



**INICIACIÓN A  
MINDFULNESS Y  
COMPASIÓN.**

**Profesor: Juan Martín Bezos**

Proponemos la práctica de la **Atención Plena** como un sistema de aprendizaje gradual para el desarrollo de la consciencia, consistente en la **autorregulación de la atención**, de una forma deliberada y sin preferencia, de manera que se mantenga sobre la experiencia inmediata, sea lo que sea que esté pasando y ello permita un reconocimiento incrementado de los acontecimientos corporales y mentales, sensaciones físicas, emociones y pensamientos, en el momento presente, adoptando una orientación caracterizada por la curiosidad, la apertura y la aceptación, con una **actitud amable** hacia tu experiencia.

---

*“El propósito primario de la meditación es hacerse consciente y familiarizarse con nuestro estado interior. El propósito último es alcanzar la fuente de la vida y la consciencia.”*

---



*Nisargadatta Maharaj*

# Compasión:

La base de un cerebro sano es la bondad y se puede entrenar



*(Richard Davidson, doctor en Neuropsicología, investigador en neurociencia afectiva).*

La compasión tal como se entiende en esta formación, va más allá de los conceptos habituales ligados a la conmisericordia y a la lástima. Se trata de la motivación y el compromiso de aliviar el sufrimiento propio y de los demás, en un deseo genuino de conseguir salud y bienestar.

**En este curso nos acercaremos al concepto de empatía, a través de la triada empática y de la amabilidad, como primer paso para ir comprendiendo, integrando y desarrollando la compasión.**

# ¿A quién va dirigido este curso de iniciación al Mindfulness?

El curso va dirigido a cualquier persona que quiera incrementar sus estados de bienestar y salud, tanto psicológica como física. A toda aquella persona que quiera tener un primer contacto con el Mindfulness. No es necesario tener conocimientos ni experiencia previa. Los participantes serán instruidos en los conceptos y prácticas básicas de la técnica.

## OBJETIVOS

- Meditar es un aprendizaje progresivo, de modo que el objetivo de este curso es introducirte en la **técnica básica del Mindfulness** para que puedas integrarla en tu día a día y, posteriormente, puedas profundizar en sus técnicas más avanzadas.
- Conocer en primera persona algunas de las **diferentes prácticas** del Mindfulness, así como tener la oportunidad de aclarar los posibles mal entendidos sobre esta técnica meditativa.
- Otro de los objetivos principales de este curso es acercarse al ámbito de la **Compasión**, introduciéndonos en la amabilidad ¿Cuánto de amables eres contigo mismo, contigo misma?

*“Medita con suavidad y gradualmente, paso a paso. Si te tranquilizas, acéptalo; si no te tranquilizas, también lo aceptas. Esa es la naturaleza de la mente. Debemos encontrar nuestra propia forma de practicar y mantenernos en ella con persistencia.”*

# METODOLOGÍA

El Mindfulness es una técnica simple y fácil de practicar, siempre y cuando la persona practicante tenga las referencias oportunas tanto a nivel teórico, como práctico, que le permita un desarrollo sostenido y sostenible de su práctica. Para ello es necesario tener un **ajuste de expectativas**, con el fin de no ponerse o imaginarse objetivos inalcanzables o fantasías que lo único que pueden hacer es confundir y generar frustración, al tiempo que también se aprende la manera de afrontar los contenidos interiores y los desafíos que surgen durante la práctica de la meditación.

