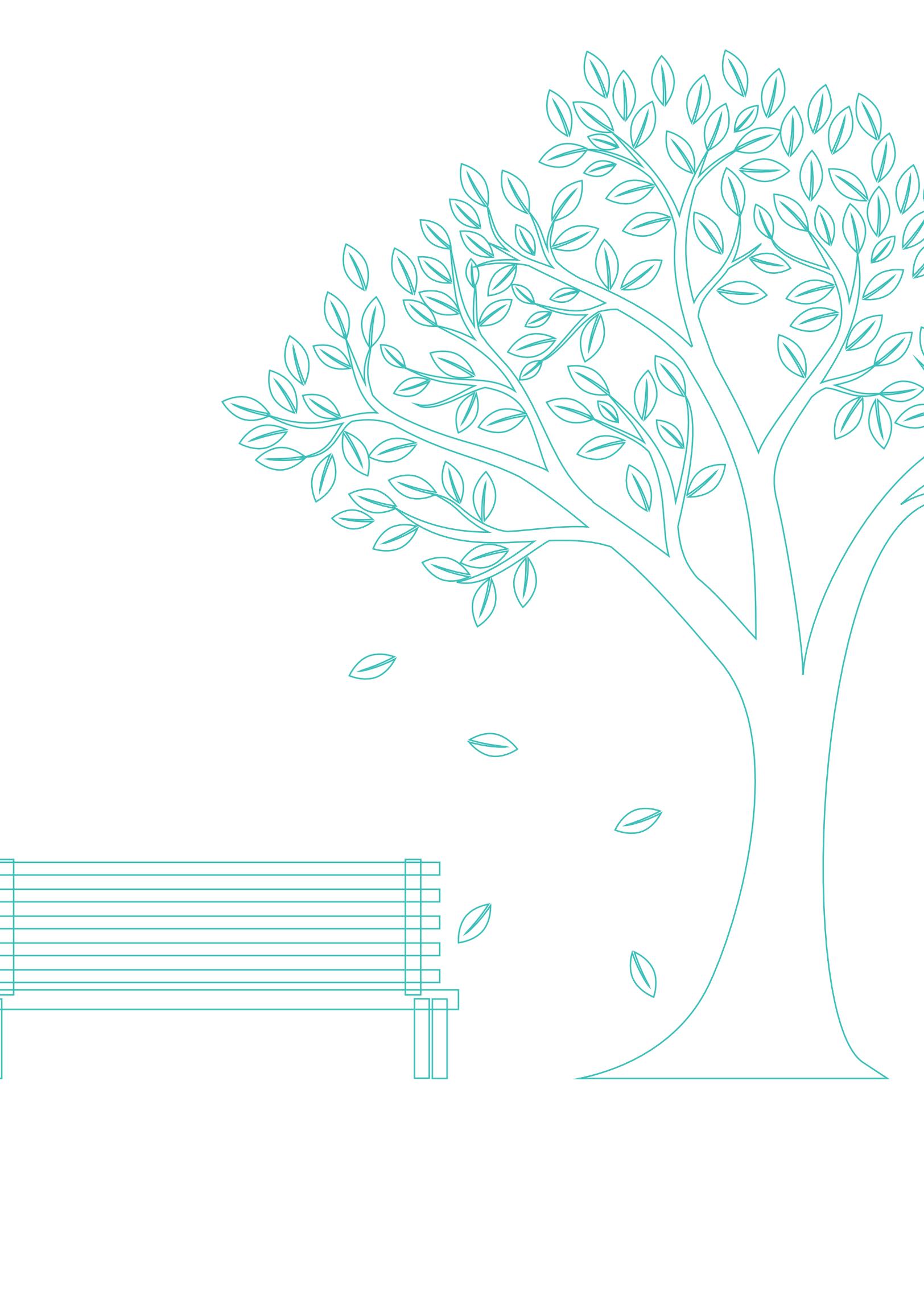


Tercera promoción en Galicia
enero a julio de 2018

Santiago de Compostela
Sobrado Dos Monxes



Universidad
Zaragoza



I N T R O D U C C I Ó N

Es a partir de la experiencia personal que uno puede conocer el mindfulness. Es un proceso continuo, así como un encuentro íntimo con uno mismo, que se puede convertir en un camino de vida. Está siempre disponible en nosotros mismos.

El **BMIT** es una formación fundamentalmente práctica y vivencial acompañada de una **sólida base teórica y científica**; es un entrenamiento para entrar en contacto con la Atención Plena y **ser Instructor de Mindfulness**

Los **participantes** del programa de Formación Básica de Instructores de Mindfulness (BMIT) no sólo obtendrán **herramientas y recursos internos para poder vivir con mayor presencia y libertad**, sino que además estarán **acreditados para entrenar a otras personas en la práctica del mindfulness**.

El BMIT surge de la experiencia directa de los beneficios que practicar de forma continuada aporta a la vida de las personas. **Estos beneficios se viven como una transformación personal**, en la que los practicantes pueden pasar de situaciones limitadas por el estrés y la ansiedad, a situaciones de **confianza, serenidad y calma**.

El programa BMIT ha sido **desarrollado en colaboración entre el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza** (pionero de una Universidad Española) **y Quietud Mindfulness Center** que acreditará a los participantes que completen el programa, con el Certificado de Instructor en Mindfulness.

El objetivo de esta colaboración no es otro que ofrecer una formación de referencia y calidad. Por esto, usaremos algunos de los requisitos que el Máster usa para obtener la titulación, los cuales se mencionan en este programa.

Los alumnos de BMIT que obtengan la acreditación final de instructores de Mindfulness se les **convalidarán las 150 horas** de prácticas que exige el **Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza** y **tendrán preferencia para matricularse en el Master**.

BMIT 2018

Basic Mindfulness Instructor Training

Formación de Instructores de Mindfulness

O B J E T I V O S

Los participantes del BMIT:

- 1.- **Conocerán** el mindfulness desde su origen y tradición hasta su base científica y ámbitos de aplicación práctica en la sociedad actual.
- 2.- **Practicarán las técnicas** que les permitirán conectar con las herramientas y los recursos internos necesarios.
- 3.- **Crearán su propia práctica** personalizada, para poder aplicarla con naturalidad y eficacia en las situaciones que lo requieran.
- 4.- **Estarán capacitados para enseñar mindfulness** en diversos ámbitos tales como la salud, la educación, el deporte o la empresa.

En todos los seminarios y retiros se reservará un espacio para que el alumnado pueda **desarrollar su propio programa de mindfulness**:

Mostraremos cómo crear, desarrollar e implementar un programa de mindfulness.

Trabajaremos los contenidos básicos que se deben de tener en cuenta en un programa y las prácticas.

Exploraremos los obstáculos y dificultades que te encontrarás como facilitador/a de mindfulness.

El Rol de facilitador/a.

Integrar mindfulness en tu vida como paso fundamental para poder implementar un programa de mindfulness.

Estas sesiones serán dirigidas por Manu Mariño y Manuel Darriba con la colaboración del equipo de tutores/as.



**Universidad
Zaragoza**

P R O G R A M A

SEMINARIO 1: 27 - 28 ENERO 2018 (Santiago)

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Javier García Campayo - Manu Mariño

SEMINARIO 2: 17 - 18 FEBRERO 2018 (Santiago)

MINDFULNESS EN EL CONTEXTO ESCOLAR Y EN LA ENFERMEDAD

día 17 - Carlos García Rubio - Mindfulness en el contexto escolar

día 18 - José Luis Molinuevo - Meditación y equilibrio emocional

SEMINARIO 3: 2 - 4 MARZO 2018 - RETIRO (Sobrado dos Monxes)

MINDFULNESS EN LA TRADICIÓN DE THICH NHAT HANH

Hermano Miguel (Michael Schwammberger)

SEMINARIO 4: 7-8 ABRIL 2018 (Santiago)

MINDFULNESS EN LA SALUD Y EN LA EMPRESA

día 7 - Joaquín Soler - Mindfulness y Aceptación.

día 8 - Rosa Martínez Borrás- Mindfulness en contextos organizativos

SEMINARIO 5: 27-29 ABRIL 2018 - RETIRO (Sobrado dos Monxes)

MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

Manu Mariño - Mita Adriana Beutel

SEMINARIO 6: 12 - 13 MAYO 2018 (Santiago)

MINDFULNESS, CORPORALIDAD Y COMPASIÓN

día 12 - Gonzalo Brito - Compasión en el cuerpo, la mente y las relaciones

día 13 - Gustavo G. Diex - Corporalidad y Mindfulness

SEMINARIO 7: 15-17 JUNIO 2018 - RETIRO (Sobrado dos Monxes)

EL SATIPATTHANA SUTTA

Ramiro Ortega

SEMINARIO 8: 7 - 8 JULIO 2018 (Santiago)

MINDFULNESS EN MOVIMIENTO - CIERRE FORMACIÓN

día 7 - Mita Beutel - Mindfulness en Movimiento

día 8 - Dorinda Udías - Natalia Veira - Manuel Darriba. Exposición de los/as Tutores/as.

