

*breathworks*  
**respira**  
**vida**  
*mindfulness*

Formación “Profesor de Mindfulness Respira Vida Breathworks”

¿Qué encontrarás en este documento?:

<b>Tema:</b>	<b>Página:</b>
Introducción.....	2
Resumen de la formación.....	2
¿Qué puedo esperar alcanzar como resultado de tu participación...?.....	3
¿A quién está dirigida esta formación?.....	3
¿Cómo inscribirte en la formación?.....	3
Fase I: Integración y asimilación.....	4
Fase II: Entrenamiento y enseñanza.....	4
Fase III: Capacitación y consolidación.....	5
Fase IV: Aplicación supervisada.....	6
Elementos a tener en cuenta para la realización del “curso de práctica”.....	7
Evaluación y Certificación final.....	7
Carga horaria de la formación.....	7
Formación Profesional Continuada (FPC).....	8
Esquema gráfico de la formación 2013-2014.....	9

## **“El proceso de Formación de “Profesor de mindfulness Respira Vida Breathworks”**

Este es un programa completo de formación de profesores en los métodos desarrollados por Breathworks en español<sup>1</sup>.

EL programa es impartido por Respira Vida Breathworks, una asociación sin fines lucrativos que esta reconocida y afiliada a la Fundación Breathworks del Reino Unido.

Llevamos más 12 años formando profesores en Inglaterra, Australia, Holanda, Alemania y Bélgica, Suecia. En el 2012 empezamos a impartirlo por primera vez en español.

### **Introducción**

La formación RespiraVida Breathworks es un abordaje innovador y multifacético para la gestión del dolor y la enfermedad crónicas basado en mindfulness & compassion (MBPM) y un programa de movimientos conscientes (desarrollados a partir de yoga y de pilates); todos los métodos también son aplicables al estrés y otras dificultades.

El programa principal de Breathworks es un desarrollo del Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR), creado por Dr. J.K. Zinn (Universidad Massachusetts), con elementos claves de la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) por M. Williams, J. Teasdale y Z. Segal, y tomando como base las prácticas de meditación milenarias de la tradición budista y la aportación de Vidyamala Burch, fruto de 25 años de aplicación de mindfulness y compassion a su propia experiencia de dolor crónico.

### **Resumen de la formación (Ver esquema gráfico de la formación al final):**

La formación “profesor de mindfulness” que ofrecemos provee instrucciones para desarrollar Mindfulness tanto a nivel de práctica personal, cómo impartir un curso genérico Respira Vida Breathworks de 8 semanas y de como enseñar Mindfulness a otras personas implementándolo en tu propia área profesional.

La Fase I, integración y asimilación, de la formación comienza con tu participación en un curso "Mindfulness para la salud" de 8 semanas y un retiro de fin de semana. Continúa con la Fase II, entrenamiento y enseñanza y luego la Fase III, capacitación y consolidación. Ambas fases consisten en un retiro de 7 días. Durante estas fases de la formación se realizará una evaluación continuada de la consecución de los resultados de aprendizaje. Con la finalidad de alcanzar dichos resultados se podrá recomendar la realización de diferentes tipos de práctica, talleres, retiros, grupo de meditación, etc, para poder alcanzarlos, antes de iniciar la fase IV, aplicación supervisada. Esta consiste en impartir de forma supervisado de un curso de 8 semanas “Mindfulness para la salud” .

---

<sup>1</sup> La formación profesional en mindfulness & compassion de Respira Vida Breathworks se hace bajo los estándares de la Red de Formadores de Profesores de mindfulness (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers) de Reino Unido. La red se reúne anualmente para alcanzar un consenso sobre normas de buenas prácticas para la enseñanza basados en la Atención Plena - mindfulness y para capacitar a otros para enseñarles. Algunas de las organizaciones afiliadas a "UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers" son: Breathworks ([www.breathworks-mindfulness.org](http://www.breathworks-mindfulness.org)), Bangor University ([www.bangor.ac.uk/mindfulness](http://www.bangor.ac.uk/mindfulness)), Oxford University ([www.oxfordmindfulness.org](http://www.oxfordmindfulness.org)). Puedes leer sobre estos estándares en castellanos o inglés en la sección formación web.

