

# Programa Básico de Mindfulness



Propuesta para el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Pontevedra

## Qué es el Programa Básico de Mindfulness:

El Programa Básico de Mindfulness (BMP) 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 más 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 más eficaces y adaptados a los acontecimientos

## Beneficios

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 más 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).

## 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.

## El curso va dirigido a:

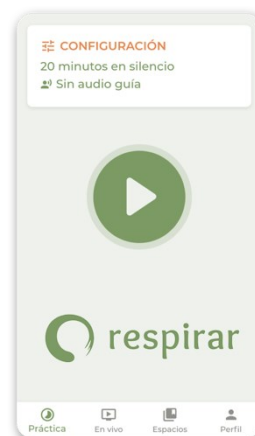
- A las personas que necesitan rebajar su nivel de estrés y ansiedad. Todas aquellas personas que deseen aumentar su nivel de satisfacción, salud y bienestar
- No se requiere ningún conocimiento previo sobre la práctica de la atención y supráctica.

## Facilitadores

El programa es facilitado por **Manu Mariño y Mita Beutel**. Fundadores de EspacioQuietud, Instructores de Mindfulness ([Ver biografía AQUÍ](#))

## Metodología modalidad online

- La duración total del programa es de **20 horas** distribuidas a lo largo de **8 semanas consecutivas en sesiones de 2 horas, más una sesión extra de práctica intensiva de 4 horas de duración**.
- 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.
- La formación se inicia en **febrero de 2022**.
- **El horario** de la formación se realizará en dos grupos, uno de mañana y otro de tarde.
- La formación incluirá **material de apoyo y audios con meditaciones guiadas**.
- Los facilitadores prestarán **soporte mediante correo electrónico y/o teléfono** para aclarar dudas o responder a consultas de aquellas personas que lo necesiten entre sesión y sesión.
- Las **sesiones** se realizarán por videollamada, **a través de Zoom** (los participantes recibirán un enlace privado para conectarse fácilmente y asistencia técnica en caso de ser necesario). Estas sesiones quedarán grabadas y estarán disponibles en la sección alumnos de la página web de Quietud junto con el material del programa.
- Se facilitará el acceso a nuestra **APP Respirar** para poder realizar prácticas de meditación del programa en un apartado solamente para los alumnos. Si lo desean, también podrán acceder a otros materiales de la **App Respirar**.



## Organizadores del programa

- Quietud: Instituto de Ciencias Contemplativas
- Con la colaboración del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Pontevedra y la Fundación Colegio Médico de Pontevedra.

## Grupos cerrados para los médicos colegiados en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Pontevedra

- Grupo mañana: hasta 25 participantes
- Grupo tarde: hasta 25 participantes

### Fechas y horarios:

- Inicio el jueves 3 de febrero de 2022 los dos grupos (3, 10, 17 y 24 de febrero y 3, 10, 17 y 24 de marzo)
- Grupo mañana: de 11:00 a 13:00 h
- Grupo tarde: de 17:00 a 19:00 h
- Jornada de práctica para los dos grupos: sábado 12 de marzo de 2022 de 9:30 - 13:30 h

### El programa incluye:

- Audios de meditación
- 8 encuentros de 2h y un encuentro extra de 4h

## Testimonios de exalumnos del Colegio de Médicos de Pontevedra

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 Formación Quietud.

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 Formación Básica y Formación Quietud.

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 midía 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 Formación Quietud.

[Consulta aquí más testimonios sobre la formación BMP](#)

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