LUGAR Y HORARIO DE SEMINARIOS Y RETIROS

Las actividades formativas de BMIT se llevarán a cabo en dos ubicaciones:

En **Santiago** de Compostela se realizarán en [Casa Europa](#), edificio ubicado en la zona monumental de Santiago, detrás del Convento de San Francisco. Casa Europa está dentro del Parque de Vista Alegre, rodeado de árboles y de naturaleza. La sala forma parte de una galería con vistas al exterior. Aquí se celebrarán los módulos con formato de seminario que tendrán lugar los sábados y domingos.

Horario de los seminarios:

Sábado: de 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 21:00,

Domingo: de 9:00 a 14:00

Dispondremos de un descanso a media mañana y media tarde de 30 minutos, 15 de estos minutos serán en silencio.

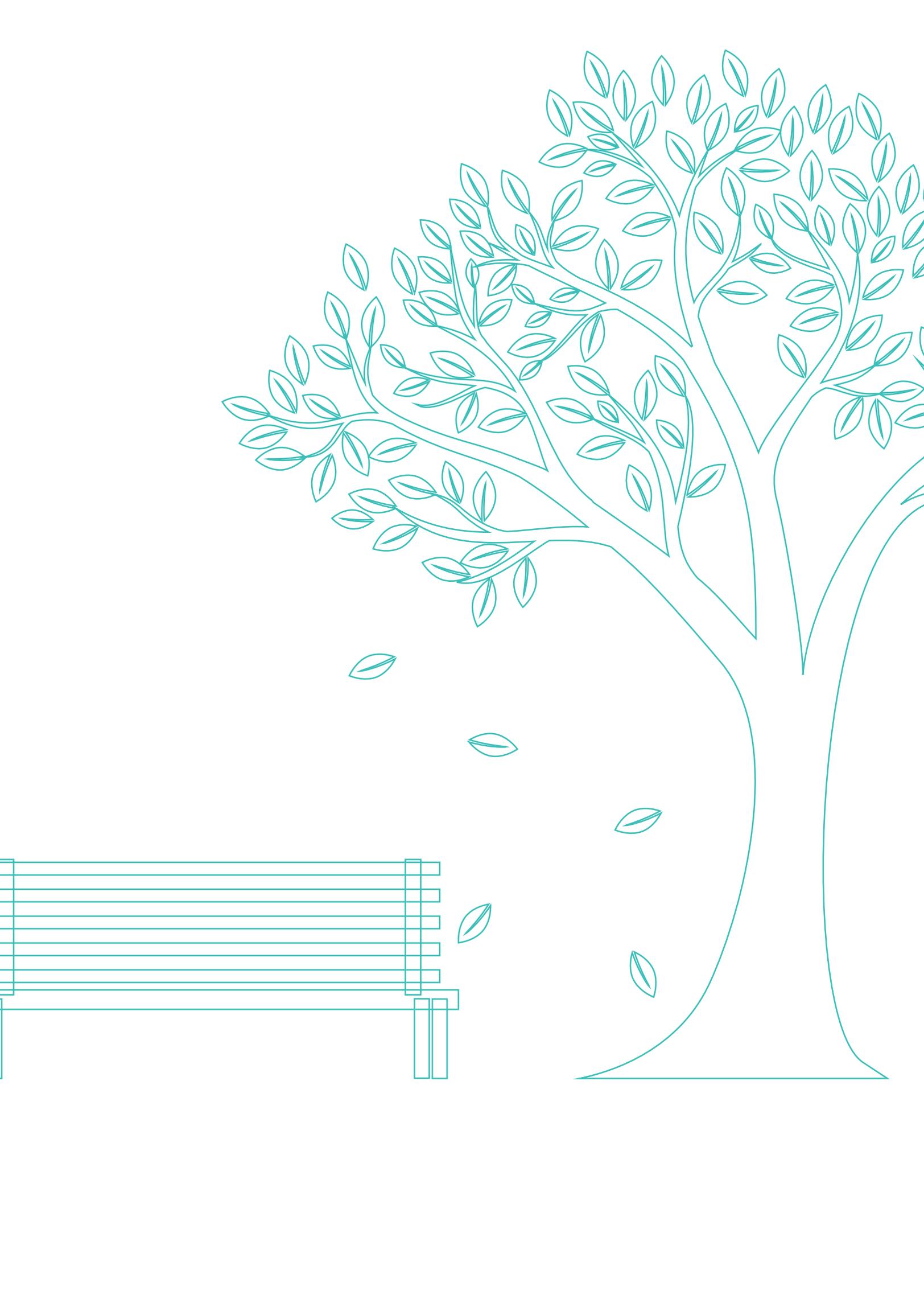
En **Sobrado dos Monxes** se desarrollarán los retiros. [Sobrado dos Monxes](#) es un monasterio fundado en el año 952 en donde nos encontraremos inmersos en medio de bosques y lagunas que propician la práctica meditativa. El silencio será uno de los instrumentos más poderosos para estas prácticas.

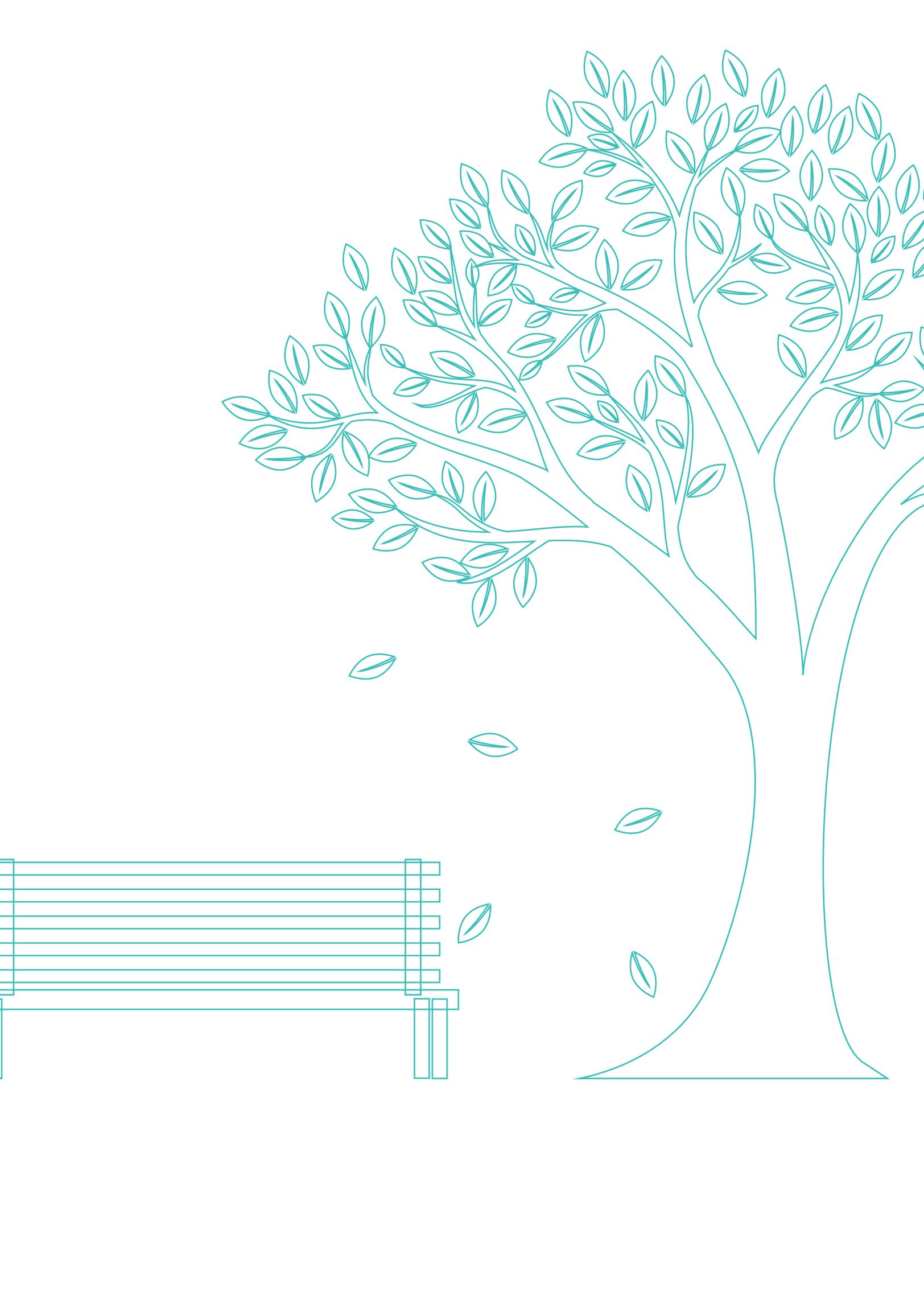
Horario de los retiros:

Viernes: llegada a las 17:00, comienzo del retiro 18:00

Domingo: salida a las 17:00

Para todos los seminarios y retiros **se recomienda** ropa cómoda, cojín o zafu, zafutón, esterilla y mantita. Nada de esto es obligatorio, habrá silla para quien lo prefiera.





INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS Javier García Campayo - Manu Mariño

Del 28 al 29 de enero
Seminario 1

Javier García Campayo es psiquiatra del Hospital Miguel Servet y Profesor Titular Acreditado del Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología de la Universidad de Zaragoza. Se formó en las Universidades de Manchester (Gran Bretaña) y McGill (Canadá). Coordinador del Grupo de Investigación "Salud mental en Atención primaria", miembro de la Red Promosam (Promoción de la Salud Mental). Ha sido Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática. Autor de más de 190 artículos sobre temas científicos y más de 10 libros sobre temas psiquiátricos. Dirige el [Máster de Mindfulness en la Universidad de Zaragoza](#), pionero en España. Autor del libro "Manual de Mindfulness" y "Mindfulness y Ciencia en el siglo XXI".



INTRODUCCIÓN: Se analiza el **concepto de mindfulness** y sus mecanismos de acción, así como las características específicas de las **diferentes prácticas** incluidas en esta terapia. También se abordará la aplicación de mindfulness en los tres diferentes **ámbitos en que se utiliza: clínica, educación y empresa.**

Se analizarán las modificaciones más importantes que se realizan para adaptar mindfulness a los entornos específicos en que se va a utilizar. Se revisará la evidencia existente sobre la **eficacia de las terapias basadas en mindfulness** en dichas áreas.

El seminario es eminentemente práctico, por lo que se **realizarán las prácticas de mindfulness y se comentarán los puntos clave** para conseguir mayor eficacia con ellas.

OBJETIVOS:

- El alumno conocerá el concepto de **mindfulness y sus mecanismos de acción.**
- Aprenderá la **utilidad y características específicas** de las diferentes prácticas de mindfulness.
- Se familiarizará con las principales modificaciones que se realizan en mindfulness en dependencia del **entorno donde se utilizan.**
- Será capaz de **guiar** algunas de estas **prácticas y utilizarlas a nivel personal y laboral.**

TEMAS A DESARROLLAR:

- Qué es y qué no es mindfulness.
- Mecanismos de acción de mindfulness.
- Aspectos específicos de las diferentes prácticas de mindfulness.
- Mindfulness en el entorno clínico, empresarial y educativo.
- Desarrollo de protocolos específicos.

Qué es y
qué no es el
Mindfulness.

Cómo y por
qué funciona
el Mindfulness.

Ámbitos de
aplicación:
Salud,
Educación,
Empresa y
Deporte.

Del 17 al 18 de febrero
Seminario 1 / día 17

MINDFULNESS EN EL CONTEXTO ESCOLAR

Carlos García Rubio



Carlos García Rubio, Psicólogo General Sanitario. Licenciado en Psicología, y Máster en Psicología General Sanitaria por la Universidad Autónoma de Madrid. Miembro del Equipo de Estrés y Salud de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.

Experto en la aplicación de Mindfulness en Contexto de Salud por la Universidad Complutense de Madrid. Entrenado por la organización Mindful Schools para acercar el Mindfulness a niños y jóvenes.

En la actualidad, realiza su tesis doctoral sobre la eficacia de la aplicación de Intervenciones basadas en Mindfulness adaptadas al contexto escolar

**Aplicación de
Mindfulness
para el
desarrollo
de las
competencias
socio-
emocionales**

**Dotar desde
la infancia la
capacidad de
conectar con
los estados
internos de
uno mismo.**

¿Qué puede aportar la práctica de mindfulness al contexto escolar?

Las publicaciones científicas con resultados alentadores en los últimos quince años sobre la utilidad del Mindfulness en el ámbito clínico son cada vez más abundantes, y han facilitado que se esté comenzando a **expandir su aplicación en el ámbito educativo escolar.**

Exploraremos de forma conjunta, experiencial y co-constructiva las posibles **aplicaciones de mindfulness en el contexto escolar.**

Investigaremos en la perspectiva de la práctica de mindfulness como un medio hábil para el **desarrollo de las competencias socio-emocionales**, con especial énfasis en el **desarrollo de la atención**, la **autorregulación emocional** y **cognitiva** y las conductas prosociales (**empatía, amabilidad** y **compasión** hacia uno mismo y hacia los demás).

Indagaremos en las fortalezas que la práctica de mindfulness puede dotar desde la infancia, como es la capacidad para conectar con los estados internos de uno mismo y de los demás, la **generación de una mayor resiliencia** que puede ayudar a **desarrollar bienestar eudaimónico** y prevenir la aparición de posibles trastornos psicopatológicos a partir de la adolescencia.

En la misma línea, con el objetivo de facilitar recursos y dotar de una metodología de aproximación en el aula, se presentará el **programa basado en mindfulness Crecer Respirando.**

MEDITACIÓN Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

José Luís Molinuevo

Del 17 al 18 de febrero
Seminario 2 / día 17

José Luis Molinuevo, médico, neurólogo que actualmente combina la dedicación a la investigación con la práctica de la meditación. Disciplina que inició hace más de 20 años, practicando samatha- vipassana bajo la guía de Dhiravamsa y habiendo asistido a numerosos retiros en silencio. Es a su vez profesor certificado del programa internacional CEB (Cultivating Emotional Balance) del Santa Barbara Institute. Desde hace unos años se dedica también a instruir en la práctica de la meditación, a través del proyecto [SimplyBeing](#), y participa como docente de dos cursos avalados por el Master de Mindfulness de la universidad de Zaragoza: Basic Mindfulness Instructor Training (BMIT), Formación Instructor de Mindfulness-Barcelona (FIM), y también del curso de Formación de Instructores de Mindfulness de Baraka.



En el año 2000, el Dalai Lama pidió a una serie de científicos si podían determinar si prácticas budistas secularizadas serían de ayuda para superar e integrar experiencias emocionales “destructivas”. En respuesta a esta solicitud, **el Dr. Paul Ekman y el Dr. B. Alan Wallace**, desarrollaron un programa de formación que integra prácticas contemplativas budistas con técnicas occidentales para hacer frente a las experiencias emocionales negativas.

A través de los siglos, el budismo ha refinado métodos de meditación, que indagan sobre la naturaleza de la mente y promueven estados de ánimo positivos, entre ellos la compasión. **Décadas de investigación científica** se ha llevado a cabo en el altruismo, empatía, conducta pro-social y otros conceptos que se relacionan directamente con la compasión. En estos tiempos difíciles, el desarrollo de métodos para cultivar el equilibrio emocional y promover la compasión hacia los demás es un objetivo científico y humanitario tremendamente importante.

Este seminario, mediante la integración de la sabiduría derivada de dos tradiciones muy diferentes, **abordará como aplicar la meditación ante la experiencia emocional.** Por tanto, el propósito del presente seminario es introducir como la meditación es una herramienta fundamental para reducir las respuestas emocionales que son destructivas para uno mismo y los demás, para mejorar la respuesta frente a ellas y desarrollar compasión y empatía.

“Métodos para cultivar el equilibrio emocional”

“La meditación nos ayudará a desarrollar compasión y empatía”

Del 2 al 4 de marzo
Seminario 3 / Retiro

MINDFULNESS EN LA TRADICIÓN DE THICH NHAT HANH
Retiro en la tradición Thich Nhat Hanh (Plum Village)



Michael Schwammberger (monje Chan Phap Son), nació en Inglaterra en 1964 y creció en la bella isla de Ibiza. En 1992 empezó su práctica dentro del budismo en Gaia House, The Barn y Sharpham College, en Inglaterra. En 1996 llegó a Plum Village, centro del Maestro Zen Thich Nhat Hanh, inspirado por su libro *Hacia La Paz Interior* y en febrero de 1997 se hizo monje. Ha sido monje durante 15 años, acompañando a Thich Nhat Hanh en sus giras y guiando la práctica en los diferentes monasterios de [Plum Village](#). Fue el abad de uno de los monasterios de Plum Village durante 5 años. En 2012, tras un año sabático, decidió volver a la vida laica y ahora sigue guiando la práctica como maestro laico dentro de la tradición del maestro Thich Nhat Hanh.

La práctica de mindfulness puede transformar profundamente nuestra vida.