A lo largo de la formación debes desarrollar una práctica de meditación diaria, continua y sostenible; realizar una serie de tareas intermedias entre cada fase: como diarios de meditación, de movimientos conscientes (yoga y pilates) y del programa de esfuerzo equilibrado; estudio de material bibliográfico específico.

Por último hay una fase de evaluación y certificación en la que se valora y renueva anualmente a través de la Formación Profesional Continuada (FPC).

Nuestro plan de formación sigue los estándares de "UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers"

### **¿Qué puedo esperar alcanzar como resultado de tu participación en el Programa de Formación de profesores?**

La formación está diseñada para que puedas desarrollar habilidades y comprensión en:

- Los principios y prácticas de MBPM (Mindfulness Based Pain Management)
- Enseñar MBPM a las personas con dolor, estrés y enfermedad
- Presentar claramente los conceptos claves de Respira Vida Breathworks y coordinar un grupo de aprendizaje
- Apoyar a los participantes de los cursos a practicar mindfulness en su vida diaria
- Impartir de manera eficiente el programa "Mindfulness para la salud" y "Mindfulness para el estrés"

Esta formación está concebida como un proceso en el cual los eventos que constituyen la formación en sí son solo la primera parte de ese proceso. El compromiso con la práctica personal y la FPC (Formación Profesional Continuada) son requisitos indispensables para impartir mindfulness a otros. Tal vez sería mejor concebir esta formación como un viaje con un comienzo y con muchas fases en las que vas aprendiendo y profundizando en tu propia práctica y a la vez comprendiendo más la condición humana y conectando con el deseo de aliviar el sufrimiento.

- Fase I: Integración y asimilación
- Fase II: Entrenamiento y enseñanza
- Fase III: Capacitación y consolidación
- Fase IV: Aplicación supervisada

**Ver esquema de la formación al final de este documento**

### **¿A quién está dirigida esta formación?**

A cualquier persona que esté interesada en la enseñanza de mindfulness para las personas con dolor, enfermedad o estrés. Algunas personas pueden estar interesados en enseñar los cursos de 8 semanas Respira Vida Breathworks, mientras que otros pueden querer incorporar estos métodos en su área de trabajo profesional.

El primer requisito para realizar esta formación es realizar el curso de 8 semanas "Mindfulness para la salud".

### **¿Cómo inscribirte en la formación?**

Si después de leer esta información sigues interesado puedes **rellenar nuestro formulario de inscripción**. Una vez que hayamos recibido y evaluado tu preparación previa te daremos una **pre-confirmación** a la inscripción en la formación.

La **confirmación de la inscripción**: al haber abonado por la matrícula de estudiante (25€) se dará por finalizado el proceso de inscripción en la formación.

### **Fase I: Integración y asimilación**

Permite a los participantes desarrollar una práctica de mindfulness y provee una base sólida en los principios y técnicas utilizadas por Respira Vida Breathworks en sus enfoques (MBPM) basados en mindfulness & compassion para el estrés, el dolor y la enfermedad crónicos.

En esta fase el énfasis está en la aplicación de los conceptos y técnicas fundamentales de mindfulness en tu propia experiencia personal.

#### **Consiste en:**

1. Tomar parte de un programa de “Mindfulness para la salud” de 8 semanas (en [modo presencial](#) o [a distancia](#)). A cargo de un profesor certificado por Respira Vida Breathworks
2. Realizar un retiro de fin semana residencial (después de haber realizado el curso de 8 semanas). A cargo de un formador senior certificado por Breathworks

A petición del participante se otorgará un certificado de asistencia al finalizar la fase.

### **Fase II: Entrenamiento y enseñanza** (equivalente a Introduction Teaching Training TTI<sup>2</sup>)

Esta fase es esencialmente experiencial/vivencial y esta diseñada para ayudarte a desarrollar las habilidades necesarias para enseñar los enfoques de Breathworks y MBPM a personas con dolor, estrés y enfermedad. Este curso incluye revisión de conceptos claves y la oportunidad de explorarlos en tu propia práctica. Habrá oportunidades para que puedas presentar contenidos para desarrollar habilidades docentes, guiar meditaciones, movimientos conscientes y recibir retro-alimentación constructiva por parte del formador y los demás participantes. Además tendremos muchas oportunidades de meditar juntos y periodos de silencio para profundizar en tu práctica de mindfulness.

