

<sukha mindfulness &nirakara>

# MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN: PROGRAMA CRECER RESPIRANDO

I Nivel de Formación de Instructores del Programa Crecer Respirando

**Carlos García Rubio**  
Director del programa

**Teodoro Luna**  
Director del programa

**Gonzalo Brito**

**Ruth Castillo Gualda**

**Catherine Andreu**

**Belén Colomina**

**Claudio Araya**

**Valentín Méndez**

**Gustavo G. D.**

**Gaëtane Hermans**

## Resumen

**Programa de formación de mindfulness en el contexto escolar.** La formación dotará de las habilidades para impartir con garantías el programa *Crecer Respirando* (CR), diseñado específicamente para desarrollarse en el contexto educativo con niños entre 5 y 14 años.

**Estructura. Retiro inicial de 3 días** con especial énfasis al dominio experiencial del programa CR, **7 sesiones presenciales de 3,5 horas** donde se cubrirá el curriculum de CR y se entrenarán las competencias necesarias, **8 clases online de 1 hora** con diferentes ponentes para abordar temas nucleares de la aplicación del mindfulness en el contexto educativo, **9 sesiones online** con grabaciones en vivo del programa impartido por los directores en un centro educativo, **retiro final de 3 días**, donde se presentarán las propuestas de proyectos y memorias por parte de los alumnos.

76 horas presenciales / 18 horas online. Ver web de la formación con fechas, horarios y aspectos económicos.

# Índice

<b>1. Currículum</b>	<b>2</b>
1.1. Objetivos (intencionalidad).....	2
1.2. Estructura .....	2
1.3. Programa de la formación .....	3
1.4. Programa Crecer Respirando.....	5
1.5. Docentes .....	8
1.5.1. Equipo de docentes presenciales .....	8
1.5.2. Equipo de docentes online.....	9
<b>2. Proceso de Aprendizaje</b>	<b>13</b>
2.1. Competencias .....	13
2.2. Metodología .....	13
<b>3. Participación</b>	<b>13</b>
3.1. A quién va dirigido .....	13
3.2. Requisitos .....	14
3.2.1. Solicitud.....	14
3.3. Certificación.....	14
3.4. Evaluación .....	15

## Introducción

El uso de la práctica de mindfulness en el contexto educativo cada vez está más extendido. Las investigaciones muestran que la práctica de mindfulness en el contexto escolar ayuda a promover el desarrollo integral de los niños y adolescentes, tanto cognitiva como socioemocionalmente. Sin embargo, para que el impacto de la práctica en el contexto escolar sea efectivo se requiere una adecuada implementación por parte del profesorado.

Crecer Respirando, desarrollado por Teodoro Luna y Carlos García Rubio, es un programa de aprendizaje socioemocional que se asienta en la visión de la organización CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) cuyo principal objetivo es fomentar el desarrollo socioemocional de los más jóvenes para que puedan tener salud y bienestar, así como aprender a vivir una vida con sentido. Crecer Respirando desarrolla atención, la autorregulación y la conducta prosocial a través de la práctica de mindfulness. El programa va dirigido a niños de 7 a 12 años, aunque es fácilmente adaptable para edades desde los 5 a los 16 años. El programa se divide en 9 sesiones semanales de 45-55 minutos y consta de tres módulos ordenados: 1) Aprendiendo a regular la atención (estar preparado para aprender), 2) Aprendiendo a autorregularme cognitiva y emocionalmente (gestión del estrés y reaccionar vs. responder), 3) aprendiendo a ser amable con uno mismo y los demás.

Este programa de formación se ha creado en colaboración entre la Organización Sukha Mindfulness y el Instituto Nirakara.

## 1. Currículum

### 1.1. Objetivos (intencionalidad)

1. Desarrollar las competencias y habilidades adecuadas para poder implementar el programa **Crecer Respirando** con seguridad y eficacia.
2. Ofrecer una perspectiva global en la que contextualizar el currículum de CR, cubriendo aspectos que aportan comprensión sobre los modelos y mecanismos subyacentes a CR.

