

**Miriam Subirana**  
Inspiración y creatividad



**IDEIA**  
**ACADEMY**

# Master en mindfulness relacional y meditación contemplativa

**SEMI-PRESENCIAL**  
**PRIMAVERA-VERANO - 2024**



**Espacio YesOuiSi**  
**Sant Andreu de Llavaneres**  
**(Barcelona) y en línea**

**YesOuiSi**

Espai Internacional de  
Creativitat, Espiritualitat i Coaching

El mindfulness es una forma de mantener la atención en el momento presente, liberando la mente de la sobrecarga que nos impide concentrarnos totalmente en lo que hacemos. En ese momento no estamos ni rumiando sobre el pasado ni soñando con el futuro, sino que estamos aceptando el presente tal y como es, sin tratar de controlarlo.

El mindfulness que se ha extendido más se centra en el yo individualizado. Aquí ofrecemos la mirada y **práctica innovadora de centrarse en el ser relacional**. Muchas de las situaciones que vivimos son co-creadas con otros. Somos seres relacionales. Las relaciones van conformando nuestra vida y nuestro trabajo. La multidimensionalidad del Self es la base de la mirada del mindfulness relacional. Cuando vivimos el Self relacional desde la **indagación apreciativa**, nos centramos en lo que nos da vida, lo apreciamos y lo hacemos florecer. La indagación apreciativa aporta una práctica relacional que permite **cultivar comunidades de cuidado y relaciones florecientes**.

En este master trataremos **la base relacional del ser y del mindfulness, la indagación apreciativa aplicada a las prácticas contemplativas y la meditación contemplativa. Nos abriremos a explorar la vía contemplativa cristiana y veremos sus conexiones con la vía advaita-vedanta.**

Cuando nuestra práctica profundiza en la contemplación, nuestro Self se abre a la Presencia. En ese momento vivimos el presente tal y como es, desde su mejor versión, sin proyecciones y sin tratar de controlarlo. La práctica consiste en generalizar este estado de Presencia, mantenerlo e irradiarlo.

Se realizarán sesiones de carácter práctico, incorporando diálogo y profundización reflexiva.

### ESTA FORMACIÓN ESTÁ PENSADA ESPECIALMENTE PARA:

- Profesionales o estudiantes del ámbito de los recursos humanos, del coaching, la consultoría, ámbito educativo y de la salud (física y psicológica), y para personas que acompañan a personas.
- Profesionales o estudiantes del ámbito social, educativo o comunicacional.
- Personas que quieran profundizar en su propio proceso de desarrollo personal y mejorar su calidad de vida personal y relacional.
- \*Profesores de yoga, meditación que quieran profundizar en su auto-conocimiento, ampliar sus conocimientos y adquirir herramientas y prácticas.



01

## ¿Qué conseguirás al formarte en Mindfulness Relacional y Meditación Contemplativa?

Reconocerás **tu propio modo** de estar en el mundo, desde una actitud de apertura y aceptación y de relacionarte con los otros.

Aprenderás a estar más tiempo en el **aquí y ahora**.

Ampliarás la **conciencia** y la capacidad de ser creador de **transformación** con nuestra presencia mindful.

Podrás crear **vínculos personales** más genuinos.

Desarrollarás las **actitudes positivas** ante la vida como la empatía, la amabilidad, la resiliencia, la alegría etc.

**Reducirás** el sufrimiento mental y los sentimientos de ira, disminuyendo el **estrés** laboral y la fatiga emocional.

Fomentarás el **autocuidado** a través de la **autocompasión**

Aprenderás a **llevar el mindfulness** a diferentes entornos: educativo, salud y relacional.

Aprenderás a **adentrarte** en la vivencia y la práctica de la meditación contemplativa. **Profundizarás** en la virtud a través de la meditación. Silenciarás el discurso interior incesante, entrando en el silencio vivo y fértil, y en la dimensión trascendente que nos conecta desde el centro de uno mismo con el otro, con las personas y con la naturaleza.

Aprenderás a **cruzar los puentes** entre las bases budistas del mindfulness relacional, la meditación advayta-vedanta y la meditación contemplativa cristiana.



## Programa de Contenidos en 7 módulos

1. **Introducción al mindfulness, al mindfulness relacional, a la meditación contemplativa**, y al curso. ¿Cómo vamos a trabajar? Encontrar la mejor manera de aprender para cada uno desde la vivencia del mindfulness.