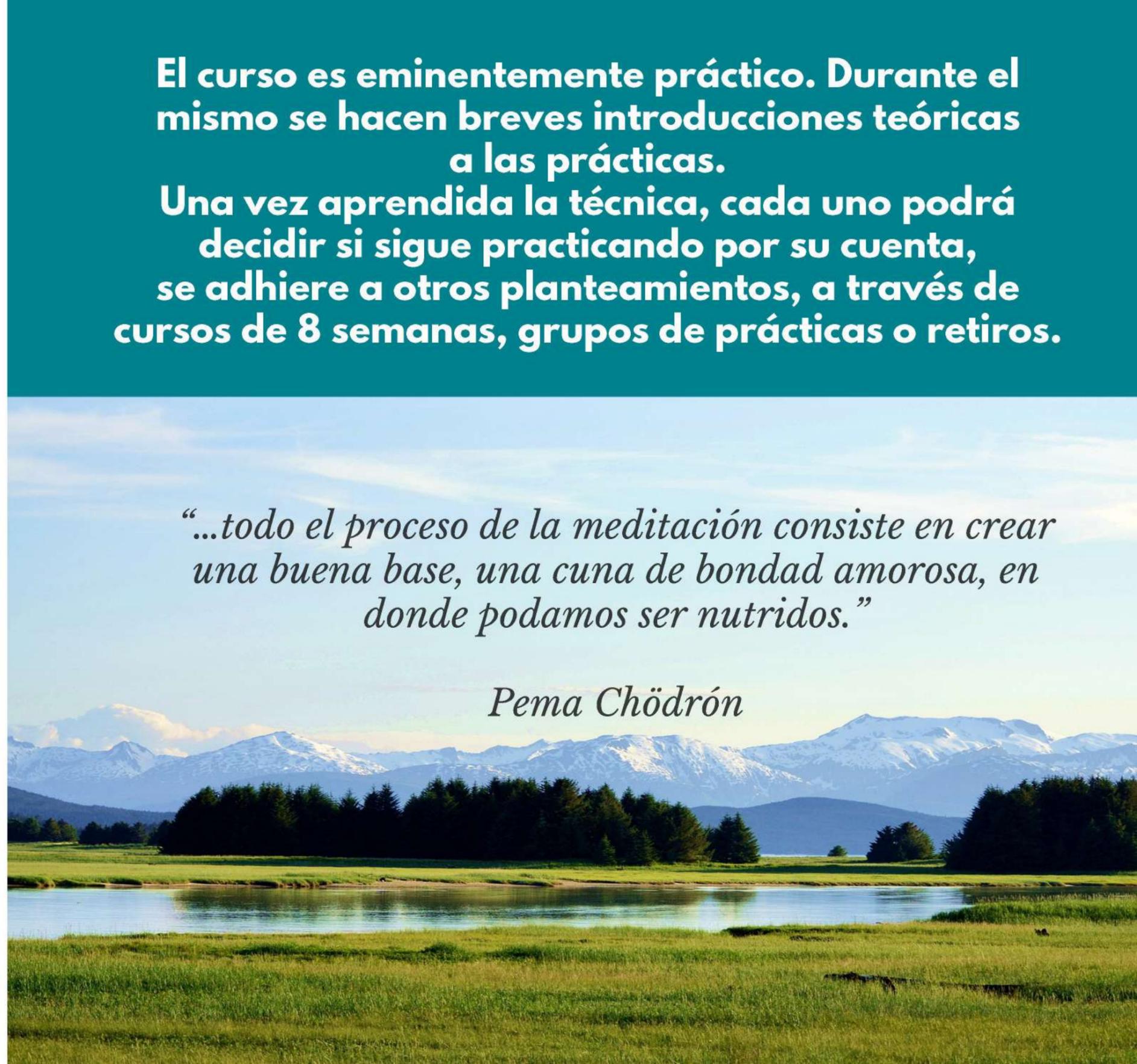
La **Compasión** es una forma de ser, que como tal, hay que ir desarrollando. Todos tenemos la capacidad de ser compasivos. Nos acercaremos a través de pequeños marcos teóricos y prácticas a la compasión, con la finalidad de tener unas primeras nociones y experiencias.

**El curso es eminentemente práctico. Durante el mismo se hacen breves introducciones teóricas a las prácticas.**

**Una vez aprendida la técnica, cada uno podrá decidir si sigue practicando por su cuenta, se adhiere a otros planteamientos, a través de cursos de 8 semanas, grupos de prácticas o retiros.**

*“...todo el proceso de la meditación consiste en crear una buena base, una cuna de bondad amorosa, en donde podamos ser nutridos.”*