La práctica de mindfulness se está convirtiendo en algo muy popular y al alcance de muchas personas; esto es muy útil y positivo, ya que puede hacer frente a una amplia gama de temas, desde el cuidado de la salud, a la educación y **aporta muchos beneficios a una sociedad que sufre de una gran cantidad de estrés y de dificultades.**

En este retiro-seminario **exploraremos las bases para la práctica del mindfulness como es ofrecida por Thich Nhat Hanh (Plum Village)** al mismo tiempo que exploraremos como los Cinco Entrenamientos de Mindfulness pueden dar más estabilidad y profundidad a nuestra práctica y hacernos entender la importancia de tener una ética de vida dentro de cualquier forma de práctica que vaya dirigida hacia nuestra transformación.

La felicidad y el sufrimiento de los demás no están separados de mi felicidad y sufrimiento.

La práctica de mindfulness que queremos ofrecer en este retiro es el tipo de **práctica que puede transformar profundamente nuestra vida**. En este sentido la práctica del mindfulness no es algo que hacemos para obtener una curación o hacer frente a un problema del mismo modo que aplicaríamos un ungüento sobre una herida, o algo que tomamos internamente como una píldora para hacernos sentir mejor. La práctica del mindfulness que presentamos aquí necesita de la totalidad de la persona, es decir: cuerpo, palabra y mente. **Practicamos con la totalidad de nuestro ser:** las partes hermosas y saludables y las que no son tan hermosas o sanas.

De esta forma **el mindfulness nos ayuda a conectar con los niveles más profundos de nuestra mente y corazón** y se convierte en el camino de transformación.

MINDFULNESS Y ACEPTACIÓN

Joaquim Soler Ribaudi

Del 7 al 8 de abril
Seminario 4 / día 7

Joaquim Soler Ribaudi Psicólogo clínico adjunto a la Unidad de Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) y al Hospital de Día de Trastornos de la Conducta Alimentaria en el servicio de psiquiatría del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau.

En el ámbito del TLP, es terapeuta en Terapia Dialéctica Conductual. Formación en Mindfulness en programas organizados por el Centre for Mindfulness Research and Practice en la Universidad de Bangor. Doctor en psicología por la UAB presentando la tesis "Aplicación de la Terapia Dialéctica Conductual grupal en el Trastorno Límite de la Personalidad".

Profesor Titular en el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.



La TDC (**Terapia Dialéctica Conductual**) enseña una parte del mindfulness con un grupo de técnicas y principios específicos **orientados a trabajar la aceptación radical de la realidad**.

La **aceptación** de determinados contextos en los que viven muchas de las personas con problemas emocionales severos **es una condición muchas veces necesaria** para conseguir una mejoría clínica significativa. El taller revisa estos principios y las técnicas que se utilizan en este tipo de terapia.

Conoceremos los procedimientos utilizados para fomentar la aceptación en intervenciones en poblaciones clínicas con terapia dialéctica conductual.

Estudiaremos **principios y técnicas en aceptación** los **beneficios de la aplicación del mindfulness en la tolerancia al dolor** e investigaciones en la repercusión de la aceptación en poblaciones clínicas.

Realizaremos prácticas y ejemplos de aplicación de las distintas técnicas.

Contenidos:

- Aceptación en mindfulness.
- Aceptación en poblaciones clínicas.
- Principios y técnicas de Aceptación en Terapia Dialéctica Conductual
- Tolerancia al dolor

**Aceptación
en Mindfulness**

**Principios y
técnicas de
Aceptación
en Terapia
Dialéctica y
Conductual**

**Tolerancia al
Dolor**

Del 7 al 8 de abril
Seminario 4 / día 8

MINDFULNESS EN LA EMPRESA

Rosa Martínez Borrás



Rosa Martínez Borrás: Psicóloga, Coach Ejecutiva e instructora en mindfulness. Co - fundadora en [Elephant Plena](#). Más de veinte años de experiencia en el desarrollo integral de proyectos para la mejora de las personas y organizaciones. Especializada en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Terapeuta Gestalt. Instructora y formadora en el desarrollo del liderazgo ejecutivo a través de la práctica de mindfulness. Numerosos entrenamientos de Mindfulness en diferentes empresas, masters y especialistas universitarios. Co-creadora de los contenidos de la app Intimind para meditar en español.

La
organización
es un conjunto
de personas
"en conexión"

Seminario en el que podrás **conocer aquellos aspectos a tener en cuenta al implementar mindfulness en el contexto de las organizaciones.**

¿Qué ocurre si observamos a las organizaciones como un conjunto de personas en conexión, que conviven en una sociedad y que comparten objetivos en común?

Cuando trabajamos con las organizaciones se genera un marco relacional entre quién realiza la demanda desde la empresa, el instructor/a de mindfulness, quienes reciben el entrenamiento y la sociedad.

En este seminario podrás aprender **un modelo para desarrollar organizaciones más conscientes** a través de la práctica de mindfulness: quién se beneficia de este desarrollo; qué aspectos se trabajan; cómo se aplica la formación y qué mecanismos se recogen.

La implementación de mindfulness y compasión en la organización resulta ser una toma de consciencia que facilita **cambios profundos en la persona y en las organizaciones hacía una sociedad más responsable.**

Mindfulness
y Compasión
en la
organización

Organizaciones
más
saludables y
conscientes

La actual demanda de mindfulness corresponde a una necesidad social que también está presente en las organizaciones. Es el momento de atender esta demanda con la clara intención de **facilitar un espacio donde construir organizaciones más saludables y conscientes.**

MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

Recursos para mantener la práctica de Mindfulness en la Vida Cotidiana.

Del 27 al 29 de abril
Seminario 5 / Retiro

Mita Adriana Beutel, Musicoterapeuta y terapeuta corporal.

Empieza sus estudios en Danza Clásica a los 7 años y conoce la Terapia Corporal a los 21 años de la mano de la maestra Milena Morozowich. Milena prepara a Mita como su única instructora de su técnica. Se forma en Expresión Corporal. Al viajar a India, Mita conoce una nueva manera de abordar el cuerpo y el movimiento pasando a un camino de investigación profunda. Musicoterapia en la Facultad de Artes de Sao Paulo. Postgrado de Experto en Expresión Artística y Danza.

Ha desarrollado una técnica de movimiento llamada **"Danza Espejo"**.



Manu Mariño. Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Terapeuta Mindfulness Asesor y Formador en Mindfulness. Instructor - profesor de Meditación Inshight (Mindfulness - Visión Clara y Profunda-Vipassana) certificado por la Universidad Budista de Mahachulalongkorn Rajavidyalaya de Tailandia. Profesor acreditado por el Centro Exploring Stillness en Inglaterra dirigido por Mike Boxhall. Retiros de Meditación y Atención Plena realizados en El Centro de Meditación y Mindfulness Gaia House de Insight Meditation en Inglaterra. - Study/Practice Retreat (CDPP), retiro del Máster de mindfulness de la Universidad de Oxford. - Director de Quietud Mindfulness Center en Santiago de Compostela. Centro de Formación y Terapia Mindfulness.



La práctica de Mindfulness conlleva muchos beneficios, algunos de ellos inmediatos, otros a largo plazo. **Nos ayuda** tanto a solventar problemas concretos relacionados con estrés, ansiedad, depresión, como **a vivir de manera más despierta y plena** en general.

A veces nos encontramos con la dificultad de **compaginar la práctica con las obligaciones** y demandas de nuestra vida cotidiana.

En muchos casos, nuestras intenciones quedan sofocadas por el sinfín de tareas y compromisos a los que tenemos que atender.

Será un **seminario eminentemente práctico y vivencial** donde alternaremos explicaciones con compartir en grupo y **prácticas que nos ayudarán a integrar el mindfulness**.

Exploraremos **medios que nos ayudarán a mantener viva** y presente **la práctica de Mindfulness** en medio de las vicisitudes de nuestra vida cotidiana.

- La importancia de la intención.
- Medios para recordar la práctica.
- Convirtiendo dificultades en oportunidades.
- El apoyo del grupo.
- Creando tu propia práctica.

Del 12 al 13 de mayo
Seminario 6 / día 12

COMPASIÓN EN EL CUERPO, LA MENTE Y LAS RELACIONES

Gonzalo Brito



Gonzalo Brito - Psicólogo Clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Doctor en Psicología del Institute of Transpersonal Psychology, Estados Unidos. Estudió en el Centro para la Investigación y la Educación en la Compasión y el Altruismo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford (CCARE), Cursó estudios de posgrado en la Universidad de Derby, UK, sobre la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), bajo la supervisión de Paul Gilbert.

Gonzalo ha ofrecido talleres basados en mindfulness y compasión en Estados Unidos, Chile, Argentina, Colombia, España y Portugal. Es co-autor de los libros «Presencia Plena: Reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida diaria» y «Mindfulness y Equilibrio Emocional: Un programa de ocho semanas para mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia».

