



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS
[VIGILADA MINEEDUCACIÓN]



icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



CURSO INTERNACIONAL DE EXPERTO EN MINDFULNESS, CONSCIENCIA Y COMPASIÓN



“Lo que buscas te está buscando a ti”.
Rumi



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Educación
Continuada
FUCS



icontec
ISO 9001
SC-CER300083



IQNET
CERTIFICADO
INTERNACIONAL

icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



MINDFULNESS, ORIGEN, BASES Y DEFINICIÓN

Mindfulness o Atención Plena llegó a Occidente en los años 50, como resultado de la investigación de la novedad y libertad que prometían las filosofías y religiones del lejano Oriente. Esta práctica meditativa milenaria ha sido incluida en varias terapias psicológicas y es objeto de investigación en neurociencia, epigenética, medicina, etc.

En su idioma original "sati", traducida al inglés como mindfulness, hace referencia a la conciencia, la atención y al recuerdo (Siegel et al., 2009). Su traducción al español no ha sido sencilla, por lo cual a lo largo de los años se ha traducido de manera diversa, como atención plena o conciencia plena.

Existen muchas definiciones de este término, siendo la siguiente la más aceptada (Kabat-Zinn, 2012):

"El Mindfulness es la conciencia que surge prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar en el momento presente". Normalmente vivimos absortos en una corriente de pensamientos la mayoría negativos, preocupaciones, quejas, todo aquello que salió mal, o lo que puede salir mal. Los pensamientos nos arrastran. Si estamos más atentos, podemos darnos cuenta y cambiar ese proceso desagradable.

Implica una manera de vivir, de sentir, una actitud diferente a la hora de relacionarnos con la experiencia que vivimos, con aceptación total de la realidad, en el momento presente.

CONSCIENTIA PRESENTACIÓN DEL CURSO

Este curso está enfocado a dotar de las herramientas que nos ofrece Mindfulness a profesionales de los diferentes sectores que dedican su actividad laboral a la atención, servicio y cuidado de las personas: Profesionales de la educación, docentes de todos los niveles, profesionales de la salud, personal geriátrico y cuidadores, profesionales de la intervención social y voluntariado. Y cualquier persona que esté interesada en aumentar sus habilidades y recursos en este campo y experimentar una manera más consciente de vivir el día a día.

PUNTO DE VISTA CIENTÍFICO

El contenido del curso, está basado en diferentes protocolos de mindfulness y compasión, entre los cuales citaremos los más relevantes:

- Mindfulness basado en la reducción del estrés (MBSR) (Kabat-Zinn, 1982).
- Mindfulness infancia y adolescencia A still quiet place (A. Saltzman, 2002).
- Terapia Focalizada en la compasión (CFT) (Gilbert, 2015).
- Mindfulness y las adicciones (MBAR) Valery Masson John, 2013).
- Mindfulness para la salud (MBPM) Breathworks Vidyamala Burch, 2009).



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Educación
Continuada
FUCS



Icontec
ISO 9001
SC-GER300083



IQNET
CERTIFICADO
INTERNACIONAL

icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



El MBSR es un programa psicoeducativo, intensivo y muy estructurado, desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1979, en el Centro de Mindfulness, en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. El MBSR es el protocolo de mindfulness más utilizado, tanto en investigación como en clínica, puesto que fue el pionero.

Surgió como tratamiento complementario para ayudar a los pacientes con dolor crónico que no respondían bien a los tratamientos convencionales. La aplicación del MBSR se extendió rápidamente a otras enfermedades crónicas (psoriasis, hipertensión arterial, ansiedad o estrés).

Como punto común en todos los ejercicios, se da la instrucción de focalizar la atención en un punto de anclaje (por ejemplo, la respiración o el cuerpo) y hacerse consciente en cada momento.

Cuando surgen distracciones, como por ejemplo pensamientos, sensaciones (malestar, picor, tensión...), emociones, se observan sin emitir juicios.

Si la mente divaga en pensamientos, recuerdos o fantasías, nos damos cuenta de esto y la atención vuelve a su punto de anclaje, sin quedarse identificado por el contenido de estos fenómenos mentales (Kabat-Zinn, 1982).