#### **Además, habrá sesiones en las que exploraremos:**

- El rol del profesor de mindfulness
- El aspecto de la compasión
- Enseñanza y estilos de aprendizaje
- Dinámicas de grupos
- La reflexión meditativa / el proceso de indagar
- La escucha activa
- Ayudar en la gestión de las dificultades u obstáculos habituales que surgen durante la practica y aplicación de MBPM
- Práctica y enseñanza de los movimientos conscientes
- Establecer plan de práctica diaria y sostenible entre esta y la siguiente fase.

#### **Consiste en:**

- Retiro residencial de 7 días. A cargo de un formador senior certificado por

---

2 Es posible hacer parte de tu entrenamiento en Inglaterra ya que las fases son equivalentes. Si deseas hacerlo habla con el formador senior Breathworks para aclarar cuál es la mejor manera de hacerlo.

## Breathworks

### Requisitos para realizar la fase II:

- Haber completado la Fase I (curso de 8 semanas y retiro fin de semana)
- Haber establecido una práctica de meditación regular de al menos 6 meses
- Haberte hecho miembro estudiante de la Comunidad Respira Vida Breathworks
- Haber completado 1 semanas de diarios de meditación para cada una de las meditaciones que ofrecemos (Recorrido del cuerpo o body scan, Seguimiento de la respiración o mindfulness of breathing y Conciencia amable o compassion practice). En total 3 semanas de diarios de meditación.

### La Fase II de la formación está dirigido a:

- Aquellas personas interesadas en aprender más acerca de como incorporar MBPM en su trabajo con personas dolor, estrés y enfermedad
- Aquellas personas interesadas en certificarse como “profesor de mindfulness Respira Vida Breathworks”

A petición del participante se otorgará un certificado de asistencia al finalizar la fase.

<b>Fase III: Capacitación y consolidación</b> (equivalente a Advanced Teaching Training TTA <sup>3</sup> )
--

Esta fase tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a consolidar y desarrollar las habilidades pedagógicas desarrolladas en Fase II para Comunicar sus conocimientos y experiencia a los demás con eficacia, así como para desarrollar y profundizar su práctica personal de meditación mindfulness y compasión.

El curso es principalmente experimental, llevado a cabo en grupos pequeños en los que exploramos nuestros propios procesos aplicación de mindfulness en nuestra experiencia. Habrá más oportunidades de dirigir una meditación guiada para un pequeño grupo de estudiantes y formadores, y recibir feedback constructivo.

### Además, exploraremos:

- El uso de la poesía en la enseñanza
- El uso de dramatizaciones en la enseñanza
- La práctica de la ética
- La raíces budistas de mindfulness y la compasión
- Presentar los conocimientos y habilidades (competencias) requeridas para certificarse como profesor de mindfulness bajo los estándares o directrices de la Red de profesores de mindfulness del Reino Unido (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers)
- Práctica y enseñanza de los movimientos conscientes
- Establecer plan de práctica diaria y sostenible entre esta y la siguiente fase.

### Consiste en:

- Retiro residencial de 7 días. A cargo de un formador senior certificado por Breathworks.

---

3 Es posible hacer parte de tu entrenamiento en Inglaterra ya que las fases son equivalentes. Si deseas hacerlo habla con el formador senior Breathworks para aclarar cual es la mejor manera de hacerlo

### **Requisitos para realizar la fase III:**

- Haber completado la Fase II
- Haber completado 1 semana del “programa de esfuerzo equilibrado” (pacing program) y
- Haber completado 2 semanas de diarios de movimientos conscientes (mindful movements) basados en yoga y pilates
- Haber completado la lectura del material bibliográfico de lectura obligatoria
- De forma opcional puedes, en esta fase de la formación, apoyar un curso o coordinar un minigrupo en un curso de “mindfulness para la salud” o clases de práctica de mindfulness que sean impartidas por un profesor de mindfulness certificado por Respira Vida Breathworks.