- Introducción el bienestar psicológico y las habilidades básicas del mindfulness Atención; Emociones positivas; Resiliencia; Prosocial.
- Prácticas atencionales
- Prácticas constructivas
- Prácticas nucleares de Mindfulness

2. **Del mindfulness al mindfulness relacional**. El ser relacional. La referencia del yo. ¿Por qué el mindfulness es relacional? El marco relacional del mindfulness. Una perspectiva corporizada "encarnada" del mindfulness.

- Metodología de construccionismo social.
- El ser relacional de Kenneth Gergen.
- Mindfulness en comunidades de práctica.
- Introducción a la Indagación Apreciativa.
- Los principios de la Indagación Apreciativa aplicados al mindfulness relacional.



## 02 Programa de Contenidos cont.

3. **Mindfulness compasión y autocompasión.** Cultivar la compasión es fundamental para poder abrazar el sufrimiento propio y el ajeno, y atravesarlo hasta trascenderlo. La compasión en la práctica del mindfulness nos ayuda a aliviar el dolor y a mitigar el sufrimiento. Frente al fracaso y a las emociones negativas, como la culpa, la vergüenza y la autocrítica destructiva, la compasión es clave para relacionarnos con nosotros mismos y con los otros desde la amabilidad y el vínculo constructivo. Relación entre mindfulness y las ciencias contemplativas.

### 4. **Prácticas pre-contemplativas e introducción a las prácticas de meditación contemplativa.**

- La percepción, el pensar y el hacer;
- La relación triple;
- La referencia a uno mismo y la referencia del yo-tú en la meditación.
- La entrega confiada.

### 5. **Meditación contemplativa, el triángulo sagrado, el perdón, la realidad del Ser.**

- Tu triángulo sagrado
- Vacarse y el desierto; vida y muerte.
- Aceptación.
- Núcleo positivo en la Indagación Apreciativa y núcleo sano de la tradición contemplativa cristiana
- El perdón.

## 02 Programa de Contenidos cont. II

### 6. **La actitud altruista del que enseña/transmite/facilita.**

Actitud de Servir. Y otras actitudes necesarias para el éxito de la práctica y de la transmisión.

- Salir del yo-ego, de centrarse en resultados, y pasar al yo relacional, a la práctica, vivencia y proceso.
- La indagación apreciativa como enfoque para ser facilitador espacios apreciativos meditativos.
- Comunidades de práctica

7. **Meditación Contemplativa.** Retiro de fin de semana o completo de una semana.

- Presencia, gozo y silencio.
- Prácticas integradas.
- La unión, la comunión y la no-dualidad.
- Interacción entre quietud y actividad.



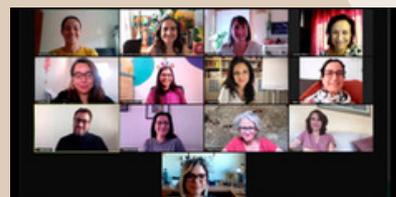
**Miriam Subirana**  
Inspiración y creatividad

## 03 Metodología y duración

### Presencial



### Campus Virtual



## Fechas de la Formación

### Presenciales

6 Abril (M1) | 4 de mayo (M2) | 25 mayo (M3)  
| 15 de junio (M4) | 6 de julio (M5) | M6 a  
decidir fecha con el grupo

**Retiro** (opcional) del 26 de julio al 3 de agosto 2024 en Costa Brava

**Online:** 15 horas sincrónicas (sesiones de 1 hora a 75 minutos cada 15 días). Fechas y horas a decidir con los participantes, serán entre 4 abril y 12 de julio.

12 módulos disponibles en la plataforma, 3h por módulo.



### Vivencial y experiencial

## Duración

110 h

- Mindfulness relacional y Meditación Contemplativa presencial (63h)
- Acompañamiento sincrónico en línea (12h)
- Estudio y prácticas personales con la guía elearning (35h). Acceso incluido en el precio a:  
<https://institutoidea.academy/cursos/programa-de-mindfulness-relacional-compasion-e-indagacion-apreciativa-y-practicas-contemplativas/>

## Horarios y lugar

Presenciales: sábados de 9:30h a 13:30h.  
En Espacio YesOuiSi  
Cami Pla de la Torreta 2, Local 3  
08392 Sant Andreu de Llavaneres  
Espacio con jardín y frente el mar.