La compasión es una cualidad instintiva y está arraigada en nuestro cuerpo.

La compasión es la sensibilidad y apertura al sufrimiento propio y el de los demás unida a la motivación de aliviarlo y prevenirlo. Aunque la compasión es una cualidad instintiva y está arraigada en nuestro cuerpo, hay muchos factores personales y sociales que limitan la expresión de nuestra naturaleza compasiva en el día a día, desde el estrés y la falta de atención hasta la influencia de un entorno cultural competitivo e individualista.

En este programa de un día **exploraremos dos aspectos centrales de la compasión y cómo entrenarlos**. El primero es la apertura a relacionarnos con el sufrimiento y el segundo la motivación de aliviarlo y prevenirlo. El primer aspecto incluye el desarrollo de atributos como la sensibilidad, el cuidado, el no juicio, la empatía y la tolerancia al distrés, y el segundo incluye habilidades como la atención compasiva, las sensaciones compasivas, la conducta compasiva, el pensamiento compasivo y la imaginación compasiva. Cada una de estas habilidades puede ser comprendida y entrenada a través de prácticas que realizaremos en este intensivo de un día.

Relacionarnos con el sufrimiento para aliviarlo y prevenirlo.

En este programa **realizaremos meditaciones guiadas centradas en la auto-compasión y la compasión hacia los otros**, prácticas relacionales para desarrollar la empatía, la compasión y el altruismo, y **exploraremos las bases científicas del entrenamiento en compasión**.

Los ejercicios y prácticas que realizaremos en este seminario están inspiradas en el Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (Compassion Cultivation Training, CCT) de la Universidad de Stanford y en la Terapia Centrada en la Compasión (Compassion Focused Therapy, CFT) desarrollada por el Dr. Paul Gilbert en la Universidad de Derby, UK.

CORPORALIDAD Y MINDFULNESS

Gustavo G. Diex

Del 12 al 12 de mayo
Seminario 6 / día 12

Gustavo G. Diex es director de Nirakara Institute.

Investigador asociado del Centro de Tecnología Biomédica de la Universidad Politécnica de Madrid. Codirector del MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) de la Universidad Complutense de Madrid y del Experto Universitario EUMCS (Mindfulness en Contextos de Salud) de la Universidad Complutense de Madrid.

Físico teórico por la Universidad Autónoma de Madrid. Máster en Neurociencias por la Universidad Autónoma de Barcelona. TDI en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.



Las ciencias cognitivas han tomado el relevo en el estudio del fenómeno de la mente y sus mecanismos, todos aquellos relacionados con el conocimiento humano. En este sentido ha tomado el relevo a la epistemología, aportando a través de los hallazgos que ofrecen **la neurociencia, la lingüística, la inteligencia artificial, la psicología y las ciencias de la computación y la ingeniería** y proponiendo nuevos métodos empíricos para consolidar una **teoría sobre el fenómeno del conocer**.

A parte de dar un repaso a los diferentes paradigmas en las ciencias cognitivas, **se profundizará en la perspectiva enactiva**, rescatada por Varela et al., en la que la mente se presenta como un sistema dinámico corporizado. **Se exploran las implicaciones en la praxis del Mindfulness** tanto desde la perspectiva del participante/cliente/paciente de los MBI así como desde la perspectiva del profesional/facilitador/profesor.

Se explorarán las implicaciones futuras de tal posición y en particular en el área de las **neurociencias, psicología y el estudio de las prácticas contemplativas y sus aplicaciones**.

EPÍGRAFES:

Introducción a la fenomenología.

La filosofía del cuerpo.

La enacción.

La corporalidad y la experiencia cognitiva.

Intencionalidad y Relacionabilidad.

Saliendo de la perspectiva reificada del cuerpo.

Explorando aplicaciones futuras en las ciencias cognitivas aplicadas a la experiencia de la contemplación.

La práctica
del
Mindfulness y
la experiencia
docente.

Incorporando
al soma en
la práctica
introspectiva.

La
corporalidad
como relación
y experiencia.

Del 15 al 17 de junio
Seminario 7 / Retiro

EL SATIPATTHANA SUTTA

RAMIRO ORTEGA



Ramiro Ortega Formado como profesor de Mindfulness por las universidades de Bangor y Exeter, en el Reino Unido. Durante dos años y medio vivió y trabajó como coordinador en Gaia House, centro de retiros de meditación en la tradición budista Insight Meditation. Graduado en el programa Committed Practitioner's Programme (CPP), ofrecido por el Bodhi College. Ramiro enseña Mindfulness en The Sharpham Trust, en forma de retiros y cursos de 8 semanas, y colabora y ofrece retiros de meditación en The Barn Retreat Centre; centros en el condado de Devon, en el Reino Unido. Ramiro combina su pasión por la enseñanza y difusión del mindfulness con el asesoramiento filosófico

El Satipatthana sutta es un texto clásico en la tradición budista de crucial importancia para el instructor de mindfulness. Considerado como el discurso más importante en el entrenamiento de mindfulness, con especial énfasis en el desarrollo de insight, en él el Buda nos presenta un conjunto detallado de instrucciones sobre cómo usar la atención plena como camino hacia el despertar.

El Buda comienza declarando que éste es el camino directo para la desaparición de la aflicción y para avanzar en nuestro crecimiento en comprensión y serenidad. A continuación, da instrucciones detalladas para la práctica de mindfulness en cada una de las cuatro áreas que forman la base de nuestra experiencia y que son relevantes para el camino de la liberación.

En este retiro los alumnos serán introducidos a este sutta y a sus prácticas fundamentales. Concretamente, se practicará el establecimiento de mindfulness en cuatro áreas:

- El cuerpo
- Las sensaciones
- Las emociones y estados mentales
- Factores que conducen o que obstaculizan el despertar

**La sensación
es la primera
toma de
conciencia.**

**La
sensación se
experimenta
en el
momento
presente.**

MINDFULNESS EN EL MOVIMIENTO MITA ADRIANA BEUTEL

Del 7 al 8 de julio
Seminario 8 / día 7

Mita Adriana Beutel, Musicoterapeuta y terapeuta corporal.

Empieza sus estudios en Danza Clásica a los 7 años y conoce la Terapia Corporal a los 21 años de la mano de la maestra Milena Morozowich. Milena prepara a Mita como su única instructora de su técnica. Se forma en Expresión Corporal. Al viajar a India, Mita conoce una nueva manera de abordar el cuerpo y el movimiento pasando a un camino de investigación profunda. Musicoterapia en la Facultad de Artes de Sao Paulo. Postgrado de Experto en Expresión Artística y Danza.

Ha desarrollado una técnica de movimiento llamada "**Danza Espejo**".



Tendremos la oportunidad de **llevar la conciencia a sentir el cuerpo y sus sensaciones** a través del movimiento. Presentar dinámicas de movimiento consciente que puedan ayudar a despertar la atención plena.

Estamos acostumbrados a los sonidos externos que van moldeando nuestra forma de pensar, vivir y actuar. Cuando silenciamos el espacio de escucha, la reflexión se expande y **somos capaces de transformar, construir y crear**.

Movernos con atención plena nos puede ayudar a volver a contactar con nuestra mayor referencia: **El cuerpo sensorial**. El movimiento nos ayuda a ver que **todo esta en constante cambio**, nos saca de la sensación de letargo y nos proporciona en poco tiempo flexibilidad y **conciencia corporal**.

Experimentar el suelo como un referente de descarga, apoyo y estímulo sensorial **facilitará la percepción de uno mismo y de su entorno**.

La exploración y el reconocimiento de las articulaciones ofrecen un acercamiento natural al movimiento espontáneo, amplía la conciencia corporal y la atención plena del gesto, **ayudando al contacto con el momento presente**.

Contactar con el cuerpo de una manera orgánica facilitará el encuentro con nuestra respiración y latir del corazón y profundizaremos así en uno de los fundamentos del mindfulness que es **la conciencia corporal**.

El movimiento nos ayuda a ver que todo está en constante cambio.

Profundizar en uno de los fundamentos del mindfulness, la conciencia corporal.

LA PRÁCTICA COMO FUNDAMENTO DEL MINDFULNESS

Exposición de los Tutores de BMIT

Del 17 al 18 de junio

Seminario 7 / día 18

Dorinda Udias,

Licenciada en Filología Hispánica (U.N.E.D.).
Mindfulness (Atención plena): práctica, teoría y aplicaciones. Escuela Complutense de verano.
Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza.
Terapia de Compasión basada en los estilos de apego.
Presence in Stillness (in Embodied Spirituality with Mike Boxhall).
Training en Psicología Corporal (Escuela de Artes Psicocorporales de Galicia).
Instructora Mindfulness **BMIT** de Galicia (primera promoción).
Instructora de Meditación Zen por la Comunidad Budista Soto Zen Española.
Graduada en Estudios Budistas por la Comunidad Budista Soto Zen Española.
Terapeuta Psicocorporal y terapeuta Mindfulness.