### **Resultado de aprendizaje de la Fase III:**

- Al finalizar con éxito este programa de formación los participantes serán capaces de: ofrecer una amplia gama de herramientas y actividades basadas en mindfulness a grupos de personas con estrés, dolor y enfermedad crónicos.
- Continuar con la Fase IV de la formación para certificarte como “profesor de mindfulness RespiraVida Breathworks” con capacitación para impartir el programa “Mindfulness para la salud”.
- Al superar la fase III
- Al superar la fase II podrá coordinar un “Grupo de práctica Respira Vida Breathworks” en su ciudad de origen El cual será anunciado en la web: [respiravida.net](http://respiravida.net) y difusión de newsletters a través de los miles de usuarios en el mundo hispanohablante que siguen nuestras actividades (web, facebook, twitter, folletos, etc).

A petición del participante se otorgará un certificado de asistencia al finalizar el curso

### **Fase IV: Aplicación supervisada**

Para completar esta fase deberás realizar un curso de práctica de 8 semanas “Mindfulness para la salud” en la que demuestres tu competencia como profesor y se apliquen los conocimientos, actitudes y habilidades adquiridos en las 3 fases de formación anteriores. Este curso de práctica es totalmente supervisado y el candidato a profesor podrá impartir un curso de práctica independiente o co-dirigir un curso de prácticas con otro persona en formación o profesor graduado.

### **Consiste en:**

Impartir un “curso de práctica supervisado” impartiendo el programa “Mindfulness para la salud” de 8 semanas , co-dirigir un curso de prácticas con otro persona en formación o participar de un curso como aprendiz con un profesor de mindfulness acreditado. La supervisión estará cargo de un formador senior certificado por Breathworks

### **Requisitos para realizar la fase IV:**

- Haber completado la Fase I, II y III de la formación<sup>4</sup>
- Haber apoyado un curso o coordinar un minigrupo en un curso de “mindfulness

<sup>4</sup> Con la finalidad de alcanzar dichos resultados el formador senior Breathworks podrá recomendar la realización de diferentes tipos de práctica, talleres, retiros, grupo de meditación, etc, para poder alcanzarlos, antes de iniciar la fase de aplicación supervisada o fase IV.

para la salud” o clases de práctica de mindfulness que sean impartidas por un profesor de mindfulness certificado por Respira Vida Breathworks (este punto es opcional)

- Ser miembro afiliado (estudiante) de la Comunidad Respira Vida Breathworks

### **Elementos a tener en cuenta para la realización del “curso de práctica”**

Los estudiantes deberán:

- Recibir asesoramiento y apoyo de su supervisor
- Escribir un diario reflexivo semanal sobre el curso
- Presentar los formularios de evaluación de los participantes antes y después del curso
- Al menos 2 de la clases impartidas durante este curso de práctica deberán ser grabadas en video para la evaluación docente

### **Resultado del aprendizaje de la Fase IV:**

Los participantes serán capaces de impartir a un grupo de personas (máximo 9) de manera completa el curso BreathWorks /RespiraVida: “Mindfulness para la salud”.

A petición del participante se otorgará un certificado de asistencia al finalizar la fase.

### **Evaluación y Certificación final**

Al finalizar con éxito esta formación, los alumnos podrán certificarse como "profesores de mindfulness Respira Vida Breathworks" y podrán impartir los cursos de BreathWorks /RespiraVida: “Mindfulness para la salud” y “Mindfulness para el estrés”.

La acreditación final se hará tras un proceso de evaluación continua, en la que se valorarán la asistencia a las actividades formativas, la realización de los ejercicios y prácticas planificadas y/o recomendadas y la habilidad para transmitir la enseñanza en la formación profesional de mindfulness y el curso de práctica como profesor. La certificación final está a cargo de un formador senior certificado por Breathworks.

