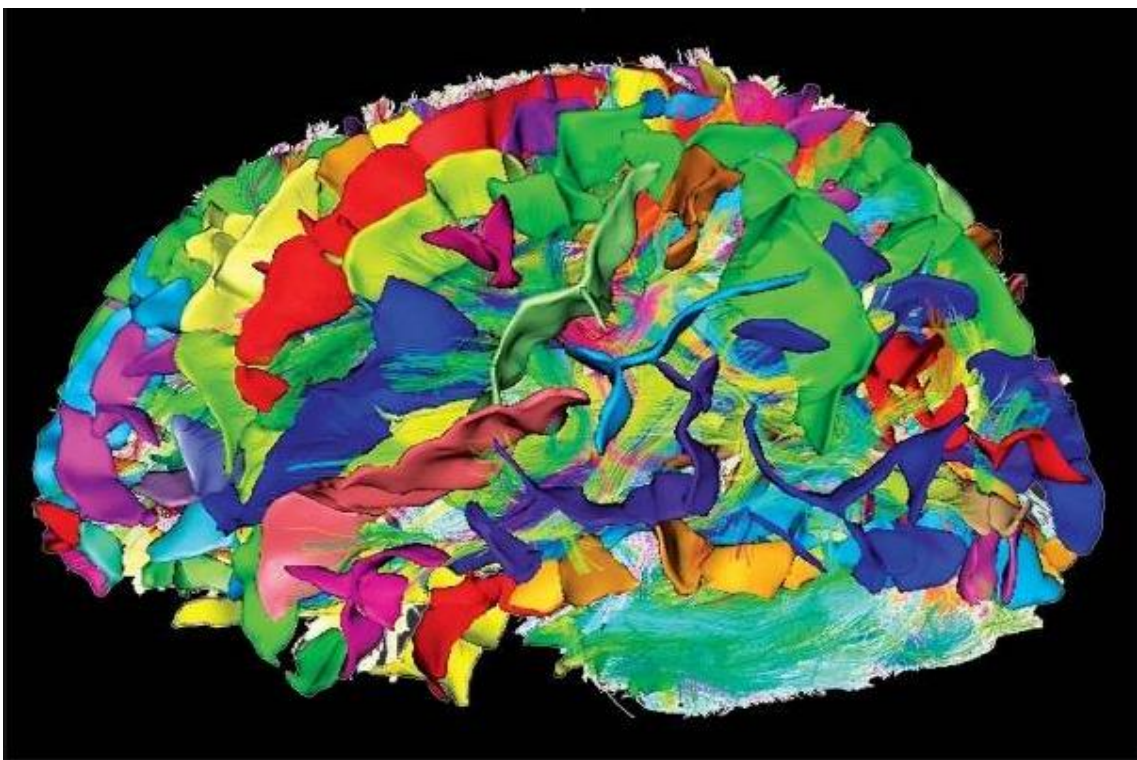


MINDFULNESS APRENDER Y ENSEÑAR A MEDITAR



Un programa basado en la evidencia científica para
la incorporación de la meditación como
herramienta terapéutica.

1. INTRODUCCION

La irrupción del mindfulness ha supuesto un punto de inflexión en la integración de la práctica meditativa en la sociedad. Decenas de estudios constatan anualmente la transversalidad del valor terapéutico de la meditación: mejora psicológica, reducción del estrés, regulación emocional satisfactoria... Sin embargo quienes apostamos por practicar y enseñar la meditación experimentamos las dificultades de la instauración del hábito meditativo, pereza, dispersión y olvido son las tres trabas habituales que tenemos que superar para generar el hábito ¿Por qué?

Hoy, el avance neurocientífico nos permite profundizar en la objetivación de la actividad cerebral durante la meditación e ir comprendiendo donde se sustentan tanto los beneficios de la práctica como las dificultades para desarrollarla.

En este curso integraremos neurociencia y práctica generando un sólido marco conceptual y aplicado en el que comprenderemos tanto los beneficios como las dificultades que encontraremos y que nos permita el aprendizaje personal y la enseñanza de la meditación

2. OBJETIVOS

Los objetivos fundamentales d

- 1-Entender que es la meditación y cómo funciona.
- 2-Practicar diferentes técnicas de meditación con diferentes mecánicas atencionales y neurológicas.
- 3-Conocer las dificultades inherentes a la práctica meditativa.
- 4-Establecer un marco eficaz para la práctica.