Natalia Veira Pol,

Licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Sevilla. Trabaja desde hace 24 años en el mundo de la enseñanza secundaria y Bachillerato como profesora de enseñanzas artísticas.
Hizo el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness MBSR y la formación de Instructor de Mindfulness en Galicia 2016 (**BMIT**). Inicia la práctica meditativa en 2004 (meditación vipassana y práctica individual).
Forma parte de la Asociación de Mindfulness Aventar, que tiene como objetivo aplicar el mindfulness en la vida escolar y mantener las prácticas y el intercambio de experiencias basadas en la atención plena y la meditación.



Manuel Darriba,

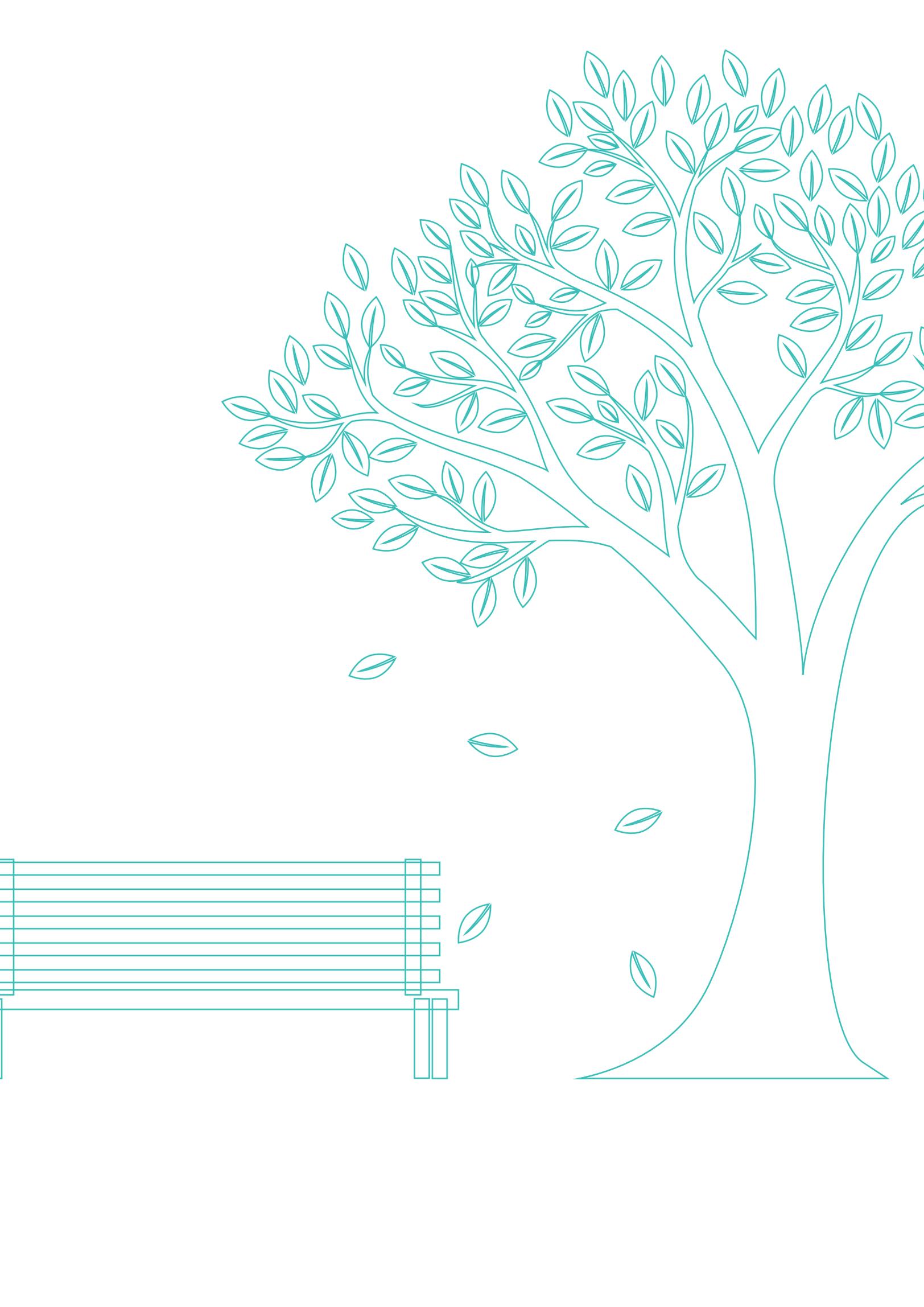
Licenciado en Ciencias Políticas y Sociales por la Universidad de Santiago de Compostela. MBA por ICADE. Instructor de mindfulness **BMIT** (primera promoción) y **Máster de Mindfulness** por la Universidad de Zaragoza.
Certificado como Coach Individual y de Equipos por ICC.

Tras una experiencia profesional de más de 12 años ligada a diversas multinacionales de la gran distribución y a la consultoría, decide poner un punto y aparte y dedicarse a su pasión: investigar, profundizar y divulgar la práctica del mindfulness en diferentes ámbitos.



La tutorización del curso BMIT está orientada a:

- 1.- **Fomentar la práctica personal** del alumnado para no convertir Mindfulness sólo en una teoría filosófica más o menos atractiva, sino en una experiencia vivencial que pueda ser integrada sin olvido.
- 2.- Impartir una serie de **técnicas Mindfulness ampliadas** con componentes de la terapia corporal, la danza y expresión artística, además de prácticas de la filosofía oriental como el yoga o la meditación, teniendo como punto de partida los distintos conocimientos integrados.
- 3.- Servir de **apoyo y acompañamiento** a la práctica autónoma de Mindfulness.



Mindfulness es la traducción de la palabra en lengua pali sati y significa **atención plena** y consciente o consciencia plena.

Dhiravamsa a la edad de trece años se hizo monje budista donde permaneció durante veintitrés años en la tradición de la Insight Meditation, origen al Mindfulness.

Gaia House, centro de Referencia en Mindfulness, era antes un convento de monjas. (<http://gaiahouse.co.uk/>)

Ramiro Ortega ha estado más de dos años como coordinador en Gaia House y ha realizado su formación en Mindfulness en la Universidad de Bangor.

La danza es un arte que trabaja la expresión y conciencia de manera orgánica.

Mita Beutel trabaja con mindfulness en la danza y movimiento.

Thích Nhat Hanh que fue nominado por Martin Luther King para el Premio Nobel de la Paz en 1967 y fundador de Plum Village en el año 1982, es probablemente el mayor referente mundial en las enseñanzas de mindfulness.

Michael Scwammberger ha sido monje con Thích Nhat Hanh durante 15 años y abad de uno de los monasterios de Plum Village durante 5 años.

Escuelas Despiertas es una iniciativa inspirada en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh para la aplicación del mindfulness y de una educación más humanizadora, ecológica y en valores en las instituciones educativas.

El **Máster en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza** fue el primer Máster en Mindfulness que se realizó en una universidad española.

Gustavo García Diex es el fundador de **Nirakara**, centro de referencia nacional e internacional de mindfulness.

El **Sattipathana Sutta** es el Sutta sobre los Fundamentos de la Atención y es el origen del Mindfulness, y la atención al cuerpo es uno de los cuatro fundamentos.

Javier García Campayo es psiquiatra, pionero en la introducción del mindfulness en España y Director del Máster en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Mas información en su web "<https://mindfulnessycompasiogarciacampayo.com/>" y el vídeo de la revista digital de Diario económico Expansión "*Entregados*".

Kiril Yarkho realiza un trabajo sobre mindfulness en las sensaciones físicas corporales con gran eficacia y resultados.

Jon Kabat-Zinn, Fernando de Torrijos, y el resto de profesionales de la Clínica de Reducción de Estrés y del Center for Mindfulness en medicina, atención sanitaria y sociedad de la Escuela de Medicina de Massachusetts, han sido pioneros en la reducción del estrés basado en el mindfulness y su introducción en los campos de la medicina, atención sanitaria, y sociedad a través del tratamiento de pacientes, investigación, educación académica, médica y profesional, e iniciativas de liderazgo en corporaciones, organizaciones sin ánimo de lucro, administración pública en el ámbito de la educación.

Cada 4 segundos surge un nuevo enfermo de Alzheimer en el mundo, lo cual equivale a 7,7 millones de enfermos más cada año.

El **Dr. José Luis Molinuevo** actualmente, coordina la Unidad de Alzheimer y otros trastornos cognitivos del Hospital Clínic de Barcelona y director científico de la Fundación Pasqual Maragall, miembro del Consorcio Europeo de la Enfermedad de Alzheimer y referente mundial en investigación sobre Alzheimer. (Vídeo de Redes: *El Azote del Alzheimer*).

