

# **FORMACIÓN EN MINDFULNESS 2024**

## **Gustavo Geerken - Fundación Columbia**

### **PRESENTACION**

Mindfulness se convirtió en las últimas décadas en un estimado recurso para complementar el trabajo terapéutico, para potenciar el proceso de desarrollo personal y para cultivar el bienestar en general. Sus beneficios han sido acreditados científicamente, contribuyendo así a que esta antigua práctica meditativa de origen budista cuente hoy con una amplia aceptación e integración en distintos ámbitos (salud, educación, deporte, organizaciones, etc.).

La enseñanza de la práctica a quienes quieran formarse para trasmitirla a otros contribuye a mantener vivo el espíritu que le dio origen hace más de 2.500 años como un camino para el proceso de ampliación de la conciencia y el alivio del sufrimiento en sus diferentes formas.

### **OBJETIVOS**

#### Objetivo general

Formar instructores que faciliten el aprendizaje de la práctica de mindfulness.

#### Objetivos específicos

Que los participantes:

- Comprendan los fundamentos teóricos de la práctica.
- Reconozcan las aplicaciones de mindfulness en distintos ámbitos (salud, desarrollo personal, laboral, etc).
- Incorporen diversas modalidades de práctica (formal, informal, quietud, movimiento, etc.)
- Desarrollen la habilidad de guiar prácticas de atención plena en sus diversas formas.
- Trasmitan claramente los principales conceptos relacionados con la práctica de mindfulness.
- Puedan traducir adecuadamente a conceptos las experiencias de sus alumnos/consultantes.
- Integren de manera congruente los principios de mindfulness en su vida personal y profesional.

### **DESTINATARIOS**

Todas aquellas personas que ya tengan experiencia en mindfulness y quieran profundizar en ella, desde la teoría y la experiencia, para guiar a otros en el aprendizaje de esta práctica.

Manteniendo fidelidad a los fundamentos de la práctica, cada persona la incorporará y la trasmitirá de acuerdo a sus características personales, su formación y su ámbito de desempeño profesional.

Desde el inicio de la formación, cada participante pondrá en práctica lo visto en clase para así entrenar durante todo el curso la habilidad de transmitir a otros los aspectos teóricos y prácticos de mindfulness.

**Requisitos:** 1) Experiencia en meditación 2) Entrevista de admisión con el docente 3) Compromiso de práctica diaria durante la duración del curso.

## **CONTENIDO DEL CURSO**

El contenido del curso de formación sigue la orientación que se ha dado a la práctica en Occidente en las últimas décadas; se mantiene la esencia de la meditación budista (vipassana) en un contexto secular.

La formación se dividirá, con fines meramente didácticos, en núcleos temáticos; cada uno de ellos centrado en un aspecto de la experiencia (cuerpo, emociones, mente, sentidos, relaciones) a partir del cual los participantes podrán reconocer, desplegar y articular los recursos de esta práctica meditativa integral. De forma transversal se trabajará el ROL DEL INSTRUCTOR y los FUNDAMENTOS FILOSOFICOS de esta disciplina.

**INTRODUCCIÓN AL CURSO:** en estas primeras clases trabajaremos los fundamentos de la práctica de mindfulness.

**NÚCLEO TEMÁTICO 1: EL CUERPO:** el centro de este núcleo será la atención al cuerpo y todo lo que surge de ella (movimiento consciente, distensión, manejo del dolor)

**NÚCLEO TEMÁTICO 2: LAS EMOCIONES:** el centro de este núcleo será el trabajo con las emociones y los estados de ánimo. La relación consciente con el deseo y el manejo de los impulsos.

**NÚCLEO TEMÁTICO 3: LA MENTE:** el centro de este núcleo será la observación de los fenómenos mentales y el trabajo con los automatismos.

**NÚCLEO TEMÁTICO 4: LOS SENTIDOS:** el centro de este núcleo será la receptividad y el desarrollo de la conciencia sensorial.

**NUCLEO TEMÁTICO 5: LAS RELACIONES:** el centro de este núcleo temático será el cultivo de la compasión y otras cualidades relacionales de la conciencia

**INTEGRACIÓN FINAL.**

## **MODALIDAD Y CRONOGRAMA**

Modalidad: Online o Presencial (Palermo, CABA)

Marzo a Diciembre de 2024 (frecuencia quincenal)

Día y hora: Sábados de 15.30 a 18.00 hs.

Comienza el sábado 16 de Marzo de 2024.

Fechas clases: Marzo: 16 y 23. Abril: 6 y 20. Mayo: 4 y 25. Junio: 8 y 22. Julio: 6 y 20. Agosto: 10 y 24. Septiembre: 7 y 21. Octubre: 5 y 19. Noviembre: 2 y 16. Diciembre: 7 y 14

## **EVALUACION Y CERTIFICACION**

Evaluación: trabajo de integración final (TIF)

Certificación: 75% de asistencia + Aprobación del TIF: si el/la participante demuestra haber alcanzado los objetivos establecidos en el programa, la Institución le extenderá el certificado de ***“Instructor(a) de mindfulness”***.

