

<Sukha Mindfulness & Nirakara>

MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN: PROGRAMA CRECER RESPIRANDO

Formación de Instructores del Programa Crecer Respirando

Carlos García Rubio
Director del programa

Teodoro Luna
Director del programa

Gonzalo Brito

Kimberly Schonert-Reichl

Patricia Jennings

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 de entre 5 y 14 años.

Estructura. Fin de semana inicial de 2 días con especial énfasis al dominio experiencial del programa CR, **11 sesiones online en vivo 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 nacionales e internacionales para abordar temas nucleares de la aplicación del mindfulness en el contexto educativo, **9 sesiones online** con grabaciones en vivo del programa impartido por sus directores en un centro educativo, **Fin de semana final de 2 días** donde se presentarán las propuestas de proyectos y memorias por parte de los alumnos.

Ver [web de la formación](#) con fechas, horarios y aspectos económicos.

Índice

1. Currículum	2
1.1. Objetivos (intencionalidad)	2
1.2. Estructura	3
1.3. Programa de la formación	4
1.4. Programa Crecer Respirando	5
1.5. Docentes	8
1.5.1. Carlos García Rubio	8
1.5.2. Teodoro Luna	9
1.5.3. Kimberly Schonert-Reichl	9
1.5.4. Patricia Jennings	10
1.5.5. Gonzalo Brito	11
1.5.6. Ruth Castillo Gualda	11
1.5.7. Catherine Andreu	12
1.5.8. Belen Colomina	12
1.5.9. Claudio Araya	12
1.5.10. Valentín Méndez	13
1.5.11. Gaëtane Hermans	13
1.5.12. Gustavo G. D.	13
2. Proceso de Aprendizaje	14
2.1. Competencias	14
2.2. Metodología	14
3. Participación	15
3.1. A quién va dirigido	15
3.2. Requisitos de admisión	15
3.2.1. Solicitud	15
3.3. Certificación	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, a nivel socio-emocional, cognitivo y académico. Sin embargo, para que el impacto de la práctica en el contexto escolar sea efectivo se requiere una implementación segura, responsable, auténtica y eficaz 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 la 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 muy fácilmente adaptable para edades desde los 5 a los 16 años.

Crecer Respirando está compuesto por 9 sesiones semanales de 45-55 minutos y consta de tres módulos ordenados:

- 1) Aprender a regular la atención (ser capaz de dirigir y sostener la atención, y estar preparado para aprender)
- 2) Aprender a autorregularse emocional y conductualmente (gestión del estrés y reaccionar vs. responder)
- 3) Aprender a ser amable con uno mismo y con 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, autenticidad 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

Fase	Periodo (2019) ¹	Descripción
1. Fin de semana de inicio	<i>Del 6 al 7 de diciembre de 2020</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Profundización en la práctica de meditación – Presentación de los objetivos formativos – Presentación del manual del programa – Establecimiento de grupos de trabajo – Aprendizaje de las primeras sesiones de CR
2. Desarrollo del currículum CR (11 sesiones online en vivo de 3.5 horas)	<i>Del 8 de enero al 4 de junio de 2021</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Entrenamiento de las competencias de CR – Desarrollo completo del currículum CR – Modelos subyacentes a CR y evidencia científica – Pedagogía del mindfulness en educación – Procedimentalización de CR en el aula
3. Aspectos fundamentales del Mindfulness en la educación (8 clases online grabadas de 1 hora)	<i>De diciembre de 2020 a junio de 2021</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Mindfulness para profesores – Neurociencia de mindfulness en la educación – La perspectiva de la mente corporeizada – La corporalidad en la educación – Compasión en el manejo de las resistencias en el aula – Compasión en la educación – Mindfulness y familias – Inteligencia emocional y mindfulness
4. Observación del programa CR en el aula (9 sesiones online grabadas)	<i>De diciembre de 2020 a junio de 2021</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Aprendizaje sobre la procedimentalización en el campo – Videos grabados con ejemplos reales de aplicación de CR en distintos centros educativos
5. Fin de semana final	<i>Del 25 al 26 de junio de 2021</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Exposiciones de los proyectos – Tutorización grupal en base a los diferentes casos presentados – Profundización en la práctica de meditación – Cierre de formación
6. Desarrollo del proyecto y la memoria (proyecto personal)	<i>Durante todo el programa</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Desarrollo de un proyecto de intervención en un contexto real: documentación, búsqueda bibliográfica, intervención con CR y evaluación de resultados.

