

BMIT 2021 – 6ª edición
Formación Básica de
Mindfulness y Compasión



Propuesta para el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Pontevedra

Programa avalado
por **Máster de**
Mindfulness de la
Universidad de
Zaragoza

Título propio de instructor/a
de Mindfulness otorgado por
Quietud.org



Ilustre Colegio Oficial
de Médicos de Pontevedra



Fundación Colegio Médico
de Pontevedra

Es a partir de la experiencia personal que uno puede conocer el Mindfulness y la Compasión. Es un proceso continuo, un encuentro íntimo con uno mismo, que se puede convertir en un camino de vida.

El BMIT es una formación fundamentalmente práctica y vivencial acompañada de una **sólida base teórica y científica**; es un entrenamiento para entrar en contacto con la Atención Plena o Mindfulness y la Compasión.

El programa ha sido desarrollado por **Espacio Quietud** quién acreditará a los participantes que completen el programa, con el Certificado de Instructor en Mindfulness y Compasión, avalado por el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

Este programa está pensado tanto para facilitar programas de Mindfulness y Compasión como para quienes quieran iniciar o profundizar en su práctica personal

Propósitos y valores

Los **participantes** del programa de la Formación Básica de Mindfulness y Compasión (BMIT) no sólo obtendrán **herramientas y recursos internos para poder vivir con mayor presencia y libertad**, sino que además estarán **acreditados para facilitar programas de Mindfulness y Compasión**, ya sea en su ámbito familiar, profesional o social.

El BMIT surge de la experiencia directa de los beneficios que practicar de forma continuada aporta a la vida de las personas. **Estos beneficios se viven como una transformación personal**, en la que los practicantes pueden pasar de situaciones limitadas por el estrés y la ansiedad, a situaciones de **confianza, serenidad y calma**. Es importante señalar que la finalidad del BMIT es que esa transformación personal se traduzca en una fuente de bienestar también para las demás personas y nuestro entorno.

A quien va dirigido

De manera general, este programa va enfocado a cualquier persona que quiera conocer y practicar Mindfulness y Compasión como parte de su formación y/o con la motivación de poder acompañar a otras personas. Ya sea, como hemos dicho, en el ámbito familiar, en el social o en el profesional.

De manera más específica, este programa ha sido de gran ayuda en las anteriores ediciones para profesionales que desarrollan su actividad en el ámbito del cuidado, atención y formación de personas y organizaciones.

A título de ejemplo, tenemos los sectores de:

- **Salud:** medicina, psiquiatría, enfermería, psicología, asistencia social.
- **Enseñanza:** profesores en los distintos niveles de la educación, pública y privada.

- **Social:** entidades sociales, culturales, deportivas.
- **Organizaciones:** áreas de recursos humanos y formación, prevención de riesgos y salud laboral, comunicación, áreas de dirección y funciones de responsabilidad con equipos.

Objetivos

- **Conocer** el Mindfulness y la Compasión desde su origen y tradición hasta su base científica y ámbitos de aplicación práctica en la sociedad actual.
- **Explorar** diferentes prácticas de Mindfulness y la Compasión.
- **Crear** su propia práctica, metodología, programa o herramienta que el participante pueda ofrecer a otras personas.
- Con la acreditación final, **estarán capacitados** para facilitar Mindfulness y la Compasión en los diversos ámbitos a los que hemos hecho referencia: familiar, social o profesional.

El programa tiene

Sólida base teórica y científica

El programa ha sido desarrollado por [Espacio Quietud](#) quién acreditará a los participantes que completen el programa, con el **Certificado de Instructor en Mindfulness y Compasión**.

Horas de práctica personal

La importancia de la práctica personal es nuclear en este programa. A través de los seminarios y retiros, y con el apoyo de las tutorías, los participantes tendrán las **herramientas para establecer, estabilizar y profundizar su práctica personal de Mindfulness y Compasión**. Para obtener la certificación, los participantes deberán acreditar 150 horas de prácticas en Programas y Retiros a mayores de los realizados en esta formación que podrán realizarse durante los dos años siguientes después de la finalización del BMIT 2021.

Una metodología de enseñar desde lo vivido

El programa invita a los participantes a experimentar de forma directa los beneficios que aporta la práctica de Mindfulness y Compasión, de manera que esta transformación personal se traduzca en una fuente de bienestar también para las demás personas y nuestro entorno. Es desde ese lugar, desde la experiencia personal, que los participantes se capacitan para facilitar Mindfulness y Compasión en los diversos ámbitos de la vida personal, familiar, social profesional.

Metodología rigurosa

El programa consta de:

- 18 seminarios online entre enero y septiembre
- 2 retiros:
 - Un retiro en formato online
 - Un retiro en formato presencial (si la situación lo permite, sino será online)
- Sesiones de tutoría individual
- Un espacio semanal de práctica compartida. (opcional)
- Espacios en los que los participantes podrán guiar prácticas
- Un trabajo final de curso

Seminarios y retiros



Seminario 1 *Inicio formación.* 29/01/2021

Equipo Quietud

Manu Mariño – Mita Beutel – Javier Nanni – Montse Falqués



Seminario 2 *Introducción al Mindfulness.* 30/01/2021

Dr. Javier García Campayo

Psiquiatra del Hospital Univ. Miguel Servet de Zaragoza. Creador del 1er Máster de Mindfulness en España



Seminario 3 *Mindfulness occidental, Mindfulness budista.* 13/02/2021

Santi Nader

Diseñador gráfico por la UBA y programador. Fundador Sociedad Mindfulness y Salud



Seminario 4 *Orígenes del budismo y sus enseñanzas reveladoras.* 27/02/2021

Agustín Pániker

Director editorial Kairós. Profesor masters universitarios.