**Miriam Subirana**  
Inspiración y creatividad

**04**

## Equipo Docente



**MIRIAM SUBIRANA**

Directora del Master

Doctora en Bellas Artes en la Universidad de Barcelona (1991) Profesora Indagación Apreciativa en el máster en dirección de Recursos Humanos en la Escuela de Administración de Empresas EAE. Formada en meditación Raja Yoga, meditación advaita y otras líneas de meditación. Formada por Franz Jàlics en meditación contemplativa cristiana. Impulsora del mindfulness relacional, construccionismo social y la indagación apreciativa. Autora de 15 libros donde la meditación es uno de los temas centrales. Practica la meditación desde los 15 años y dirige retiros, cursos y talleres de meditación desde 1984.

### Acompañarán a Miriam en línea



**ROBERTO ARISTEGUI**

Doctor en Ciencias  
Sociales

Director del Magíster Mindfulness Relacional, Escuela de Psicología, Universidad Adolfo Ibáñez. Co-director Diploma Mindfulness, Escuela de Medicina, Universidad de Chile. Actualmente participa en un equipo de trabajo orientado al desarrollo humano, bienestar y reducción de estrés aplicando un programa de mindfulness relacional. Co-editor del libro Springer "Relational Mindfulness" (2021).



**JAVIER GARCIA  
CAMPAYO**  
Médico Psiquiatra

Médico Psiquiatra en el Hospital Universitario Miguel Servet. Profesor Titular en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza. Director del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Licenciado en Medicina por la Universidad de Zaragoza, donde realizó la tesis Doctoral, cursó la especialidad de Psiquiatría en el Hospital Clínico Universitario de Zaragoza.

Los/as alumnos/as que finalicen la formación recibirán el diploma del Instituto internacional IDEIA.

Para obtener el reconocimiento y certificación es necesario:

- 1.Asistencia al 90% de las sesiones, incluido el retiro de meditación.
- 2.Estar al corriente de los pagos.

### **Garantías de Miriam Subirana y del Instituto Diálogos e Indagación Apreciativa (IDEIA)**



45 años de experiencia en  
Meditación y Mindfulness



+ de 10.000 personas formadas



40 años de trayectoria internacional



### Pago único: 1.275€

375€  
**Matrícula,**  
en concepto  
reserva de plaza

900€  
Antes de iniciar la  
formación

### Pago fraccionado mensual: 1.425€

375€  
**Matrícula,**  
en concepto  
reserva de plaza

350€  
3 mensualidades

### El precio incluye:

- Impartición de los 6 módulos presencial con coffee incluido
- 15 horas acompañamiento en línea entre módulos
- Acceso al material de apoyo en línea  
<https://institutoideia.academy/cursos/programa-de-mindfulness-relacional-compasion-e-indagacion-apreciativa-y-practicas-contemplativas/>
- **Observaciones:** La estancia residencial y coste del retiro no está incluida en el precio del curso.



**En mi canal youtube  
puedes acceder a la  
presentación  
completa de este  
master**

**Busca en Youtube el canal:  
Miriam Subirana Oficial**

**Enlace webinar aquí:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=E054HfaBDxo>**

### **Funcionamiento del master:**

1. Las sesiones presenciales serán sábado, con posibilidad de pasarlas a viernes si el grupo lo decide.
2. En las 2 a 6 semanas que habrá entre las sesiones presenciales se realizarán dos a cuatro encuentros en línea de una hora cada uno con uno de los docentes. Y se dedicará tiempo a estudiar los módulos disponibles en la plataforma.
3. Entre módulo y módulo presencial, se aconseja realizar dos a tres módulos del e-learning.
4. Así se combinarán las sesiones presenciales con las sesiones zoom de una hora y cuarto cada una y 5 a 6 horas de estudio personal del e-learning en horario que a cada uno le vaya bien.

**Para información adicional sobre este master, contactar con:**

**Miriam Subirana**

**+34 609 69 43 25– [info@institutoideia.es](mailto:info@institutoideia.es)**

Miriam Subirana  
Inspiración y creatividad

# Mindfulness relacional

