

# LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN /EL INSTRUCTOR DE MINDFULNESS

---

## I. Un cruce de caminos

- Perspectiva contemplativa
- Perspectiva científica
- Nuestra propia perspectiva “en primera persona”
- Explorando perspectivas de aproximación a la práctica de Mindfulness

## II. Líneas de investigación

- Ciencia y Contemplación. Aspectos metodológicos. “Definición” y “Medición”
- Mecanismos de acción Mindfulness y Compasión
- Efectos y beneficios de la práctica. Evidencia científica Mindfulness y Compasión
- Ámbitos de aplicación y protocolos basados en Mindfulness y Compasión
- Fuentes de información. Difusión y comunicación
- Limitaciones y perspectivas futuras
- De la “Ciencia de Mindfulness” a “Mindfulness de la Ciencia”

## III. El Instructor y la práctica personal como aspecto esencial en las aplicaciones basadas en Mindfulness

- La principal línea de investigación de Mindfulness: La práctica personal
- Evidencia, actitudes y competencias
- Acompañando a otros desde la propia práctica
- La práctica en la vida cotidiana y como instructor
- Enfoque experiencial. Explorando juntos
- “Roles” y “trampas”
- Otros aspectos involucrados

## IV. De mapas, caminos y territorios

- ¿“Expertos” o “Principiantes”?
- Todo empieza ahora. Principiantes caminando...

*El objetivo principal de este taller es explorar las diversas perspectivas y líneas de investigación más representativas relacionadas con Mindfulness y Compasión en la actualidad, abordar la evidencia sobre los beneficios de la práctica, las principales conclusiones, las fuentes de información y las limitaciones metodológicas. Asimismo, en el contexto de la formación, en que la práctica personal de Mindfulness del instructor es el eje central y la principal “línea de investigación”, nos aproximamos a la evidencia en este ámbito, e indagamos sobre los aspectos involucrados en la práctica de acompañar a otros como aspecto esencial de las aplicaciones basadas en Mindfulness.*

## Impartido por **María José Garrido**

Instructora Mindfulness. Licenciada Psicología. Doctorado Estrés y Calidad de Vida. Suficiencia investigadora. Formación Practicum para profesionales Salud y Educación, impartido por Fernando Torrijos, Center of Mindfulness, Universidad de Massachusetts. Formación certificada programa de Alimentación basado en Mindfulness, Mindful Eating-Conscious Living. Instructora certificada Mindfulness Compassion, Mindfulness para la salud Breathworks, Mindfulness para el estrés. Experto Universitario en Mindfulness y Educación Consciente. En práctica personal: Retiros de meditación y silencio en diversas tradiciones. Programas MBSR, MBPM, Mindful Eating, CNV -Center for Non Violent Communication-. Experto en Coaching IEC. Experiencia como docente universitaria y coordinadora de investigaciones y proyectos, coautora de diversas publicaciones de proyectos de investigación. Consultoría y desarrollo programas formativos. Actualmente, promueve y facilita programas, sesiones, talleres y grupos de práctica de Mindfulness.