Continúa en la siguiente página

Tabla 1 continúa del tabla anterior

7. Implementación de CR	<i>Desde enero en adelante</i>	– Desarrollo de CR en un entorno real en un grupo de niños entre 5 y 16 años. La implementación se puede realizar después de que el programa finalice.
--------------------------------	--------------------------------	--

1.3. Programa de la formación

1. Educación Contemplativa y Aprendizaje Socio-emocional

- 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 socio-emocional

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, comunicación verbal y no verbal, indagación, gestión emocional compasiva, y 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 implementarlo.

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 confianza, autorregulación, compasión y presencia en clase, así como protector del desarrollo del síndrome del burnout.

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

- Se abordará, desde una perspectiva científica, en para qué puede ser útil mindfulness en la educación y cómo puede serlo (mecanismos de acción y factores que moderan su impacto).

7. Aprendizaje en 1ª y 3ª 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 desde la teoría 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 a escala internacional, así como 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 socio-emocionales mediante la práctica del Mindfulness o Atención Plena para niños. A continuación se muestra 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, 1º Ed. Alianza Editorial, pp.259-269.

Sesión	Tema y Objetivos	Conceptos	Prácticas	Práctica semanal
1. ¿Qué es Mindfulness?	<ul style="list-style-type: none"> - Regulación de la atención - Actitud Mindful - Piloto automático - Generando intención y motivación 	<ul style="list-style-type: none"> - Atención - Mindfulness - Presente - Curiosidad 	<ul style="list-style-type: none"> - La posición atenta - Mindfulness en los sonidos - Pausa de respiración 	<ul style="list-style-type: none"> - Adivinanza - ¿Cómo funciona la atención? - Atento a la respiración
2. El Ancla de la Respiración	<ul style="list-style-type: none"> - Prepararse para aprender - Regulación de la atención - Familiarización con el ancla de la respiración - Consciencia corporal 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquí y ahora - No juicio - Curiosidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Pausa de respiración - Movimiento consciente - Mindfulness en la respiración 	<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness en la respiración - Pausa de respiración - A dormir...

Continúa en la siguiente página

Tabla 2 continúa del tabla anterior

3. Descubriendo las sensaciones del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> - Regulación de la atención - Consciencia corporal - Consciencia de las sensaciones 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensaciones - Notar sin juicio - Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> - La planta - Movimiento slow - Exploración corporal - Movimiento consciente 	<ul style="list-style-type: none"> - Exploración corporal - Pausa de respiración - La planta - Ducha consciente
4. Experimentando con los sentidos	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencia del entorno a través de los sentidos - Autoregulación de impulsos - Observación de la reactividad - Notar vs. juzgar 	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencia sensorial - Mente de principiante - Notar sin juzgar - Impulso-Reacción - Paciencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Pausa de respiración - Mindfulness en el entorno - Comida consciente - Movimiento consciente 	<ul style="list-style-type: none"> - Pausa de respiración - Mindfulness en el entorno - Comida consciente
5. Los pensamientos no son hechos. Tú eliges!	<ul style="list-style-type: none"> - El espacio de la mente: los pensamientos - Afrontamiento: evitación vs aceptación - Los pensamientos no son la realidad - Flexibilidad cognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Desidentificación - Aceptación - Dejar ir - Reacción vs respuesta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pausa de respiración - El bote de la mente - Mindfulness en los pensamientos 	<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness en la respiración - Caza el pensamiento - Pausa de respiración
6. Hola! Acogiendo las emociones con amabilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Las emociones en el cuerpo - Manejo de las emociones desagradables y difíciles - Apertura y acogida amable - Manejo de la reactividad 	<ul style="list-style-type: none"> - Desidentificación - Aceptación emocional vs. evitación - Impermanencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness en una emoción difícil: surfando las olas con amabilidad - El bote de la mente - Espacio de respiración (momentos difíciles) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exploración corporal - Mapa del tiempo

