

Plan de estudio: Mindfulness 2024-2025

PRESENTACIÓN

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.

OBJETIVO

- 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 transmitirá 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

asi entrenar durante todo el curso la habilidad de transmitir a otros los aspectos teóricos y prácticos de mindfulness.

Requisitos: 1) Haber realizado una introducción a la disciplina 2) Entrevista de admisión con el docente 3) Compromiso de práctica diaria durante la duración del curso.

PROGRAMA

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 de mindfulness y los FUNDAMENTOS FILOSOFICOS 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.**

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”.