Es requisito indispensable para obtener la certificación final la afiliación a la Comunidad Respira Vida Breathworks en la categoría profesional (90€), con carácter anual. Dicha certificación será renovable anualmente de acuerdo a los estándares establecidos por la Federación de Terapeutas Holísticos, una asociación que determina los estándares profesionales de terapeutas holísticos en el Reino Unido y por la Red de Formadores de mindfulness del Reino Unido.

### **Carga horaria de la formación Respira Vida Breathworks**

Fase I: Iniciación y asimilación	110 horas
Fase II: Entrenamiento y enseñanza	120 horas
Fase III: Capacitación y consolidación	120 horas
Fase IV: Aplicación supervisada	90 horas

Formación: 440 horas

Práctica de meditación diaria: 274 horas (un año como mínimo)

**Total de 684 horas**

Los retiros organizados para cada fase están diseñados para un grupo máximo de 14 personas con el objetivo para facilitar un proceso de enseñanza y aprendizaje más personalizado.

La duración de la formación depende del nivel de práctica de mindfulness y habilidades docentes del candidato, puede ser de entre 15 y 30 meses.

### **Formación Profesional Continuada (FPC)**

A fin de mantener los estándares de nuestros profesores hay una serie de requisitos de Formación Profesional Continuada (FPC) después de la acreditación, que ayudan a los profesores a mantenerse al día con la práctica y el desarrollo de mindfulness y recibir apoyo. Además, el FPC permite la renovación anual de la certificación de profesor de mindfulness RespiraVida Breathworks.

También se le pedirá información de los cursos que imparte y los cuestionarios de evaluación Breathworks / Respira Vida.

Esto incluye mantener la afiliación con la Comunidad Respira Vida Breathworks y la Fundación Breathworks y asistir a un mínimo de 5 días de retiro anual de la meditación. También se le pedirá que informe los detalles de los cursos o talleres que haya realizado y los cuestionarios de evaluación Respira Vida Breathworks. Esto apoya la investigación continua y nos permite evaluar el éxito de los programas Breathworks para los participantes.

También se espera que cumplan los requisitos de buenas prácticas en curso descritos en la "UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers" (puedes ver estos en castellano o inglés en el apartado formación de la web).

Respira Vida Breathworks organizará a lo largo del año eventos que tendrán este propósito. En cualquier caso ponte en contacto con el el formador senior Breathworks para ver de qué manera llevar a cabo este aspecto de la Formación Profesional Continuada.

Web: [www.respiravida.net](http://www.respiravida.net)

Síguenos en [Facebook RespiraVida Breathworks](https://www.facebook.com/RespiraVidaBreathworks)

Escribenos a [respiravida@gmail.com](mailto:respiravida@gmail.com)

[+34 635976824](tel:+34635976824)

Nuestra misión es ayudar a las personas que viven con estrés, dolor u enfermedad a llevar una vida más plena y saludable. Somos reconocidos como líderes internacionales en la aplicación Mindfulness Based Pain Management (MBPM) y ofrecemos programas de aplicación de mindfulness para la auto-gestión del dolor, la enfermedad y el estrés. Desde hace 10 años brindamos formación para enseñar mindfulness. RespiraVida Breathworks: mindfulness y compasión para la salud y la educación es una Asociación sin ánimo de lucro.



### Fase I: Integración y asimilación

Realizar un curso de 8 semanas-  
Respira Vida Breathworks:  
"Mindfulness para la salud" o  
"Mindfulness para el estrés"  
modo presencial o distancia  
...o puedes

Realizar un curso Respira Vida  
Breathworks:  
"Mindfulness para la salud" o  
"Mindfulness para el estrés"  
de 6 días intensivo  
...o puedes

Si eres instructor MBSR o MBCT  
realizar un módulo  
de 3 días intensivo

...más

Realizar un retiro de fin de semana  
Respira Vida Breathworks

### Fase II: Entrenamiento y enseñanza

Retiro residencial de 7 días de  
"Entrenamiento y enseñanza"

Entre fase I y II  
Realizar 1 semana de diarios me-  
ditación para cada una de las me-  
ditaciones del programa Respira  
Vida Breathworks:  
\*Recorrido del cuerpo (body scan)  
\*El seguimiento de la respiración  
(mindfulness of breathing)  
\*La conciencia amable (compassion)