Seminario 5 *Humanizar los entornos de trabajo.* 12/03/2021

Rosa Martínez Borrás

Psicóloga, Coach ejecutiva, Instructora de Mindfulness, Fundadora de Koesencia



Seminario 6 *Anidar en el cuerpo. Mindfulness en movimiento.* 13/03/2021

Mita Beutel

Terapeuta corporal. Instructora de Mindfulness. Postgrado de Experta de Expresión artística y danza



Seminario 7 *El desarrollo del altruismo.* 27/03/2021

Lama Rinchen

Maestro residente del Centro Budista Sakya Alicante



Seminario 8 *En el silencio, el silencio habla.* 09/04/2021

Hugo Múgica

Estudio Bellas artes, Antropología filosófica, Filosofía y Teología.



Seminario 9 *Fundamento de la humanidad compartida.* 10/04/2021

Claudio Araya

Psicólogo y doctor en psicoterapia. Entrenamiento en Mindfulness en Francia con el maestro Thich Nhat Hanh.



Seminario 10 *Mindfulness y autocompasión.* 23/04/2021

Óscar Martínez Zulueta

Psicólogo y psicoterapeuta. Director del centro Ahora.



Seminario 11 *Escucha consciente.* 24/04/2021

Manu Mariño

Master en Mindfulness. Asesor y formador de Mindfulness. Maestro de meditación. Director de Quietud.org



Seminario 12 *Atención y compasión. Más allá de la teoría.* 07/05/2021

Aleix Ruiz Falqués

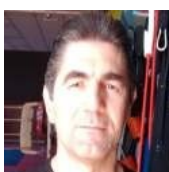
Licenciado en lenguas clásicas. Doctor en lengua y literatura Pali. Master en Sanscrito.



Seminario 13 *Mindfulness en el aula. Otra escuela es posible.* 08/05/2021

María Domínguez

Diplomada en magisterio. Especialista en yoga.



Seminario 14 *Mindfulness corporeizado.* 21/05/2021

Vicente Sueiras

Copropietario del Centro deportivo Beny Gym. Instructor de mat pilates por Orthos Academia y Universal System.



Seminario 15 Mindfulness, Compasión y No Violencia. 22/05/2021

Valentín Méndez

Fundador y director de CULTIVO. Ponente y facilitador de Mindfulness y Compasión.



Seminario 16 Prácticas de Mindfulness para el cultivo de la atención. 12/06/2021

Fernando Álvarez de Torrijos

Director del programa de Mindfulness en psiquiatría e instructor de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.



Seminario 17 Compasión en el cuerpo, la mente y las relaciones. 26/06/2021

Gonzalo Brito

Doctor en psicología. Psicólogo clínico. Instructor certificado de Entrenamiento y cultivo de la compasión.



Retiro online - El mundo abrazado desde una mente y un corazón en paz.

Del 09 al 11/07/2021

Hermano Miguel de Plum Village

Maestro laico en el Monasterio de Plum Village



Seminario 18 Paseo por los aspectos claves de la formación. 17/07/2021

Equipo Quietud

Manu Mariño, Mita Beutel, Javier Nanni y Montse Falqués



Retiro presencial - Integrando la práctica en tu vida.

Del 23 al 26/09/2021

Manu Mariño y Mita Beutel

Fundadores de Quietud.org e instructores de Mindfulness

Organizadores del programa

- Espacio Quietud
- Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza
- Con la colaboración del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Pontevedra y la Fundación Colegio Médico de Pontevedra

El programa incluye

- 18 seminarios online
- 2 retiros, uno online y otro presencial
- 4 libros en formato ebook
- Tutorías personalizadas
- Prácticas semanales de grupo

Testimonios de ex-alumnos del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Pontevedra que participaron en la edición celebrada en 2020

Me apunté a la formación con la intención de aplicar esta técnica a mis pacientes de dolor crónico, pero al poco de empezar me di cuenta que yo era el primer beneficiado, y sólo practicando con continuidad y honestidad podría beneficiar a los que me rodean.

Alfonso Carregal Rañó, anestesista - Participante BMIT 2020

Agradezco al Colegio la oportunidad de haber cursado el Basic Mindfulness Program, de la mano de Quietud. Su programa está diseñado tanto para los iniciados en mindfulness como para los que nunca habíamos oído hablar de ello. Me ha resultado muy útil poder aprender sus técnicas para enfocar la atención, serenar la mente y frenar pensamientos en bucle. Creo que es muy positivo cultivar estas virtudes y cuidar nuestra esfera psicológica, de cara a nuestra vida personal y profesional. En definitiva, ser capaz de escuchar mejor y transmitir más paz interior, tanto en mi círculo social como hacia mis pacientes.

María Bauluz, pediatra- Participante BMP 2020

El BMIT 2020, y el estupendo grupo de profesores que colaboraron en esta edición, me han ayudado a ampliar y reforzar la base de conocimientos que tenía sobre Mindfulness. Y lo que es más importante, a integrarlos a mi práctica cotidiana, a mi día a día, con el consiguiente beneficio a nivel personal, laboral, en las relaciones interpersonales... Estoy enormemente agradecida al Colegio de Médicos de Pontevedra por habernos facilitado esta oportunidad formativa. Un auténtico lujo.

María Puime - Participante BMIT 2020