### 1.2. Estructura

Tabla 1: Estructura esquemática de la formación

<b>Fase</b>	<b>Periodo (2020)<sup>1</sup></b>	<b>Descripción</b>
<b>1. Retiro</b> (3 días residenciales en Madrid)	<i>Del 10 al 12 de enero</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Profundización en la práctica de meditación</li> <li>– Presentación de los objetivos formativos</li> <li>– Presentación del manual del programa</li> <li>– Establecimiento de grupos de trabajo</li> <li>– Aprendizaje de las primeras sesiones de CR</li> </ul>
<b>2. Desarrollo del currículum CR</b> (7 sesiones presenciales de 3.5 horas en Madrid)	<i>Del 24 de enero al 8 de mayo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Entrenamiento de las competencias de CR</li> <li>– Desarrollo completo del currículum CR</li> <li>– Modelos subyacentes a CR y evidencia científica</li> <li>– Pedagogía del mindfulness en educación</li> <li>– Procedimentalización de CR en el aula</li> </ul>
<b>3. Aspectos fundamentales del Mindfulness en la educación</b> (8 clases online de 1 hora)	<i>De febrero a mayo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mindfulness y familias</li> <li>– La perspectiva del embodied-mind</li> <li>– Compasión en el manejo de las resistencias en el aula</li> <li>– Compasión en la educación</li> <li>– Competencias emocionales</li> <li>– La corporalidad en la educación</li> </ul>
<b>4. Observación del programa CR</b> (9 sesiones online)	<i>Del 24 de enero al 8 de mayo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aprendizaje sobre la procedimentalización en el campo</li> <li>– Videos grabados en vivo de la aplicación de CR en distintos centros educativos</li> </ul>
<b>5. Retiro</b> (3 días residenciales en Madrid)	<i>Del 12 al 14 de junio</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Exposiciones de los proyectos</li> <li>– Tutorización grupal en base a los diferentes casos presentados</li> <li>---Profundización en la práctica de meditación</li> <li>---Cierre de formación</li> </ul>
<b>6. Desarrollo del proyecto y la memoria</b> (proyecto personal)	<i>Durante todo el programa</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Desarrollo de un proyecto de intervención en un contexto real: documentación, búsqueda bibliográfica, intervención con CR y evaluación de resultados.</li> </ul>
<b>7. Implementación de CR</b>	<i>Desde el 24 de enero</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Desarrollo de CR en un entorno real en un grupo de niños entre 5 y 14 años. La implementación se puede realizar después de que el programa finalice.</li> </ul>

---

---

### **1.3. Programa de la formación**

#### **1. Educación Contemplativa y Aprendizaje Socioemocional**

Se presentarán los fundamentos teórico-prácticos en los que se asienta la práctica de mindfulness en educación a través del marco de la educación contemplativa y su valía para promover el desarrollo socioemocional

#### **2. Capacitación para dirigir mindfulness en el contexto educativo**

- Se enseñará a impartir cada una de las sesiones del Programa Crecer Respirando. Se profundizará en sus fundamentos y el modelo de las Tres A sobre el que se asienta: Atención, Autorregulación y Amabilidad.

#### **3. Pedagogía del mindfulness en educación**

- Se reflexionará sobre los aspectos metodológicos y actitudinales que facilitan la implementación de mindfulness con niños y adolescentes. Se trabajará sobre las habilidades de manejo de grupos, las habilidades de comunicación verbal y no verbal, la habilidad de indagación, las habilidades de gestión emocional compasiva, y la habilidad de escucha activa.

#### **4. Proceso de acompañamiento visual: grabación de las sesiones**

- Además de recibir el manual del programa será posible ver grabadas todas las sesiones impartidas por los fundadores del programa. Se compartirán y discutirán en grupo las dificultades que el grupo ha tenido al implementar el programa.

#### **5. Profundización en la práctica personal**

- Se tomará la práctica personal en meditación como el vehículo fundamental para impartir mindfulness eficazmente en el contexto educativo. La práctica personal como medio para desarrollar la confianza, la autorregulación y la presencia en clase, y como protector del desarrollo del síndrome del burnout.

#### **6. Comprensión del para qué y cómo**

- Se indagará, desde una perspectiva científica, en para qué mindfulness puede ser útil en la educación y cómo puede serlo.