## **ARANCELES E INSCRIPCIÓN**

EL Curso se abona en: 10 cuotas mensuales (marzo a diciembre) Cuota Marzo/Inscripción: VER EN LA WEB DE LA FUNDACIÓN.

-----

## **ALGO MAS SOBRE LA FORMACIÓN EN MINDFULNESS**

Estimado/a practicante de mindfulness,

Quisiera contarte en las páginas siguientes algo más sobre el proceso de formación de Instructores de mindfulness:

### **¿A quién está dirigida la formación?**

La propuesta está dirigida a quien ya conoce mindfulness y quiera profundizar en esta disciplina para convertirse en Instructor o Instructora y desde ese rol transmitir responsablemente la práctica de la atención plena a otras personas, en el ámbito de su interés: profesiones de ayuda, organizaciones, educación, desarrollo personal, etc.

Esto requiere atravesar un proceso personal que promueva una genuina integración de las cualidades y habilidades que caracterizan a esta forma de conciencia.

### **¿Tengo que meditar?**

En los requisitos se habla de un compromiso de práctica personal, ya que ese es el camino para cultivar las cualidades de la conciencia que caracterizan a la atención plena; es por ello que no podemos aprenderla, y mucho menos transmitirla, si nos acercamos a mindfulness solo desde lo intelectual.

Para ser Instructor o Instructora de esta disciplina tenemos que haberla explorado experiencialmente, tenemos que comenzar a “encarnar” las cualidades de la conciencia, de otra forma, estaríamos cayendo en un uso instrumental de la atención plena, con la notable pérdida de calidad de la transmisión que se da cuando es reducida a una mera técnica.

### **¿En un año me convierto en Instructor o Instructora?**

Si bien el curso dura un año, el proceso de formación durará lo que cada persona necesite a fin de alcanzar los objetivos establecidos en el programa.

No hay apuro, cada quien hará el proceso de acuerdo a sus tiempos y rendirá el examen final cuando estén dadas las condiciones. Quizás un año sea suficiente, quizás no, depende del punto de partida de cada persona en relación a la práctica, del tiempo que haya podido dedicarle a las tareas, etc.

Esta formación no debe ser una carga sino un proceso para vivir con espíritu de exploración.

### **¿Puedo integrar la enseñanza de mindfulness con mis otros saberes?**

Claro que si, la práctica de la atención plena, además del aporte que hace en si misma, se puede integrar perfectamente con otros saberes, aunque esto requiere comprender primero la especificidad de mindfulness y su fundamento filosófico, para luego integrarla coherentemente con otras disciplinas o marcos teóricos sin caer en incongruencias o mezclas confusas.

### **¿Hay que adherir al budismo?**

El cultivo de la atención plena tiene sus raíces en la enseñanza de Buda y en la formación mantenemos la fidelidad al sentido original de la práctica: ser un camino para la promoción de una vida plena y para el alivio del sufrimiento individual y colectivo. Sin embargo, esto no requiere que seamos budistas, tan solo practicantes de esta disciplina disponible para cualquier ser humano dispuesto a explorar sistemáticamente la experiencia con la intención de descubrir los mecanismos subyacentes que generan el malestar y propiciar hábitos que conduzcan a una vida mas plena.

Esta adaptabilidad de la propuesta de Buda es lo que le permitió expandirse por distintas culturas a lo largo de la historia, incluyendo el mundo occidental contemporáneo y las diversas visiones que coexisten en él, como la neurociencia o el construccionismo social.

### **¿Como es la dinámica de las clases?**

Las clases tienen una frecuencia quincenal, nos encontraremos para presentar y explorar desde la teoría y la práctica los temas establecidos en el programa, pero el gran trabajo es el que harás entre clase y clase a partir de las propuestas, y para ello contarás con mi acompañamiento permanente.

### **¿Hay alguna entidad que regule la transmisión de mindfulness?**

Mindfulness es una práctica meditativa, al igual que otras disciplinas similares, no hay entidades nacionales o supranacionales que regulen su enseñanza.

Es por esto que cada institución que forma instructorxs deberá cuidar la calidad del proceso de formación y promover un compromiso de transmisión responsable que maximice el cuidado de quienes se acercan a aprender esta disciplina.

**¿Habrá espacios de supervisión cuando ya sea Instructor o Instructora?**

Si, luego de completar la formación, habrá encuentros de actualización en el marco de la Comunidad de Instructorxs, y espacios de supervisión individuales y grupales.

**Si te resuena lo que aquí mencioné, con mucho gusto coordinamos una entrevista telefónica previa a la formalización del ingreso a la Formación, podés solicitarla escribiendo a [info@fundacioncolumbia.org](mailto:info@fundacioncolumbia.org) o a [gustavogkn@gmail.com](mailto:gustavogkn@gmail.com)**

**¡Muchas gracias!**

**Un abrazo,**

**Gustavo Geerken**