Quim Sóler es psicólogo clínico en el servicio de psiquiatría del Hospital de San Pau de Barcelona y profesor de Mindfulness en el Máster de Mindfulness de la **Universidad de Zaragoza** y está formado en el programa del Center for Mindfulness Reseach and Practice de la **Universidad de Bangor**.

En los últimos 15 años **la enseñanza del mindfulness en las escuelas** de primaria y secundaria ha ido aumentado muy significativamente en los Estados Unidos y en algunos países europeos dada la mejora integral que se aprecia en el alumnado y en el ambiente de la comunidad escolar.

Natalia Veira practica la consciencia plena con su alumnado en la materia de educación plástica y visual y la enseña con un programa de aula a los alumnos de educación secundaria .

Las empresas **Apple, Nike, ebay, twitter, AstraZeneca, Aol** utilizan el mindfulness y **más de 4.000 empleados de Google** ya han pasado por el programa de Mindfulness con enorme éxito.

Los Programas en **Mindfulness** de las **Universidades de Harvard, Bangor, Oxford, Standford, Zaragoza** y la Federal de **Sao Paulo** son referentes mundiales en esta disciplina.

Manu Mariño trabaja enseñando mindfulness en la vida cotidiana e implantando mindfulness en empresas a nivel nacional.

El Yoga se originó hace más de 5000 años como una ciencia para la vida para conservar la salud física, mental y emocional y responder a preguntas filosóficas universales.

El Zen es una práctica que nos transforma de manera radical.

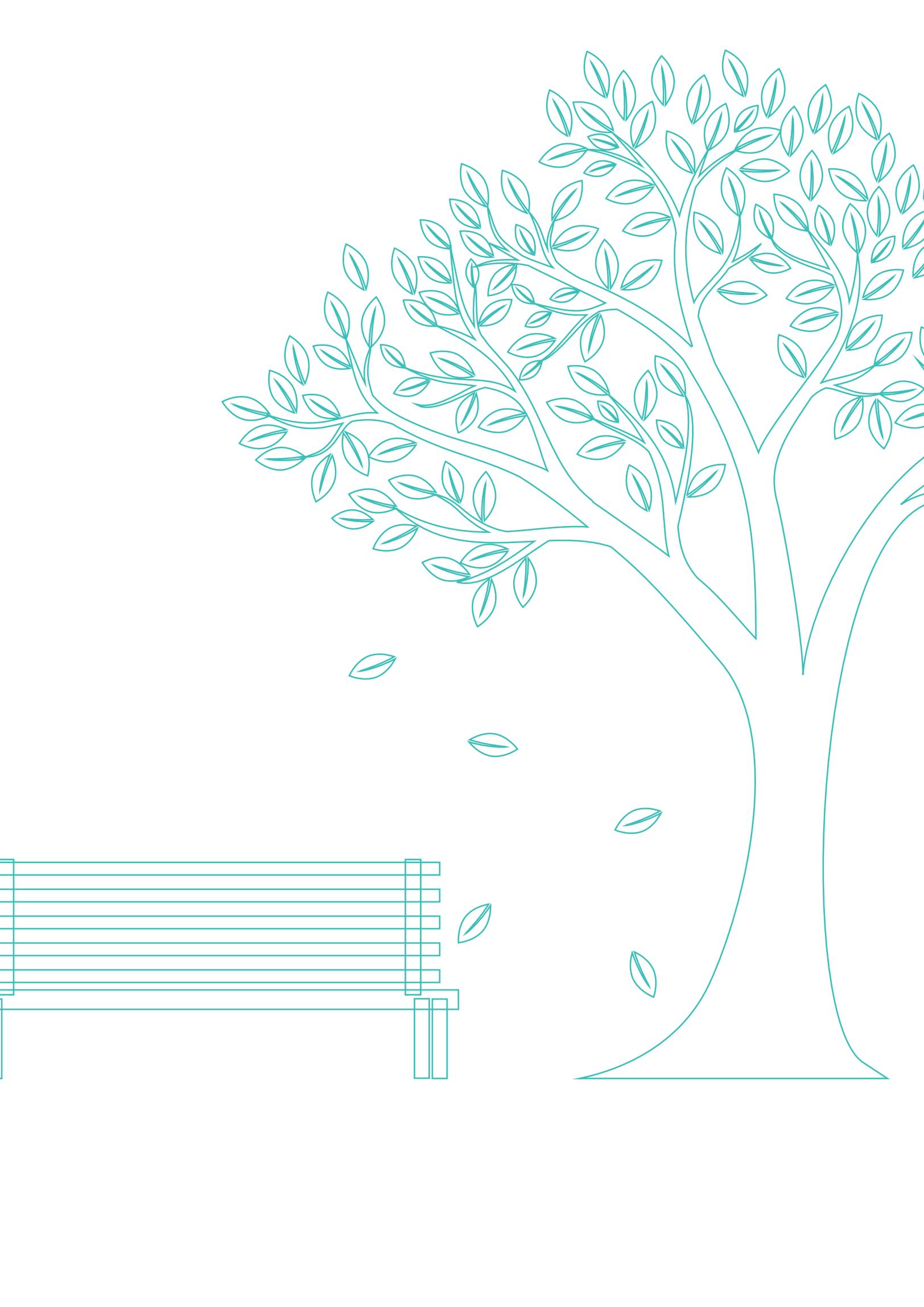
Dorinda Udias es instructora Zen e instructora de mindfulness de la primera promoción BMIT.

La **aplicación de Mindfulness a la psicoterapia occidental** reforzó la incorporación de la confianza en los recursos internos y en la humanidad compartida, integró la compasión y la suavización del sentido del yo a la narrativa.

Beatriz Rodríguez Vega integra la perspectiva narrativa con la práctica de la atención plena en áreas como la depresión, el trauma o el dolor crónico, dentro del ámbito de su trabajo como psiquiatra.

La práctica de **mindfulness en el ámbito escolar** está mostrando ser eficaz para el desarrollo de la atención, el autocontrol, la amabilidad, el bienestar, y la prevención de trastornos psicopatológicos. Por ello, actualmente Universidad de Oxford y otras universidades internacionales relevantes están investigando su eficacia, los mecanismos de actuación y las formas más eficaces para llevar la práctica al aula.

Carlos García Rubio, psicólogo de la Salud en el equipo de Estrés y Salud de la Universidad Autónoma de Madrid y co-fundador de la organización Sukha Mindfulness, es experto en la aplicación de mindfulness en el contexto escolar. Además, es co-fundador del programa basado en mindfulness **Crecer Respirando**.



Tutorización: Los/as tutores/as acompañarán al practicante en su proceso de integración de las prácticas con ejercicios y propuestas de prácticas tanto formales como informales.

En cada seminario se explicará la práctica a realizar entre un seminario y otro, que cada alumno/a deberá entregar por escrito una semana antes de cada seminario. Para ello se facilitará un registro de prácticas así como algunas cuestiones relativas a la propia práctica.

El alumnado dispondrá de “un espacio” para expresar verbalmente o por escrito las dificultades y obstáculos con los que se encuentran al abordar las prácticas de meditación.

Meditación en cada seminario: En todos los seminarios se alternarán técnicas de meditación. Meditación sentada, meditación acostado, meditación caminando, meditación comiendo...

Sesiones grupales de aprendizaje sobre la meditación: En las cuales se abordarán minuciosamente las prácticas de meditación, para que haya un perfecto entendimiento de los procesos que hay que desarrollar en estas sesiones, y a través de ellas poder ir adentrándose en un íntimo contacto con la mente.