El mindfulness enseña a observar los acontecimientos tanto internos como externos de forma no reactiva, sin emitir juicios y con aceptación.

Mindfulness nos enseña a vivir el día a día con una mayor conciencia, aceptación y tolerancia de los inevitables vaivenes de la vida; de este modo se aprende a relacionarse con estos contenidos de una manera diferente a lo habitual (como podría ser negando, evitando o luchando para cambiar las cosas...), con el objetivo de disminuir la reactividad emocional y mejorar el bienestar psicológico. Más de tres décadas de investigación sugieren que la formación en mindfulness puede reducir el estrés, la depresión y la ansiedad, mejorando la calidad de vida, tanto a nivel físico como mental, llegando a estados de mayor satisfacción tanto a nivel personal como interpersonal.

Mindfulness facilita una visión de los acontecimientos mentales sin identificarse con ellos, que incluye afirmaciones como "los pensamientos no son hechos" y "yo no soy mis pensamientos". Esta no-identificación se utiliza también con las emociones y las sensaciones corporales.

El objetivo es que las personas que lo practican, aprendan a observar sus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos, y verlos simplemente como acontecimientos mentales, que van y vienen, haciéndose conscientes que no somos nuestros pensamientos, de forma que puedan prevenirse los patrones de rumiación recurrente, que lleva a la frustración y al sufrimiento psicológico.

El programa fue elaborado por Christopher Germer (psicólogo clínico especializado en mindfulness) y Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la autocompasión). Fueron los primeros que empezaron con la investigación y la enseñanza de la práctica de la Autocompasión.



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Educación
Continuada
FUCS



ISO 9001
SC-CER310003



IQNET
CERTIFICADO
INTERNACIONAL

icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



Cada vez más, se están llevando a cabo estudios relacionados con la compasión y la autocompasión y evaluando la eficacia de este programa MSC, completando de este modo los enfoques basados en la aceptación de las llamadas Terapias Contextuales o de Tercera Generación.

En esta línea, se está hablando de una cuarta ola: las Terapias de Cuarta Generación, que serían aquellas que no solo integran mindfulness y aceptación, sino que incorporan específicamente prácticas de autocompasión y compasión.

Kristin Neff fue la primera que definió la autocompasión basándose en tres elementos principales:

- la bondad hacia uno mismo vs. criticarse
- la humanidad compartida vs. el estado de aislamiento
- mindfulness vs. la sobre identificación cuando se tienen que confrontar emociones y pensamientos dolorosos (Germer y Neff, 2013).

Estos componentes se combinan e interactúan mutuamente para crear un estado de ánimo autocompasivo.

Es más fácil meditar después de los movimientos conscientes como el yoga, el motivo es que el movimiento activa directamente la interocepción y la interocepción (la consciencia corporal), claves para la meditación.

Es un proceso de cambio y transformación muy profundo, con herramientas que ya tenemos, que llevamos de serie.

Las más recientes tecnologías de escaneo cerebral NOS MUESTRAN que el mindfulness puede cambiar la comunicación e interacción entre diferentes regiones del cerebro, mejorar sus funciones e incluso crear nuevas neuronas (neurogénesis).

Mientras que la práctica continuada de la atención plena permite que nuestro cerebro cambie -lo que los expertos han llamado neuroplasticidad-, un estilo de vida poco estimulante genera el efecto opuesto que conocemos como neuro rigidez.

Es decir, la práctica de la atención plena favorece respuestas más reflexivas e inhibe respuestas cerebrales arcaicas.

EL FUTURO DEL MINDFULNESS

La práctica del mindfulness parece ser el antídoto al "síndrome de la vida moderna": esa pérdida de la capacidad para manejar día a día los niveles de estrés y ansiedad ante las demandas de un mundo cada vez más exigente. No en vano, importantes organizaciones como el NICABM (National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine) están impulsando activamente la integración del mindfulness en las terapias tradicionales.



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Educación
Continuada
FUCS



iconotec
ISO 9001
SC-CER300083



IQNET
CERTIFICADO
DE CALIDAD

icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



El mindfulness ha demostrado cambiar hábitos de conducta insanos de forma sorprendentemente rápida, permitiendo que los sujetos participen activamente y de forma responsable en su propio proceso de recuperación.