Continúa en la siguiente página

Tabla 2 continúa del tabla anterior

7. Reaccionar vs. Responder	<ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidad: control cognitivo y emocional - Gestión de impulsos: respondiendo con amabilidad hacia uno mismo y los demás 	<ul style="list-style-type: none"> - Desidentificación - Parar, observar y respirar - Reacción vs. respuesta - Amabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Dónde está el impulso? - El cerebro en la mano - Mindfulness en la amabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Pausa de respiración - Mindfulness en la respiración - ¿Puedes responder? - Cadena de amabilidad
8. Siendo amable contigo mismo y con los demás	<ul style="list-style-type: none"> - Conectar con la amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás - Conciencia de las acciones - Empatía y compasión - Somos iguales. No estamos solos 	<ul style="list-style-type: none"> - amabilidad vs autocrítica - Humanidad compartida - Interdependencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Cadena de amabilidad - La telaraña - Práctica de amabilidad: los árboles 	<ul style="list-style-type: none"> - Pausa de respiración - Práctica de amabilidad - Goma de amabilidad
9. Integrando: Mindfulness en el día a día	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidando lo aprendido - Mindfulness en el día a día, en el colegio y fuera de él. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness - Atención - Autoregulación - Amabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de amabilidad - Práctica de agradecimiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de amabilidad - Explorando mindfulness en el día a día

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

Habilidades	Resultados	Consecuencias globales a largo plazo
Atención	<ul style="list-style-type: none"> - Regulación de la atención - Atención orientada, sostenida, y control ejecutivo - Estar preparado para aprender - Calma y serenidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Bienestar psicológico - Satisfacción vital - Mejor autoconcepto - Confianza en uno mismo y los demás - Potenciación de funciones ejecutivas
Autoregulación cognitiva y emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Control cognitivo, emocional y conductual - Flexibilidad cognitiva - Responder en lugar de reaccionar - Autocontrol (disminución impulsividad) - Mayor tolerancia a la frustración - Capacidad de demora del refuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejor rendimiento académico - Prevención psicopatología - Mayor rendimiento académico - Mayor conexión con uno mismo y los demás - Aumento Resiliencia - Desarrollo óptimo y saludable
Amabilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones positivas: <ul style="list-style-type: none"> - Empatía - Compasión y Altruismo (Conducta prosocial) - Mayor amabilidad y menor autocrítica 	

1.5. Docentes

1.5.1. 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.

Imparte:

- Retiro Inicial y de Cierre
- Sesiones presenciales online en vivo
- Ejemplos reales de aplicación de Crecer Respirando en distintos centros educativos

1.5.2. Teodoro Luna

Experto en Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid. Profesor Certificado MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) por el Center for Mindfulness, University of Massachusettss Medical School. Profesor MSC (Mindful Self Compassion) Trained Teacher por el Center for Self Compassion, EEUU. Entrenado por la organización "Mindful Schools" para acercar Mindfulness a niños y jóvenes. Diplomado en Buddhismo por el Instituto de Estudios Budhistas 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 y asistente habitual a retiros de meditación. Prácticante de Yoga Iyengar. Posee gran experiencia como instructor y director de programas y talleres de Mindfulness en diferentes contextos: educativo, estrés y ansiedad, desarrollo personal y organizaciones. Miembro de equipos de investigación con universidades en estudios científicos sobre los resultados de Mindfulness y sus aplicaciones.