Diseñar y establecer un plan de  
práctica meditativa diaria acorda-  
do con el formador senior

### Fase III: Capacitación y consolidación

Retiro residencial de 7 días de  
"Capacitación y consolidación"

Entre fase II y III  
Realizar:  
- 2 semanas de diarios de  
Movimientos conscientes  
(yoga y pilates)  
- 1 semana de diario del  
Programa de esfuerzo equilibra-  
do

Diseñar y establecer un plan de  
práctica meditativa diaria acorda-  
do con el formador senior

### Fase IV: Aplicación supervisada

Impartir un curso de práctica  
Respira Vida Breathworks  
de 8 semanas supervisado

...o puedes

Co-dirigir un curso de práctica  
Respira Vida Breathworks  
de 8 semanas supervisado

Al superar la fase III

Podrá coordinar un "Grupo de práctica Respira Vida  
Breathworks" en su ciudad de origen (opcional)

Entre fase III y IV  
Apoyar un curso de 8 semanas  
Respira Vida (opcional)



La **formación Respira Vida Breathworks** es un abordaje in-  
novador y multifacético para la gestión del dolor y la enfer-  
medad crónicas basado en mindfulness & compassion  
(MBPM) y un programa de movimientos conscientes  
(desarrollados a partir de yoga y de pilates); todos los méto-  
dos también son aplicables al estrés y otras dificultades.

El **programa principal de Breathworks** es un desarrollo del  
Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness  
(MBSR), creado por Dr. J.K. Zinn (Universidad Massachusetts),  
con elementos claves de la Terapia Cognitiva Basada en Min-  
dfulness (MBCT) por M. Williams, J. Teasdale y Z. Segal, y to-  
mado como base las prácticas de meditación milenarias de  
la tradición budista y la aportación de Vidyamala Burch, fruto

de 25 años de aplicación de mindfulness y compassion a su  
propia experiencia de dolor crónico.

#### Resumen de la formación:

La formación "profesor de mindfulness" que ofrecemos  
propone instrucciones para desarrollar Mindfulness tanto a  
nivel de práctica personal, como impartir un curso genérico  
Respira Vida Breathworks de 8 semanas y de como enseñar  
Mindfulness a otras personas implementándolo en tu propia  
área profesional.

La **Fase I, integración y asimilación**, de la formación co-  
mienza con tu participación en un curso "Mindfulness para la  
salud" de 8 semanas y un retiro de fin de semana.

Continúa con la **Fase II, entrenamiento y enseñanza** y  
luego la **Fase III, capacitación y consolidación**. Ambas fases  
consisten en un retiro de 7 días. Durante estas fases de la for-  
mación se realizará una evaluación continuada de la consecución  
de los resultados de aprendizaje. Con la finalidad de al-  
canzar dichos resultados se podrá recomendar la realización  
de diferentes tipos de práctica, talleres, retiros, grupo de me-  
ditación, etc; para poder alcanzarlos, antes de iniciar la **fase  
IV, aplicación supervisada**. Esta consiste en impartir de  
forma supervisada de un curso de 8 semanas "Mindfulness  
para la salud".

**A lo largo de la formación debes desarrollar un práctica**  
de meditación diaria, continua y sostenible; realizar una serie

tareas intermedias entre cada fase: como diarios de medita-  
ción, de movimientos conscientes (yoga y pilates) y del pro-  
grama de esfuerzo equilibrado; estudio de material bibliográ-  
fico específico.

Por último hay una **fase de evaluación y certificación** en la  
que se valora y renueva anualmente a través del la **Forma-  
ción Profesional Continuada (FPC)**.

La **duración** de la formación depende del nivel de práctica de  
mindfulness y habilidades docentes del candidato, puede ser  
de entre 15 y 30 meses.

Nuestro plan de formación sigue **los estándares** de  
"UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers"

Práctica individual: desarrollar y establecer una práctica personal diaria de meditación a lo largo de toda la formación y la Formación Profesional Continuada