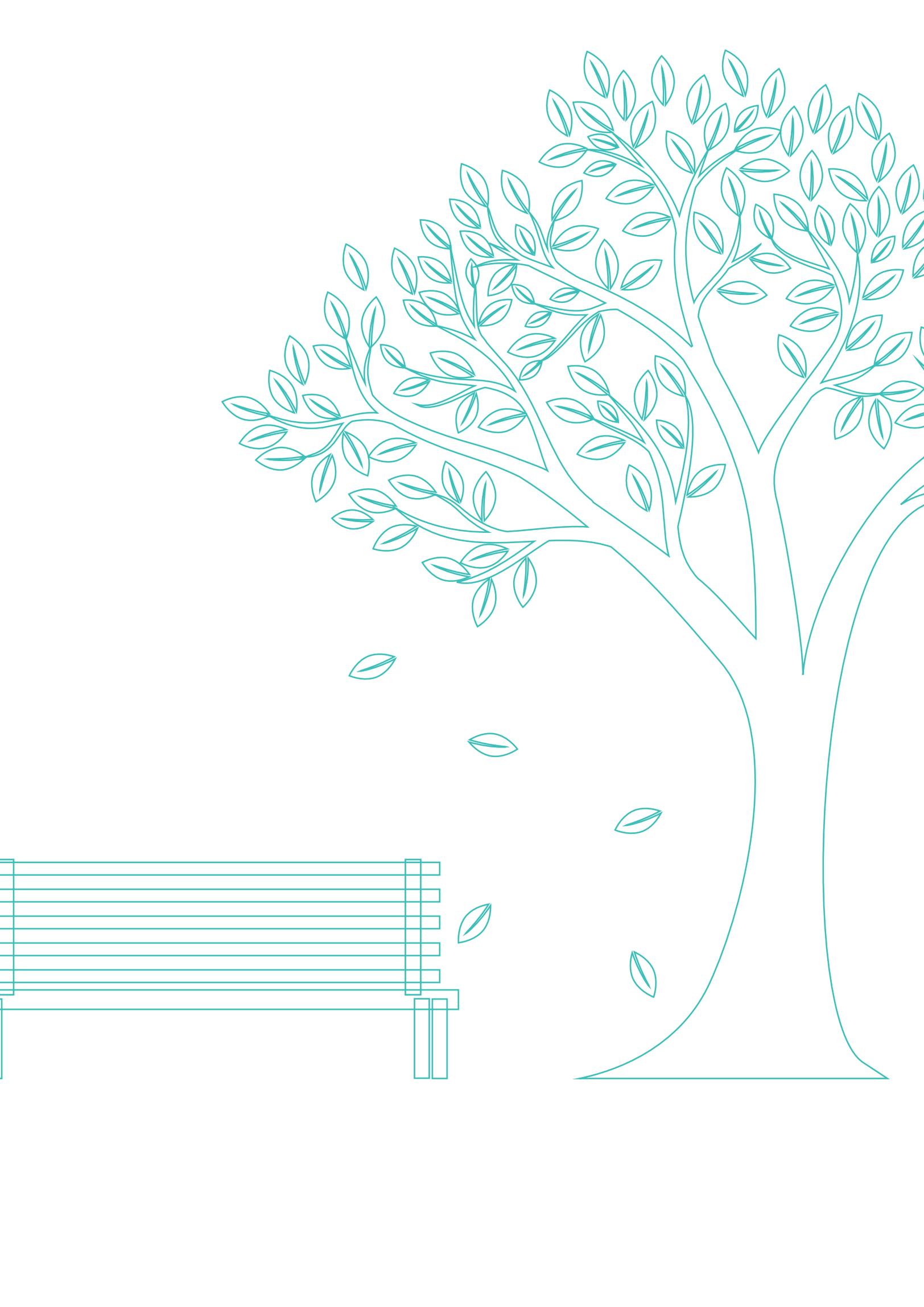
Sesiones individuales: Cada practicante tendrá un espacio de asistencia personalizada donde se tratarán los obstáculos de la práctica y las dudas particulares.

Naturaleza: El contacto con la naturaleza nos facilita el aprendizaje e integración de las diversas técnicas, siendo un medio de transformación y una enseñanza en sí misma.

Requisitos para obtención de la acreditación de instructor BMIT:

Prácticas: El alumnado deberá acreditar 120 horas de prácticas de meditación. Es necesario consultar previamente con el/la tutor/a la validez de dichas prácticas. No es imprescindible que se realicen con los organizadores de BMIT.

Trabajo Final: Cada alumno/a deberá entregar en el plazo que se fijará para ello, un trabajo relacionado con las enseñanzas recibidas. Este trabajo será supervisado y dirigido por el/la tutor/a asignada al alumno/a.



- PLAZO DE MATRÍCULA

Fecha límite de inscripción: 5 de diciembre de 2017.

AMPLIADO PLAZO DE MATRÍCULA hasta cubrir plazas.

Consulta si aún hay disponibilidad antes de hacer el ingreso
Plazas limitadas.

- PRECIO E INSCRIPCIÓN:

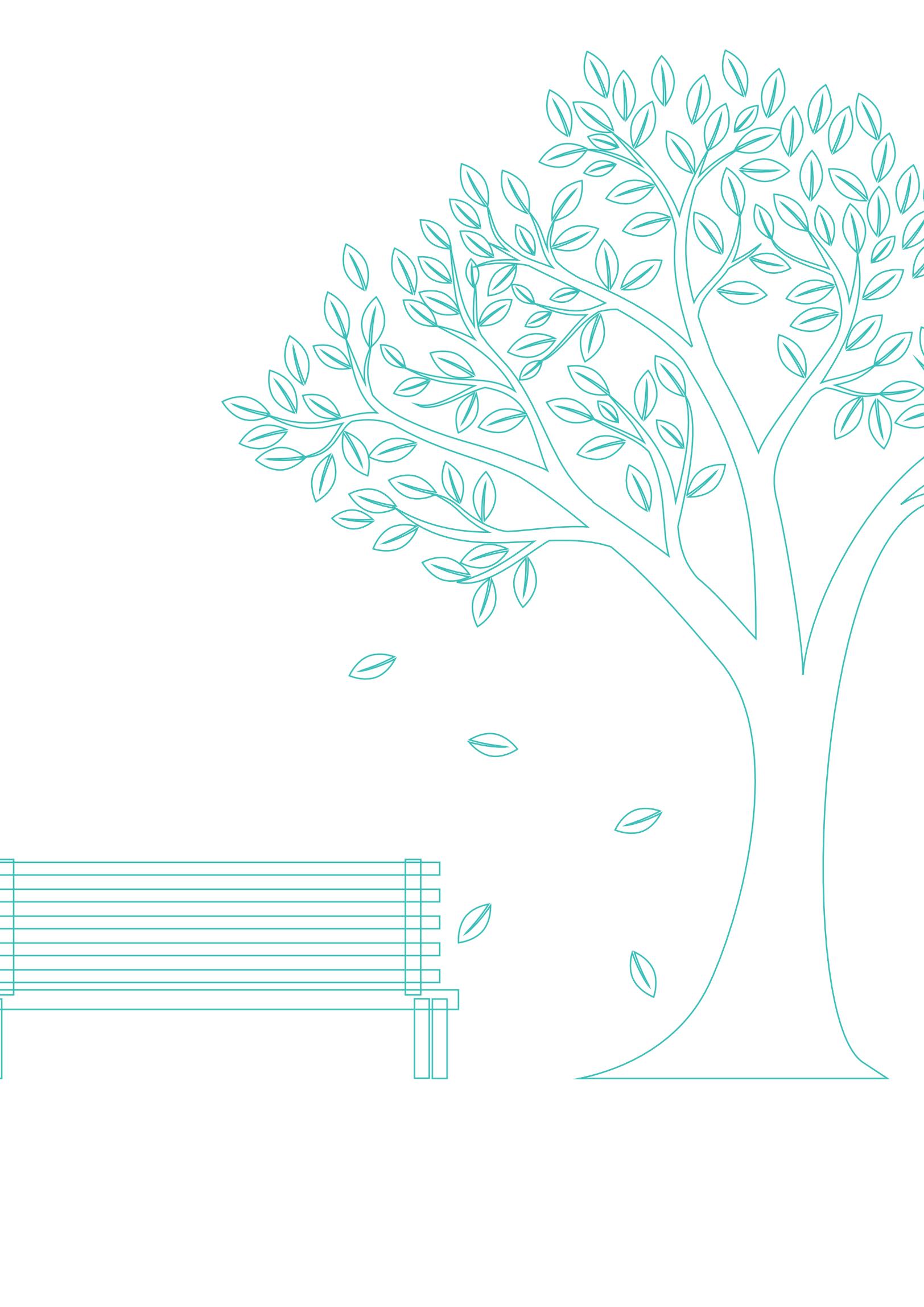
Cubrir y enviar el FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN disponible en la web, o envíanos un correo a bmit@quietud.org (sólo en caso de problemas técnicos al rellenar el formulario de la web).

Para la reserva de plaza es imprescindible el abono del importe de la "Inscripción" (y envío del justificante de ingreso a bmit@quietud.org)

- INFORMACIÓN

- mail: **bmit@quietud.org**
- Lugar de celebración: La formación está compuesta por 5 seminarios en Santiago de Compostela (no residenciales) y 3 retiros (residenciales) en Sobrado de los Monjes.
- Horario orientativo:
 - Seminarios: Sábados de 9:00 a 14:00 y 15:30 a 21:00 y domingo de 9:00 a 14:00
 - Retiros: entrada el viernes a las 17:00 y finaliza el domingo a las 17:00. En los retiros se dispone de habitación doble compartida.

NOTA: Este programa puede verse modificado por causas ajenas a los organizadores de BMIT. Dichos cambios serán comunicados tan pronto sea posible.



BMIT
2018



Información e inscripciones:
www.quietud.org
bmit@quietud.org
plazas limitadas