Imparte:

- Retiro Inicial y de Cierre
- Sesiones presenciales online en vivo
- Ejemplos reales de aplicación de Crecer Respirando en distintos centros educativos

1.5.3. Kimberly Schonert-Reichl

La Dra. Kimberly Schonert-Reichl es catedrática en la Facultad de Educación de la University of British Columbia (UBC, Vancouver, Canadá) y directora de la Human Early Learning Partnership (HELP), un instituto interdisciplinar de investigación centrado en el desarrollo del niño de la Facultad de Medicina de la UBC. Es doctora en Psicología de la Educación por la Universidad de Iowa, y realizó sus estudios postdoctorales como colaboradora del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) en el programa de Investigación Clínica para Adolescentes. Por otro lado, la Dra. Schonert-Reichl trabajó como maestra de Secundaria y como maestra en una escuela para adolescentes "en riesgo". Actualmente es miembro del Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) y del Mind and Life Institute, además de trabajar como asesora experta para la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)

en el proyecto “Educación 2030”. También trabaja como asesora del Dalai Lama Center for Peace and Education y durante la última década ha estado en diálogos con el Dalai Lama para reflexionar sobre el impacto que los programas de mindfulness y de aprendizaje socio-emocional tienen para los niños y jóvenes. Conocida como una experta de renombre en el área del aprendizaje socio-emocional (SEL), su investigación se centra en la identificación de los procesos y mecanismos que promueven cualidades humanas positivas tales como la empatía, la compasión, el altruismo, y la resiliencia en niños y adolescentes. Sus proyectos incluyen estudios que investigan la eficacia de los programas de aprendizaje socio-emocional implementados en la escuela. La Dr. Schonert-Reichl recibió en 2015 el prestigioso premio Joseph E. Distinguished Scholar por su excelencia investigadora en el campo del aprendizaje socio-emocional, y en 2009 recibió el Career Achievement Award por parte de la Confederation of University Faculty Associations BC’s Paz Buttedahl en reconocimiento a sus continuas contribuciones a la comunidad más allá de la academia a través de sus investigaciones. Tiene más de 100 publicaciones en revistas académicas, capítulos de libros e informes y ha editado dos libros sobre mindfulness en la educación. Es coautora del “Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research Into Practice”. Su investigación ha sido difundida en varios medios de comunicación internacionales incluyendo el New York Times, el Washington Post, Le Monde, Wall Street Journal y la revista Time, entre otros.

Ponencia: ¿Cómo promueven la empatía, la compassion, y el altruismo las aproximaciones basadas en mindfulness?

1.5.4. Patricia Jennings

Patricia A. Jennings es profesora de educación en la Universidad de Virginia. Recibió su Ph.D. (doctorado) en 2004 en la Universidad de California Davis. Antes de graduarse en educación y desarrollo humano, Jennings estudió budismo en el Instituto Budista de Naropa en Boulder, Colorado, y más tarde fundó una escuela Montessori en donde enseñó meditación a finales de la década de los 1980. Al principio de su carrera, Jennings pasó más de 22 años como maestra y directora de escuela. Actualmente, Patricia es internacionalmente reconocida en los campos del aprendizaje social-emocional y mindfulness en la educación. Comenzó a meditar a los 17 años, y ha estado enseñando prácticas de mindfulness a niños y adultos durante más de 40 años, así como investigando sus beneficios desde la perspectiva científica y contemplativa. Su investigación pone un énfasis específico en el estrés que sufren los maestros y cómo este impacta en el contexto social y emocional del aula. Por ello, Jennings ha co-desarrollado el programa CARE, un programa basado en mindfulness para profesores que ha demostrado mejorar significativamente el bienestar y el estrés laboral de los maestros, las interacciones en el aula y la participación de los estudiantes en el aula. En los últimos años, lidera la creación del plan de estudios del Compassionate Schools Project, y es miembro del Comité de la Academia Nacional de Ciencias para el Fomento del

Desarrollo Mental, Emocional y del Comportamiento Saludable entre Niños y Jóvenes. Además, en 2018 recibió el Premio Cathy Kerr en reconocimiento por su trabajo de investigación de manos del Instituto Mind and Life. Por último, es autora de varios libros sobre la aplicación de mindfulness y compasión en el contexto escolar: *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*; *The Trauma-Sensitive School: Building Resilience with Compassionate Teaching*; and *Mindfulness in the Pre-K-5 Classroom: Helping Students Stress Less and Learn More*.