#### **7. Aprendizaje en 1º y 3º Persona: Recursos bibliográficos**

- Se facilitará y se hará uso de recursos audiovisuales y textos actuales sobre la aplicación de mindfulness con niños y adolescentes que complementen teóricamente el conocimiento experiencial adquirido en primera persona mediante la práctica personal y en grupo.

#### **8. Modelos, Programas y Evidencia científica**

- ✍ Se aportará una mirada panorámica amplia y actualizada de los modelos y programas más relevantes en mindfulness internacionalmente y de la evidencia científica que hay hasta el momento.

## 1.4. Programa Crecer Respirando

Crecer Respirando es un protocolo de **9 semanas** de duración diseñado para el desarrollo de competencias socioemocionales mediante la práctica del Mindfulness o Atención Plena para niños. A continuación se muestran sucintamente los elementos constitutivos de CR.

*Tabla 2: Extraído García-Rubio, C. and Luna Jarillo, T. (2017). Programa Crecer Respirando. En: J. García-Campayo, M. Demarzo and M. Modrego. Bienestar emocional y mindfulness en la educación, 1<sup>o</sup> Ed. Alianza Editorial, pp.259-269.*

Sesión	Tema y Objetivos	Conceptos	Prácticas	Práctica semanal
<b>1. ¿Qué es Mindfulness?</b>	--- Regulación de la atención	--- Atención	--- La posición atenta	--- Adivinanza
	--- Actitud Mindful	--- Mindfulness	--- Mindfulness en los sonidos	--- ¿Cómo funciona la atención?
	--- Piloto automático	--- Presente	--- Pausa de respiración	--- Atento a la respiración
	--- Generando intención y motivación	--- Curiosidad		
<b>2. El Ancla de la Respiración</b>	--- Prepararse para aprender	--- Aquí y ahora	--- Pausa de respiración	--- Mindfulness en la respiración
	--- Regulación de la atención	--- No juicio	--- Movimiento consciente	--- Pausa de respiración
	--- Familiarización con el ancla de la respiración	--- Curiosidad	--- Mindfulness en la respiración	--- A dormir...
	--- Consciencia corporal			
<b>3. Descubrir las sensaciones del cuerpo</b>	--- Regulación de la atención	--- Sensaciones	--- La planta	--- Exploración corporal
	--- Consciencia corporal	--- Notar sin juicio	--- Movimiento slow	--- Pausa de respiración
	--- Consciencia de las sensaciones	--- Paciencia	--- Exploración corporal	--- La planta
			--- Movimiento consciente	--- Ducha consciente

*Continúa en la siguiente página*

Tabla 2 continúa del tabla anterior

<b>4. Experimentando con los sentidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Consciencia del entorno a través de los sentidos</li> <li>--- Autoregulación de impulsos</li> <li>--- Observación de la reactividad</li> <li>--- Notar vs. juzgar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Consciencia sensorial</li> <li>--- Mente de principiante</li> <li>--- Notar sin juzgar</li> <li>- Impulso-Reacción</li> <li>--- Paciencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Pausa de respiración</li> <li>--- Mindfulness en el entorno</li> <li>--- Comida consciente</li> <li>--- Movimiento consciente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Pausa de respiración</li> <li>--- Mindfulness en el entorno</li> <li>--- Comida consciente</li> </ul>
<b>5. Los pensamientos no son hechos. Tú eliges!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- El espacio de la mente: los pensamientos</li> <li>--- Afrontamiento: evitación vs aceptación</li> <li>--- Los pensamientos no son la realidad</li> <li>--- Flexibilidad cognitiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Desidentificación</li> <li>--- Aceptación</li> <li>--- Dejar ir</li> <li>--- Reacción vs respuesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Pausa de respiración</li> <li>--- El bote de la mente</li> <li>--- Mindfulness en los pensamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Mindfulness en la respiración</li> <li>--- Caza el pensamiento</li> <li>--- Pausa de respiración</li> </ul>
<b>6. Hola! Acogiendo las emociones con amabilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Las emociones en el cuerpo</li> <li>--- Manejo de las emociones desagradables y difíciles</li> <li>--- Apertura y acogida amable</li> <li>--- Manejo de la reactividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Desidentificación</li> <li>--- Aceptación emocional vs. evitación</li> <li>--- Impermanencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Mindfulness en una emoción difícil: surfeando las olas con amabilidad</li> <li>--- El bote de la mente</li> <li>--- Espacio de respiración (momentos difíciles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Exploración corporal</li> <li>--- Mapa del tiempo</li> </ul>
<b>7. Reaccionar vs. Responder</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Flexibilidad: control cognitivo y emocional</li> <li>--- Gestión de impulsos: respondiendo con amabilidad hacia uno mismo y los demás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Desidentificación</li> <li>--- Parar, observar y respirar</li> <li>--- Reacción vs. respuesta</li> <li>--- Amabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- ¿Dónde está el impulso?</li> <li>--- El cerebro en la mano</li> <li>--- Mindfulness en la amabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--- Pausa de respiración</li> <li>--- Mindfulness en la respiración</li> <li>--- ¿Puedes responder?</li> <li>--- Cadena de amabilidad</li> </ul>