Todos estos esfuerzos de investigación y aplicación terapéutica están favoreciendo que las ciencias contemplativas en general, y el mindfulness en particular, hayan dejado de ser un asunto New Age para convertirse en una estrategia de eficacia probada a la hora de traer conciencia, salud y felicidad a nuestras vidas.



¿SOMOS CONSCIENTES DE TODO LO QUE NOS OCURRE?

De todo lo que está sucediendo en nuestro interior:

- ¿En qué está ocupada tu mente?
- ¿Qué emoción estás sintiendo en este momento?
- ¿Qué sensaciones físicas estas notando?

De todo aquello que está sucediendo en nuestro entorno:

- ¿Cómo es el espacio que te rodea?
- ¿Cómo están las personas de tu entorno?
- ¿Qué ambiente hay a tu alrededor?

Y de cómo nos relacionamos con los demás:

- ¿Cómo te comunicas?
- ¿Qué palabras usas?
- ¿Qué sientes cuando hablas?
- ¿Cómo perciben mis palabras los demás?



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Educación
Continuada
FUCS



icontec
ISO 9001
SC-GER300083



IQNET
CERTIFICADO
DE CALIDAD

icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



Una vez somos conscientes de todo esto, se trata de ponerlo al servicio de uno mismo y también de los demás de una manera:

- amable y compasiva
- sin prejuicios, ni interpretaciones falsas
- regulando y reconociendo la emoción en todo momento con honestidad y sinceridad
- confiando más en nuestra intuición natural.

La verdadera respuesta viene con claridad de nuestro interior, en la quietud de nuestra esencia, somos consciencia sin interpretaciones, sin identificarnos con lo que pensamos o sentimos, sin prejuicios. La verdad, la fuerza, la consciencia ya están en ti. Mindfulness es una capacidad innata, como la bondad y el afecto.

Todas estas habilidades son imprescindibles para prestar una atención integral a las personas a las que cuidamos y damos servicio.

Su práctica diaria aumenta la amabilidad, la compasión y la sensación de humanidad compartida. Lo que te pasa a ti me pasa a mí.



“Si quieres hacerlo todo, tendrás la sensación de que no puedes hacer nada. Paso a paso y sin prisas, es la única manera de sentirte satisfecho, y de hacer lo que has priorizado hoy, como la cosa más importante”.

Thich Nhat Hanh



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Educación
Continuada
FUCS



ISO 9001
SC-CER300083



IQNET
CERTIFICADO
INTERNACIONAL

icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar y potenciar estrategias y habilidades personales que favorecen el autoconocimiento.
- Disminuir el estrés y la ansiedad.
- Aumentar el bienestar físico, mental y emocional.
- Mejorar la atención, y la habilidad para calmarse y relajarse. Mejorar la memoria, la concentración y la agilidad mental. Reducir la reactividad y la impulsividad.
- Favorecer la regulación emocional, aumentando la resiliencia.
- Favorecer la comunicación consciente y la escucha y las habilidades sociales. Reducir los bucles de pensamientos negativos y obsesivos.
- Mejorar la autocompasión y por tanto la aceptación de un mismo. Aumentar la interocepción (consciencia corporal) como ancla de la atención, potenciando el autocuidado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar la presencia. Aprender a meditar. Aumentar la autoconfianza.
- Mejorar la tranquilidad mental y la calma interna. Potenciar la claridad mental y la toma de decisiones. Reducir la tensión, el sufrimiento y la angustia.
- Practicar la capacidad de parar y observar antes de actuar y responder en lugar de reaccionar.
- Incidir en el ámbito de las relaciones personales, enfocando la relación con más amabilidad.
- Dotar de estrategias para mejorar la resolución de conflictos. Desarrollar el perdón y la reconciliación.
- Trabajar para aumentar la relación de interconexión entre iguales. Potenciar el agradecimiento y la compasión.
- Acompañar desde la compasión a las personas que están sufriendo. Desarrollar y potenciar estrategias y habilidades personales para favorecer el crecimiento como ser humano, sanar heridas y duelos.

CONTENIDO

- Qué es Mindfulness, origen y bases. Meditación, ciencia y beneficios.
- Evidencias científicas, bases neurocientíficas y psicofisiológicas Llevar la atención al cuerpo y a los sentidos
- Movimientos conscientes -yoga
- La percepción y los patrones de pensamiento Regulación y gestión emocional. Resiliencia.