Ponencia: La práctica de Mindfulness en el Profesorado

1.5.5. Gonzalo Brito

Gonzalo Brito es Psicólogo Clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Doctor en Psicología del Institute of Transpersonal Psychology, Estados Unidos. Estudió en el Centro para la Investigación y la Educación en la Compasión y el Altruismo de la Universidad de Stanford (CCARE), siendo actualmente director de la Formación Internacional de Instructores del programa Compassion Cultivation Training (CCT) para países de habla hispana en colaboración con Nirakara y el Compassion Institute. Gonzalo ha realizado un Post-Graduate Certificate en la Universidad de Derby, UK, en Compassion Focused Therapy (CFT), bajo la supervisión de Paul Gilbert. Es co-autor de los libros «Presencia Plena» y «Mindfulness y Equilibrio Emocional». Su página web, cultivarlamente.com, creada en 2012, es referencia en cuanto a contenidos y recursos sobre compasión.

Ponencia: Compasión en educación.

1.5.6. 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.

1.5.7. 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.

1.5.8. 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.

1.5.9. Claudio Araya

Doctor en Investigación en Psicoterapia, Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC). Magíster 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.

1.5.10. 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”.

1.5.11. 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.

1.5.12. Gustavo G. D.

Licenciado en Física Teórica (2004) por la Universidad Autónoma de Madrid, Máster en Neurociencia por la Universidad Autónoma de Barcelona y doctorando en Medicina (en curso). Es instructor de mindfulness por el Centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts,

codirector de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) de la Universidad Complutense de Madrid y coordinador del Máster en Mindfulness en Contextos de Salud de la UCM.

Fundador y director desde 2007 del instituto de mindfulness NIRAKARA, Sociedad Científica dedicada a la Investigación y Formación en Ciencias Cognitivas, donde se desarrollan programas basados en mindfulness como medio de intervención en contextos de salud: clínico, educativo, laboral y social, así como fundador de NIRAKARA-LAB, un laboratorio de neurociencia y psicobiología enfocado principalmente en el desarrollo de un modelo fisiológico de la mente corporeizada mediante el estudio de la interacción entre las dinámicas del cerebro y del corazón, así como las funciones respiratoria e intestinal.

Su labor docente como instructor y director de programas basados en mindfulness se combina con su labor como investigador en Nirakara-Lab. Sus líneas de investigación son la interacción entre el cerebro y la dinámica cardíaca, intestinal y respiratoria, así como la implementación de técnicas basadas en inteligencia artificial para el estudio de marcadores biológicos.

Ponencia: la corporalidad en la educación.

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

3.2. Requisitos de admisión

Haber cursado y finalizado una intervención basada en mindfulness con un instructor cualificado y certificado.

Se valorará positivamente que haya sido un MBSR o MBCT de 8 semanas con un instructor cualificado. En caso de no haberse realizado previamente, es posible cursar en paralelo a esta formación un MBSR o un MBCT, de forma que no suponga un impedimento para el acceso.

Tener una práctica personal de meditación.

Los siguientes aspectos se valorarán positivamente, aunque no son imprescindibles:

- 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 (o después) de la formación.
- Buen nivel de lectura en inglés.

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 una acreditación de asistencia y de estar CUALIFICADO en la Formación de Instructores del Programa Crecer Respirando. Esta acreditación permite impartir el programa Crecer Respirando con niños y adolescentes, pero no permite formar a otros

formadores en el programa. Para obtener la acreditación de cualificación es necesario además cumplir los siguientes requisitos:

- Asistir al fin semana de formación inicial y al 80 por ciento de las sesiones online.
- Tener la experiencia de impartir el programa Crecer Respirando una vez completo en un centro escolar o educativo (está implantación puede realizarse durante la formación del programa o posteriormente) .
- 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 final.
- 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).