*Continúa en la siguiente página*

Tabla 2 continúa del tabla anterior

<b>8. Siendo amable contigo mismo y con los demás</b>	--- Conectar con la amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás	--- amabilidad vs autocrítica	--- Cadena de amabilidad	--- Pausa de respiración
	--- Conciencia de las acciones	--- Humanidad compartida	--- La telaraña	--- Práctica de amabilidad
	--- Empatía y compasión	--- Interdependencia	--- Práctica de amabilidad: los árboles	--- Goma de amabilidad
	--- Somos iguales. No estamos solos			
<b>9. Integrando: Mindfulness en el día a día</b>	--- Consolidando lo aprendido	--- Mindfulness	--- Práctica de amabilidad	--- Práctica de amabilidad
	--- Mindfulness en el día a día, en el colegio y fuera de él.	--- Atención	--- Práctica de agradecimiento	--- Explorando mindfulness en el día a día
		--- Autoregulación		
		--- Amabilidad		

Tabla 3: Representación esquemática de los fundamentos de Crecer Respirando.

Habilidades	Resultados	Consecuencias globales a largo plazo
<b>Atención</b>	--- Regulación de la atención	--- Bienestar psicológico
	--- Atención orientada, sostenida, y control ejecutivo	--- Satisfacción vital
	--- Estar preparado para aprender	--- Mejor autoconcepto
	--- Calma y serenidad	--- Confianza en uno mismo y los demás
<b>Autorregulación cognitiva y emocional</b>		--- Potenciación de funciones ejecutivas
	--- Control cognitivo, emocional y conductual	--- Mejor rendimiento académico
	--- Flexibilidad cognitiva	--- Prevención psicopatología
	--- Responder en lugar de reaccionar	--- Mayor rendimiento académico
	--- Autocontrol (disminución impulsividad)	--- Mayor conexión con uno mismo y los demás
	--- Mayor tolerancia a la frustración	--- Aumento Resiliencia
	--- Capacidad de demora del refuerzo	--- Desarrollo óptimo y saludable

Continúa en la siguiente página



---

**Tabla 3 continúa del tabla anterior**
**Amabilidad**

- Relaciones positivas:
    - Empatía
    - Compasión y Altruismo (Conducta prosocial)
    - Mayor amabilidad y menor autocrítica
- 

**1.5. Docentes****1.5.1. Equipo de docentes presenciales**

Imparten:

- Retiro inicial
- Sesiones presenciales
- Fin de semana no residencial.

**1.5.1.1 Carlos García Rubio**

. Licenciado en Psicología y Master en Psicología de la Salud por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Investigador en el Departamento de Psicología Biológica y de la Salud de la UAM. Experto en Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid e instructor de MBCT. Co-fundador de la organización Sukha Mindfulness. Es co-fundador del programa Crecer Respirando, cuyo objetivo es llevar la práctica de mindfulness al contexto escolar, y ha sido entrenado por la organización Mindful Schools y el protocolo .b. Su tesis doctoral versa sobre la eficacia de la práctica de mindfulness en el contexto escolar. Ha recibido el Premio Varela del European Mind and Life Institute. Actualmente es especialista en la aplicación de mindfulness en el contexto educativo y en el contexto clínico individual y grupal. Además es Diplomado en Buddhismo por el Instituto de Estudios Buddhistas Hispano.