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Educación
Continuada
FUCS



icontec
ISO 9001
SC - GER300083



IQNET
CERTIFICADO
INTERNACIONAL

icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



- Reacción habitual y respuesta consciente ante el estrés Comunicación consciente y escucha empática.
- Asertividad. El arte del perdón, gestión de conflictos. Autocuidado, para poder cuidar y acompañar.
- Cultivar amabilidad, compasión y agradecimiento Aplicación del mindfulness en diferentes contextos.



METODOLOGÍA

Mindfulness es práctica, es experiencia. En esta formación nos ayudaremos de actividades relacionadas con el yoga y la meditación. Y prácticas de atención plena en la vida cotidiana.

Pero también veremos el lado teórico, como herramientas, conceptos y todo el contenido impartido en este curso, en formato online. Con clases en streaming donde podremos compartir los temas a tratar en cada asignatura.

- Trabajos grupales e individuales Clases en streaming.
- Cada asignatura tendrá un debate online en directo para fortalecer el aprendizaje.
- Prácticas, fundamentales para asentar y estimular correctamente los conocimientos impartidos.
- Debates sobre la práctica diaria de la meditación Documentos de cada tema y diario de meditación, en pdf. Semana presencial en España.



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Educación
Continuada
FUCS



icontec
ISO 9001
SC-CER300083



IQNET
CERTIFICADO
INTERNACIONAL

icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



PÚBLICO OBJETIVO

- Personas que busquen un sentido a la vida, poder relacionarse de una forma más amable con sus emociones y pensamientos.
- Personas que, habiendo tenido experiencias con la meditación quieran tener una base más firme, para poder usarla de forma cotidiana.
- Personas que no tengan ningún conocimiento sobre la materia y tengan curiosidad por el campo del Mindfulness
- Personas que quieran aprender y cultivar el autocuidado y la compasión. Personas que quieran usar estas herramientas en su vida profesional además de en su esfera personal.

BENEFICIOS PERSONALES Y PROFESIONALES

- Conocer cómo acceder a tu potencial innato y confiar en ti.
- Aumentar la memoria, la concentración, la claridad mental y la eficacia, en tus tareas diarias.
- Detectar y regular las emociones que intervienen en el día a día. Saber cómo poner este conocimiento al servicio de los demás.
- Poder enseñar a los niños y jóvenes de tu entorno, a usar su potencial innato, mediante una atención consciente, con la intención de que observe y se dé cuenta de sus capacidades innatas.
- Conectar con tu interior, con tu fuerza, con el amor y la compasión, que ya están dentro de ti, para ayudarte a tu propósito de vida.
- Facilitar la conexión con los demás, desde la atención plena, la escucha empática, la amabilidad y la humanidad compartida con todos los seres que te rodean.
- Facilitar herramientas para diseñar intervenciones basadas en mindfulness, en distintos contextos profesionales.
- Aportar estrategias para los profesionales del sector sanitario, de la educación y servicios sociales, que quieran explorar conocimientos alternativos.



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Educación
Continuada
FUCS



Iconotec
ISO 9001
SC-CER380083



IQNET
CERTIFICADO
DE CALIDAD

icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



“Cuando somos conscientes y vivimos profundamente el momento presente, los frutos son siempre la comprensión, la aceptación, el amor y el deseo de aliviar el sufrimiento y proporcionar alegría”.

Thich Nhat Hanh





Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Educación
Continuada
FUCS



ISO 9001
SC-CER300083



IQNET
CERTIFICADO
INTERNACIONAL

icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



Más información en: mindfulness@icloby.org

Duración:

Periodo lectivo: Del 13 de enero del 2025 al 9 de mayo de 2025

Periodo académico: 4 meses

Período de solicitud: 15 de julio del 2024 al 15 de diciembre del 2024

Derechos de matrícula: 1.950 € (10 becas de 200 € para los 10 primeros alumnos, y posibilidad de financiar el pago a 5 meses con fecha 1 enero del 2024). Se reserva plaza con matrícula del 10%.

Alumnos objetivo: 25