*Pema Chödrón*

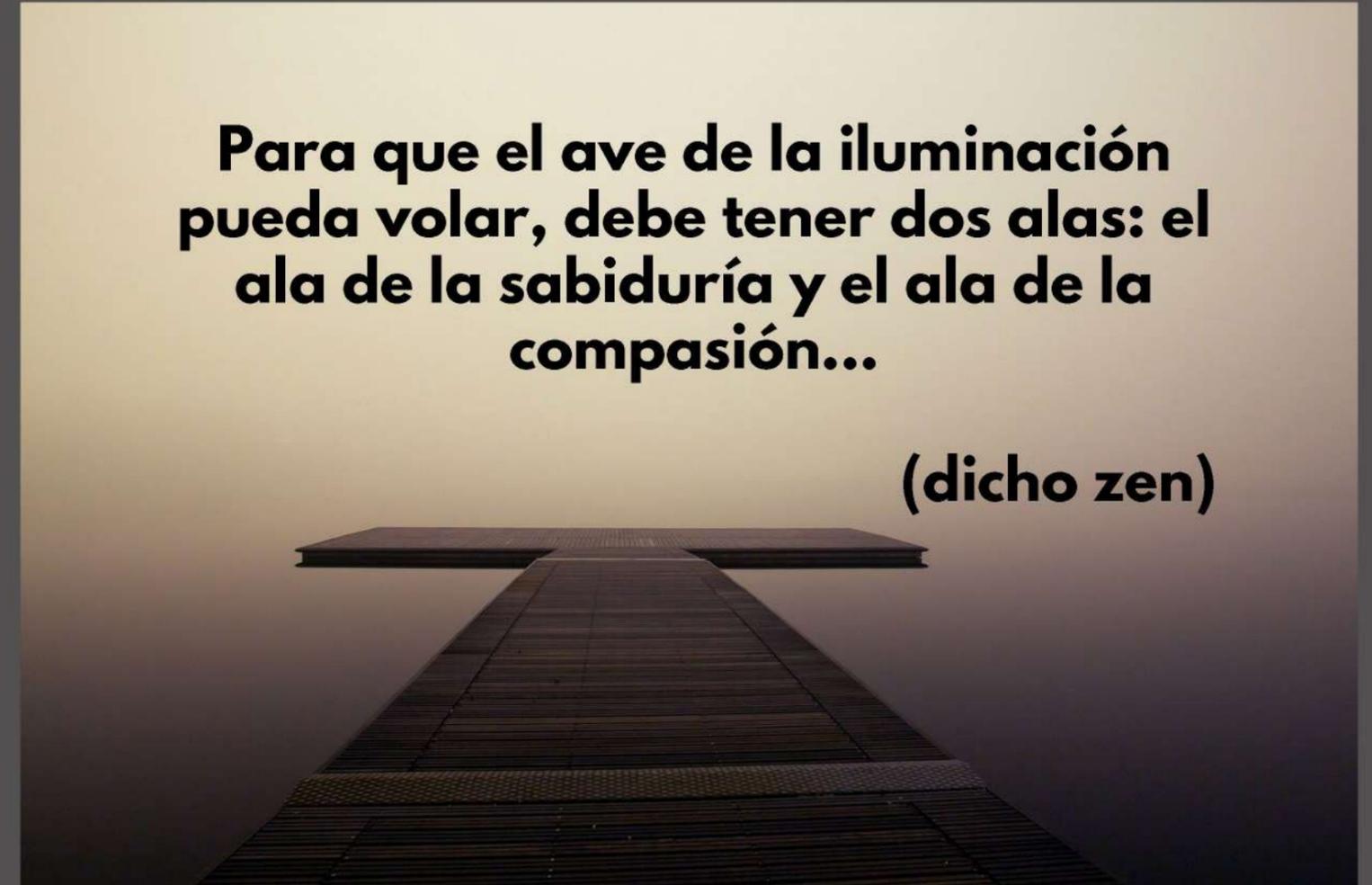


# PROGRAMA

1. Introducción informativa:
2. ¿Qué significa meditar?
3. ¿Qué no es Mindfulness? ¿Qué es el Mindfulness?
4. Intención al practicar Mindfulness
5. Ejercicios prácticos
6. Problemas comunes de quien empieza la práctica
7. La autoobservación como motor para el cambio
8. Posturas durante la práctica
9. Ejercicios prácticos.
10. Movimientos Mindfulness
11. Ejercicios prácticos
12. La instrucción fundamental y sus consecuencias.
13. Experiencia primaria, experiencia secundaria
14. Ejercicios prácticos
15. Reconocer la mente inestable/Asentar la mente inestable.
16. La tríada de la empatía
17. Amabilidad, construyendo la amabilidad, experiencias de amabilidad...
18. Práctica de la amabilidad.
19. Autocompasión (Un encuentro amable conmigo mismo, conmigo misma)

**Para que el ave de la iluminación  
pueda volar, debe tener dos alas: el  
ala de la sabiduría y el ala de la  
compasión...**

**(dicho zen)**





Mindfulness Desarrollo Consciente  
Juan Bezos

[www.juanbezosmindfulness.com](http://www.juanbezosmindfulness.com)

Desde hace más de veinte años me dedico a **trabajar con personas**, desde el ámbito privado, social e individual.

No concibo mi dedicación como un trabajo, lo concibo como una **vocación personal**.

Estar en contribución hacia la sociedad es algo que le da sentido a mi vida.

Son muchos los colectivos con los que he trabajado, menores, familia, tercera edad, adolescencia, infancia, enfermedad mental y consulta privada.



**Juan Martín Bezos**

Algunas de mis formaciones y dedicaciones son las siguientes:

Director de Desarrollo Consciente, empresa dedicada a la divulgación de Mindfulness y Compasión, retiros y terapia individual. Educador Social. Educador del programa Piscoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Álava). Educador familiar, Coach certificado, Terapeuta, Instructor Mindfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC. Miembro de la Mindfulness Association. Profesor acreditado por Respira Vida Breathworks para los programas de 8 semanas MBPM para la salud y MBPM para el estrés. Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) para el programa EECC (escuelas conscientes) Profesor acreditado para el programa MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness de la Universidad de Bangor). Facilitador en Terapia Transpersonal por la EDT (Escuela de Desarrollo Transpersonal).

*“Una vida basada en el compromiso de la mejora de la calidad de vida de las personas.”*