**1.5.1.2 Teodoro Luna**

. Experto en Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid. Profesor Cualificado MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) en CFM (Center for Mindfulness), University of Massachusetts Medical School. Co-fundador de la organización Sukha Mindfulness. Es co-fundador del programa Crecer Respirando. Entrenado por la organización “Mindful Schools” para acercar Mindfulness a niños y jóvenes. Diplomado en Buddhismo por el Instituto de Estudios Buddhistas Hispano. Licenciado en Ciencias Políticas y Diplomado en Gestión y Administración Pública por la Universidad Complutense de Madrid. Practicante de

meditación Vipassana de la Tradición Theravada desde hace más de 4 años y asistente habitual a retiros de meditación. Practicante de Yoga Iyengar. Posee amplia experiencia como instructor y director de programas y talleres de Mindfulness en diferentes contextos: educativo, estrés y ansiedad, desarrollo personal y organizaciones.

### **1.5.2. Equipo de docentes online**

#### **1.5.2.1 Gonzalo Brito**

Psicólogo Clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Doctor en Psicología del Institute of Transpersonal Psychology (Palo Alto, EE.UU.). Instructor certificado del programa de entrenamiento en el cultivo de la compasión (CCT) de la Universidad de Standford. Terapia Centrada en la Compasión (CFT) Universidad de Derby (UK) dirigido por Paul Gilbert. Co-autor de "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".

**Ponencia: Compasión en educación.** El sistema nervioso humano está diseñado de tal modo que se despliegan al máximo sus capacidades de aprendizaje cuando las personas se sienten seguras, contentas y conectadas. Estudios recientes sugieren que la calidad de presencia del profesor, su propio estilo de gestión emocional y su manera de responder a los alumnos puede influir de manera importante el clima relacional en el aula, generando (o no) ese clima de seguridad y conexión. En esta clase exploraremos la psicología y la corporalidad de la compasión desde la óptica de la generación de micro-culturas empáticas y compasivas en la escuela con un foco especial en el auto-cuidado de los profesores

#### **1.5.2.2 Ruth Castillo Gualda**

Doctora en Psicología. Experta en Inteligencia Emocional. Profesora de la Facultad de Ciencias de la Educación y la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Camilo José Cela. Consultora del Yale center for Emotional Intelligence, para España y Latinoamérica y entrenadora certificada del método RULER de educación emocional. Miembro del equipo de Investigación del Yale Center for Emotional Intelligence, del Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga y del equipo Personalidad, Estrés y Salud, Universidad Autónoma de Madrid. Es co-autora de numerosas publicaciones científicas cuyas líneas principales de investigación se han centrado fundamentalmente, en aportar evidencia empírica acerca de la efectividad de la educación emocional y la promoción de la salud física y mental, en el contexto educativo. Co-autora de la guía para mejorar la Inteligencia Emocional de los adolescentes: Programa INTEMO+, Ediciones Pirámide, 2016.

**Ponencia: Revolución emocional en el aula.** En esta clase se discutirá el papel del docente en la correcta y sostenible integración de cualquier metodología para el desarrollo de las competencias emocionales en el curriculum educativo del centro. Se ofrecerán herramientas prácticas basadas en el enfoque teórico de la Inteligencia Emocional como elementos útiles con los que complementar las herramientas Mindfulness en el aula. Asimismo, se reflexionará sobre la importancia de trabajar con toda la comunidad educativa para conseguir una verdadera revolución emocional en el sistema educativo actual.

#### 1.5.2.3 Catherine Andreu

PhD Neurociencias. Ingeniera en Biotecnología Molecular de la Universidad de Chile. Magíster en Neurociencias y Doctora en Neurociencias de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Formada en el programa de mindfulness para escuelas (Mindful Schools) de Estados Unidos y en el programa de prevención de recaídas de conductas adictivas basado en mindfulness (MBRP). En su tesis de doctorado, realizó investigaciones sobre el efecto de la práctica de mindfulness a nivel cerebral. Ha implementado programas de mindfulness con niños y con adultos. Ha recibido el Premio Varela por parte del European Mind and Life Institute. Actualmente desarrolla un proyecto de investigación sobre los efectos de intervenciones basadas en mindfulness en contextos de vulnerabilidad en Chile.

