

B M P

programa  
reducción  
de estrés

basic  
mindfulness  
program



Programa  
experiencial  
de 8 semanas



[www.quietud.org](http://www.quietud.org)



Fundación Colegio Médico  
de Pontevedra



Ilustre Colegio Oficial  
de Médicos de Pontevedra

[www.cmpont.es](http://www.cmpont.es)

“ La atención plena,  
el mindfulness,  
nos enseña cómo  
utilizar la sabiduría  
del cuerpo y de  
la mente para  
enfrentarnos al  
estrés, el dolor y la  
enfermedad ”

John Kabat Zinn



## Qué es Basic Mindfulness Program



El BMP (Basic Mindfulness Program) es un programa de 9 sesiones de carácter experiencial con una sólida base teórica en el que descubrirás la atención plena, y su impacto en tu nivel de bienestar.

**Mindfulness** o **atención plena** es una manera de prestar atención- a uno mismo, a los demás y al mundo- que permite a cada persona cultivar resiliencia, adoptando maneras de ser y de actuar mas positivas y eficaces. Consiste en un entrenamiento mental centrado en aceptar la realidad tal y como es, desarrollando la capacidad de manejar mejor las emociones aflitivas y difíciles.

El **programa BMP** enfatiza la capacidad de parar y ver antes de actuar para aprender a desplegar comportamientos mas eficaces y adaptados a los acontecimientos.

**Los beneficios del BMP** se centran en tres ámbitos principales:

- **Resiliencia, bienestar y la salud física y psicológica** (reducción del estrés, manejo del dolor en caso de enfermedades crónicas)
- **El refuerzo de competencias y el cultivo de actitudes personales** mas positivas y eficaces (desarrollo de la capacidad atencional, mejora de habilidades de inteligencia emocional y social tales como la regulación emocional, la escucha y la comunicación, toma de decisiones)
- **Una mayor presencia y mejor conexión con las personas** (empatía, confianza, capacidad de establecer vínculos y relaciones interpersonales)

*Descubre las posibilidades de entrar en contacto  
con el momento presente*

## Objetivos

- Obtener herramientas para gestionar nuestras emociones y las situaciones desbordantes del día a día que nos generan estrés y ansiedad.
- Experimentar la libertad de la acción consciente: responder vs reaccionar.
- Aprender a estar más presente y vivir en el aquí y ahora.
- Ser más conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en nuestra salud.
- Incrementar nuestra capacidad de atención y concentración.
- Tomar consciencia de la relación que tenemos con nosotros mismos y con los demás, reconociendo y modificando posibles hábitos poco saludables.
- Integrar el mindfulness en nuestra vida cotidiana.

## Metodología

- La duración total del programa es de 26 horas distribuidas a lo largo de 8 semanas consecutivas en sesiones de 2 horas y cuarto más una sesión extra de práctica intensiva de 8 horas de duración (sábado).
- Los grupos tendrán un número reducido de participantes para facilitar la integración y comprensión de las prácticas y conceptos teóricos.
- La formación incluirá material de apoyo (libreta, diario de prácticas y lecturas) y audios con meditaciones guiadas.
- El instructor prestará soporte mediante correo electrónico y/o teléfono para aclarar dudas o responder a consultas de aquellas personas que lo necesiten entre sesión y sesión.
- El programa incluirá una medición pre y post para medir su eficacia.

## El curso va dirigido a

- A las personas que necesitan rebajar su nivel de estrés y ansiedad.
- Todas aquellas personas que deseen aumentar su nivel de satisfacción, salud y bienestar.
- No se requiere ningún conocimiento previo sobre la práctica de la atención y su práctica.

## Profesorado



**Manu Mariño**

- Experto instructor en mindfulness
- Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza. Asesor y Formador en Mindfulness.
- Maestro de Meditación del Insight (Mindfulness - Visión Clara y Profunda -Vipassana - Insight Meditation ) certificado por la Universidad Budista de Mahachulalongkorn Rajavidyalaya de Tailandia , transmisión recibida por el Ajahn Dhiravamsa.
- Profesor acreditado por el Centro Exploring Stillness en Inglaterra dirigido por Mike Boxhall del trabajo: Explorando la Quietud.
- Retiros de Meditación y Atención Plena realizados en El Centro de Meditación y Mindfulness Gaia House de Insight Meditation en Inglaterra.
- Study/Practice Retreat (CDPP), retiro del Máster de Mindfulness de la Universidad de Oxford.
- Director de Quietud Mindfulness Center en Santiago de Compostela. Centro de Formación y Terapia Mindfulness.
- Junto a Javier García Campayo facilita el Retiro de Mindfulness de Esteruel dentro del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.
- Ha desarrollado e imparte el trabajo de "Escucha Consciente" que facilita en Retiros y Encuentros de uno o varios días mediante la indagación y la atención plena.



**Mita Adriana  
Beutel**

- Instructora en mindfulness
- Musicoterapeuta y terapeuta corporal.
- Empieza sus estudios en Danza Clásica a los 7 años y conoce la Terapia Corporal a los 21 años de la mano de la maestra Milena Morozowich. Milena prepara a Mita como su única instructora de su técnica. Se forma en Expresión Corporal. Al viajar a India, Mita conoce una nueva manera de abordar el cuerpo y el movimiento pasando a un camino de investigación profunda. Musicoterapia en la Facultad de Artes de Sao Paulo.
- Postgrado de Experto en Expresión Artística y Danza.
- Ha desarrollado una técnica de movimiento llamada "Danza Espejo".