El cumplimiento de estos objetivos nos permitirá tener los recursos necesarios para la práctica personal y para orientar a otras personas en su práctica.

3. ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN Y MODELO DOCENTE

El curso es vivencial, el objetivo fundamental es practicar, experimentar y tener un feedback que resuelva las dudas que se presenten. Para esto la formación se divide en 2 seminario de 20 horas en los que se combinara una parte teórica (25%) que nos permite introducir la parte práctica (30%) y abrir un espacio a la puesta en común, reflexión grupal y resolución de dudas (45%).

4. PROGRAMA

PRIMER FIN DE SEMANA

Durante el primer fin de semana realizaremos un recorrido teórico práctico de los diferentes enfoques de la práctica meditativa con el objetivo de entender las particularidades de cada una de ellas, practicarlas y definir que abordaje meditativo se adapta mejor a la práctica personal y del paciente.

Objetivos:

- Entender que es la meditación y cómo puede ayudarnos a nivel terapéutico.
- Identificar los aspectos clave en la elección de las técnicas de meditación.
- Conocer los obstáculos inherentes ante la práctica meditativa.

Teoría

1. Mindfulness y meditación, que son y en qué se diferencian.
2. Donde actúa la meditación a nivel neurológico.
 - a. Bases neurocientíficas de la meditación.
 - b. Áreas cerebrales asociadas a la práctica meditativa.
 - c. Frecuencias cerebrales asociadas a la práctica meditativa.
 - d. Red por defecto, que es, como funciona y cómo se relaciona con nuestra salud.
3. Diferentes tipos de mediación, diferentes efectos cerebrales.
 - a. Meditación focalizada: que es, como se practica y que efectos neurológicos tiene.
 - b. Meditación focalizada-abierta: que es, como se practica y que efectos neurológicos tiene.
 - c. Meditación no focalizada: que es, como se practica y que efectos neurológicos tiene.
4. Dificultades inherentes al funcionamiento cerebral ante la práctica meditativa.
 - a. Distracciones durante la práctica meditativa.
 - b. La pereza y la divagación
 - c. Diálogo interior e impaciencia.
5. Modo ser modo hacer, dos formas de funcionar en el día a día.
6. Bases para la incorporación de la práctica meditativa a nuestra cotidianeidad.

Práctica

- Ejercicios atención focalizada cerrada.
 - Atención interna: atención a la respiración, atención a un estímulo corporal.
 - Atención externa: atención a un parámetro externo (vela, música...).
 - Atención en movimiento: ejercicios básicos de chi-kung.
-

- Ejercicios atención focalizada abierta.
 - Escaner corporal.
 - Atención abierta a la respiración.
- Ejercicios atención no focalizada.
 - Atención al vacío de contenido mental.
- Identificación y diferenciación del modo hacer y modo ser.

Al terminar este seminario los participantes habrán recibido las bases neurofisiológicas de la práctica de la meditación, la identificación de las dificultades habituales en la práctica meditativa y 8 ejercicios diferentes para la práctica.

SEGUNDO FIN DE SEMANA

Objetivos:

- Ampliar la práctica meditativa a los ámbitos de la emoción, sensación, pensamiento y el cultivo del vacío interior (desapego).
- Comprender donde actúa neurológicamente la meditación y cómo modifica nuestro cerebro.
- Repasar la evidencia científica actualizada de los beneficios de la meditación en diferentes patologías.

Teoría

1. Neurociencia de las emociones.
 - a. Que es una emoción y cómo modifica nuestro sistema cognitivo, fisiológico y motivacional.
 - b. Sistema límbico y corticolímbico, bases para la regulación emocional a través de técnicas meditativas.
 2. Diálogo mental, lenguaje.
 - a. Función lingüística de la actividad mental.
 - b. Identificación con los pensamientos y como nos lleva al estrés.
 3. La idea del yo (ego) como contenido.
 4. Mindfulness y compasión, trabajando más allá de la observación.
 - a. Diferencias entre meditaciones contemplativas y generativas.
 - b. Entendiendo la compasión: que es y que no es.
 - c. Cambio neurológicos asociados a la práctica de la compasión.
 5. La aceptación como objetivo terapéutico.
 - a. Que es la aceptación
 - b. Parámetros básicos para el desarrollo de la aceptación a través de la meditación.
-

Práctica

- Atención plena a las sensaciones corporales.
- Atención plena a las emociones.
- Atención plena al pensamiento.
- Atención plena a la idea mental del yo.
- Afrontamiento compasivo de las emociones difíciles.
- Dar y recibir compasión.
- Meditación metta.
- Meditación para la aceptación.