**Ponencia: Entrenando nuestro cerebro a través de la práctica de mindfulness y su importancia en educación.** En esta clase se revisarán los antecedentes que muestran el impacto de la práctica de mindfulness a nivel cerebral. Se explicará desde las neurociencias cómo funciona nuestro cerebro y cómo este funcionamiento y/o estructura puede ser modificado mediante mindfulness. Se profundizará en la neuroplasticidad y en la importancia de promover la práctica de mindfulness desde la infancia, en donde nuestro cerebro es altamente plástico.

#### 1.5.2.4 Belen Colomina

Psicóloga por la Universidad de Valencia y Psicoterapeuta Gestalt especialista en infancia y adolescencia, acreditada por la AETG y FEAP. Psicóloga de emergencias y catástrofes del Colegio Oficial de Psicólogos de Valencia. Profesora colaboradora de la Universidad Internacional de Valencia e Instructora de Mindfulness en el Ámbito Educativo. Instructora en Meditación Budista por el CIDEB, en asociación con International Buddhist Academy (en curso) y profesora de Yoga para niños (Yoga Alliance). Directora de la Formación en Terapia Gestalt en Infancia y Adolescencia (CETHA) y del área “Aprender y Educar para ser feliz” (Elephant Plena). Cuenta con una amplia experiencia en el ámbito clínico y en proyectos de intervención psicosocial con familias y adolescentes con medidas judiciales y en riesgo de exclusión social. Autora de los libros “La adolescencia. 7 claves para prevenir los problemas de conducta” y “Mindfulness para Familias”.

**Ponencia: Mindfulness en Familia.** La familia, como grupo social primario, es uno de los sistemas donde se gesta la educación de nuestros jóvenes. Las nuevas configuraciones familiares y las múltiples demandas a las que se enfrentan, hacen que la educación se convierta en un reto. Mindfulness en familia es despertar a las posibilidades, beneficios y retos de una educación consciente e intencionada. Acompañar a los hijos en el proceso de vivir plenamente, con valores y en la dirección elegida es dotarles de las mejores herramientas educativas.

#### 1.5.2.5 Claudio Araya

Doctor en Investigación en Psicoterapia, Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC). Magister en Psicología Clínica, Universidad Adolfo Ibáñez (UAI)-CAPSIS. Psicólogo PUC. Docente e investigador en Escuela de Psicología Universidad Adolfo Ibáñez. Integrante equipo Mindfulness Relacional UAI, instructor en programa de Mindfulness MBSR y MSC. Autor de los libros: *El mayor avance es detenerse, mindfulness en lo cotidiano* (2010) y *Presencia Plena, reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida diaria* (2014).

**Ponencia: La perspectiva del embodied-mind y la dimensión relacional como fundamentos de las prácticas contemplativas.** El presente curso busca desarrollar la idea de embodied-mind o mente corporizada, tal como es descrito por Francisco Varela, y desde perspectiva, proponerla como un fundamento de la mirada contemplativa y de mindfulness. Se revisarán algunos de los principios ontológicos y epistemológicos sobre los cuales se sustenta este concepto y, a partir de este análisis, se propondrá la necesidad de incluir la dimensión social (incluyendo explícitamente la dimensión de la segunda persona) proponiendo así una perspectiva de una enacción relacional.

#### 1.5.2.6 Valentín Méndez

Certificado por el CCARE de la Universidad de Stanford como instructor del “Entrenamiento para el Cultivo de la Compasión”; por la Universidad de California en San Diego como instructor del programa “Mindful Self-Compassion” y por el Santa Barbara Institute for Consciousness Studies como instructor del programa “Cultivando Balance Emocional”. Es fundador y director del “Instituto de Ciencias para el Florecimiento Humano” y del proyecto social “Cien por México” y ha sido ponente y facilitador en los temas de Mindfulness, Compasión y otras metodologías para el Florecimiento Humano. Es Instructor certificado del programa “b” para enseñar Mindfulness a adolescentes, diseñado por “The mindfulness in Schools Project” de Reino Unido e instructor del programa “Haciéndote amigo de ti mismo”, la aplicación para adolescentes del protocolo “Mindfulness y Compasión Hacia Uno Mismo”.

**Ponencia: “Enfrentando con compasión las resistencias en la aplicación de mindfulness y otras prácticas contemplativas en el contexto educativo”.** La incorporación de

estrategias contemplativas basadas en ciencia implica un reto en la mayoría de los practicantes novatos, y este reto puede ser mayor en el caso de niños y adolescentes en el contexto educativo. En los casos en que el docente-facilitador no cuenta con estrategias para enfrentar estos desafíos es muy probable que experimente frustración, impotencia y exigencia, lo que lo aleja de la posibilidad de modelar las actitudes propias de la metodología, dificultando aún más la transmisión efectiva de estas estrategias. En ésta sesión se introducirá un modelo muy útil para auto-regularse a uno mismo mediante la auto-empatía y se presentará la relevancia del establecimiento de una motivación compasiva para disminuir el burnout, la frustración y la impotencia.

#### **1.5.2.7 Gaëtane Hermans**

Profesora certificada del programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) por el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School, Massachusetts,. Instructora del programa “La atención funciona” según el método de Eline Snel orientado la atención y concentración en niños, Academie voor Mindful Teaching, Paris. Master en Arteterapia Transdisciplinaria y Desarrollo Humano, IATBA, Barcelona. Dharma Art Intensive: All 5 parts, Steve Saitzky & Herb Elsky, Dechen Chöling, Shambhala European Center, St Yvreixe sous Aix, France. Master en Arte Terapia, Facultad de Medicina Universidad François Rablais, Tours, Francia 2011. Fotografía, diplomatura de enseñanza superior, Escuela Superior en Artes de las imágenes “le 75”, Bruselas. 1993. Gaëtane es una instructora experimentada en la implantación y práctica de Mindfulness en diferentes contextos sociales, introduciendo el arte como proceso de indagación, exploración y aprendizaje.

**Ponencia: Mindfulness y Arte: Introspección y Expresión Consciente.** Acercarnos en primera persona a como la combinación de la práctica de mindfulness y la expresión artística generan un espacio en el que el individuo puede reaprender nuevas formas de relacionarse con el mismo y con los demás desde el cultivo de los estados de calma y atención, acercándose a la expresión artística como canal de comunicación, expresión y auto conocimiento, dando forma creativa tanto a lo que se conoce como a lo que es vago o incierto. A través de la expresión artística y consciente en el aula las niñas y niños pueden acercarse a comprensiones y descubrimientos sobre ellos mismos de una forma segura y amable.

#### **1.5.2.8 Gustavo G. D.**

Director de Nirakara Institute, Físico Teórico (UAM). Máster en Neurociencia (UAB). TDI en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Codirector del MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) de la Universidad Complutense de Madrid y Codirector del Experto Universitario EUMCS (Mindfulness en Contextos de Salud). Investigador y docente de Intervenciones basadas en Mindfulness.

**Ponencia: la corporalidad en la educación.** Se da un repaso a los 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 alumno de los MBI así como desde la perspectiva del profesional. 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.

## 2. Proceso de Aprendizaje

### 2.1. Competencias

Tomamos una perspectiva enactiva del aprendizaje por competencias propuesta por Francisco Varela, donde el aprendizaje está mediado por el cuerpo-mente y la interiorización de las actitudes no se pueden dar solo en un plano intelectual-cognitivo. El aprendizaje significativo en la educación contemplativa requiere de arrojarse a la práctica.

Desde esta perspectiva se trabajarán actitudes y mentalidades que subyacen al acto de impartir y enseñar la práctica de mindfulness en el contexto educativo de un modo responsable. Algunas de ellas son la autorregulación emocional y conductual, la mirada compasiva, la presencia, la escucha activa, y la sensación de menor defensividad.