Al terminar este seminario los participantes conocerán cómo el mindfulness ayuda a la gestión emocional, a la desidentificación de los pensamientos y las diferentes sensaciones corporales; habrán explorado la práctica del mindfulness y la meditación a los diferentes factores cognitivos desarrollando habilidades para una relación no reactiva con cada uno de los parámetros. Sumaremos esto 2 prácticas generativas a través del cultivo de la compasión conociendo (superficialmente) esta vertiente del Mindfulness.

Globalmente el curso tocará los parámetros esenciales de la meditación y el mindfulness, permitiendo al participante posteriormente profundizar en aquellos que le resulten más interesantes.

5. OFERTA ECÓNOMICA

- Docencia: 2000 euros fin de semana.
- Gastos de desplazamiento y estancia (hotel).
- Gastos de material: se entregará un cuaderno impreso con la parte teórica y la transcripción de todas las técnicas utilizadas para facilitar el uso en consulta.

6. REQUISITOS DE ACCESO AL CURSO

Inicialmente el curso está abierto a toda persona que quiera adentrarse en la práctica de Mindfulness y meditación a nivel personal o personas que ya practiquen y quieran disponer de recursos para enseñarlo o utilizar en consulta.

Más allá de esto los organizadores podrán valorar su propios requisitos de acceso.

7. DOCENTE

Iker Martínez Pérez:

Nacido el 13 de marzo de 1979 en Algorta (Vizcaya).

- Formación Académica.
 - Diplomado en fisioterapia (1997-2000)
 - Osteópata DO. (Escuela Internacional de osteopatía).
 - Postgrado en psiconeuroinmunología clínica.
 - Experto Universitario en Inteligencia emocional (Universidad Internacional de la Rioja).
 - Experto Universitario en comunicación no verbal (Universidad Miguel Hernández).
 - Máster en Nutrición y Salud (Universidad Oberta de Catalunya, cursando).
 - Formación en neurociencia de la meditación.

 - Formación Mindfulness y Meditación.
 - Inicia práctica de meditación desde la perspectiva del Zen en 2005.
 - Cursa MBSR.
 - Retiros e intensivos de meditación
 - Vipassana.
 - Vedanta advaita .
 - Zen.
 - Intensivos de meditación de 5 días cada año desde hace 10 años.
 - Retiro Mindfull self compassion.

 - Experiencia profesional.
 - Desde el 2003 es el fundador y director del Centro Terapéutico Ethos, centro donde profesionales de diferentes disciplinas colaboran en Integración Terapéutica, dirigiendo el área de Psiconeuroinmunología clínica.
 - Co-director Healthy Institute (Formación en Psiconeuroinmunología clínica <http://healthyinstitute.es>).

 - Experiencia docente.
 - Profesor de técnicas viscerales en el master oficial de terapia manual (Universidad Europea de Madrid y Universidad Europea de Canarias).
 - Profesor de técnica manual visceral en diferentes postgrados.
 - Profesor Psiconeuroinmunología clínica.
 - Profesor Terapia ortomolecular y fitoterapia.
 - Instructor de Meditación y gestión emocional desde hace 8 años con diferentes grupos y empresas.
 - TMO formación.
 - Fisiocyl formación.
-

- Ayuntamiento de Bilbao.
 - Kutxabank.
 - Ayuntamiento de Getxo.
 - Weroi.
 - Igualatorio médico quirúrgico.
 - Osakidetza (Servicio público de salud País Vasco).
 - General Electric.
 - Cecobi.
 - Grupo Ormazabal.
 - Diferentes grupos no empresariales con asistentes individuales.
- Otros.
 - Vicepresidente de la Asociación Española de Psiconeuroinmunología clínica (AEPNIC).
-