### 2.2. Metodología

La metodología del programa es experiencial, cooperativa y constructiva. Se combinan prácticas en primera persona, indagaciones guiadas y estrategias dialógicas en grupo. Se hace énfasis en el uso de la perspectiva fenomenológica de *aprender haciendo*, creando las condiciones adecuadas para llegar al conocimiento mediante una involucración experiencial que haga entender **por qué, para qué y cómo se desarrolla mindfulness en el contexto educativo.**

Para ello haremos uso multimodal en el acercamiento del conocimiento y el aprendizaje. El programa está compuesto por distintos profesionales nacionales e internacionales que traen aproximaciones profundas y amplias sobre el potencial de la educación contemplativa.

## 3. Participación

### 3.1. A quién va dirigido

Este programa va dirigido a profesionales que trabajen, o estén interesados en trabajar, con niños y adolescentes de entre 5 y 16 años. **La formación está dirigida fundamentalmente a profesores y educadores.** También son bienvenidos profesionales de diversas disciplinas como psicología, medicina, trabajo social u otros profesionales del ámbito sanitario. Se tendrán en cuenta otros

perfiles tras valorar la idoneidad para realizar esta formación. Se valorará positivamente experiencia previa con niños y adolescentes.

### 3.2. Requisitos

Haber cursado y finalizado un programa presencial de MBSR o MBCT de 8 semanas con un instructor cualificado y certificado.

Tener una práctica personal de meditación de entre 4 y 7 días a la semana. Los siguientes aspectos se valorarán positivamente (no imprescindible):

- Haber asistido al menos a un retiro de meditación en silencio.
- Haber asistido a otros programas formativos relacionados con mindfulness y compasión.
- Experiencia previa dirigiendo mindfulness con adultos y/o jóvenes.
- Experiencia previa o trabajar habitualmente con niños y adolescentes.
- Posibilidad de acceder a un grupo de niños y/o adolescentes a los que impartir el programa Crecer Respirando durante la formación.
- Buen nivel de lectura en inglés.
- Soltura en el manejo de medios informáticos

#### 3.2.1. Solicitud

Es necesario, para solicitar una plaza rellenar el formulario que está disponible en el periodo de matriculación en la [Página de la formación](#).

### 3.3. Certificación

Al finalizar la formación se recibirá un certificado de asistencia y de estar **CUALIFICADO** en el **I Nivel de Formación de Instructores del Programa Crecer Respirando**<sup>2</sup>. Esta

---

<sup>2</sup> El presente documento describe el proceso formativo del I Nivel de Formación del Programa CR. El II Nivel de Formación de Instructores del Programa CR consistirá en un proceso opcional de supervisión individual durante una segunda implantación (como mínimo) del programa CR. La consecución del II Nivel certificará al instructor como CERTIFICADO en el Programa Crecer Respirando. **Los requisitos para ello son los siguientes:**

- La supervisión se realizará acerca de las 9 sesiones que componen el programa y se realizará semanalmente vía online con un supervisor. Por tanto, el proceso de supervisión individual constará de 9 sesiones que se realizarán simultáneamente a la vez que la implantación.
- Además el instructor grabará dos sesiones en video (la sesión 5 o 6 del programa + otra a elegir libremente) durante la implantación del programa CR con el objetivo de poder supervisarlas conjuntamente con el supervisor.
- Será necesario completar un retiro de silencio de 5 días (mínimo) entre la finalización de la obtención del certificado de instructor cualificado (al finalizar el I Nivel de Formación) y la obtención del certificado del instructor certificado.
- No es posible comenzar el II Nivel de Formación sin haber terminado por completo (con todos los requisitos) el I Nivel de Formación.

certificación permite impartir el programa Crecer Respirando pero no permite formar a otros formadores en el programa. Para obtener la acreditación de cualificación es necesario cumplir los criterios de evaluación.

### **3.4. Evaluación**

Los criterios de evaluación son:

- Haber asistido al menos al 80% de las sesiones presenciales del I nivel de formación.
- Tener la experiencia de impartir el programa una vez completo en un centro escolar o educativo.
- Hacer entrega de una memoria del proyecto que se realizará durante la formación sobre la aplicación de mindfulness en educación y hacer una breve presentación de la misma durante el fin de semana intensivo no residencial.
- Tener la experiencia de realizar un retiro de silencio de al menos 5 días durante o después de la formación si no se ha realizado previamente (el retiro previo es válido siempre y cuando no se haya realizado 2 años antes de finalizar la formación).