

# MINDFULNESS

Autocurso de Atención Plena y  
Amor Compasivo

## ÍNDICE

### Antes de comenzar el curso

Índice / Sobre el autor/ Sobre la práctica / Descargo de responsabilidad /  
Presentación (Vídeo) / Guía del curso

### Semana 1

Video ¿Qué es el Mindfulness? / Introducción al mindfulness: definición,  
objetivos, componentes / Consideraciones para la práctica

#### *Practica*

Técnica de meditación formal 1: Concentración (15 minutos)

### Semana 2

Profundizando en la práctica / Atención conciencia y recuerdo / Honestidad  
/ Introducción al amor compasivo / Comprendiendo el amor compasivo

#### *Práctica*

Técnica de meditación formal 1: Concentración + amor compasivo (15 +3  
minutos)

### Semana 3

Relación entre mente y materia: La mente/ Ecuanimidad / Introducción a la  
práctica cotidiana de Mindfulness

#### *Práctica*

Concentración + Escáner corporal + Amor compasivo (6 + 14 + 3 minutos) /  
Práctica cotidiana (atención plena)

### Semana 4

La ley de la impermanencia / Los enemigos del Mindfulness

### *Práctica*

Concentración + Escáner corporal + Amor compasivo (6 + 14 + 3 minutos) /  
Práctica cotidiana (atención plena)

## **Semana 5**

Mindfulness y regulación emocional

### *Práctica*

Concentración + Escáner corporal + Amor compasivo (6 + 14 + 3 minutos) /  
Prácticas cotidiana (atención plena)

## **Semana 6**

Mindfulness Relacional (Relaciones Conscientes)

### *Práctica*

Concentración + **Escáner corporal Avanzado** + Amor compasivo (7 + 17 + 4  
minutos) / Prácticas cotidianas (atención plena)

## **Semana 7**

Amor compasivo

### *Práctica*

Concentración + Escáner corporal Avanzado + Amor compasivo (7 + 17 + 4  
minutos) / Práctica cotidianas (atención plena y **amor compasivo**)

## **Semana 8**

Final de curso: repaso general / Conciencia de muerte / Firme  
determinación / Mindfulness como forma de vida

## Práctica

Concentración + Escáner corporal **Especial** + Amor compasivo (7 + 17 + 4 minutos) / Práctica cotidianas (atención plena y amor compasivo + **práctica de 1 hora**)

## SOBRE EL AUTOCURSO

Este curso está pensado para poder realizarlo de forma autónoma, aunque es muy recomendable poder realizar alguna práctica presencial en grupo para fortalecer la práctica y coger confianza.

El Mindfulness tiene sus raíces en la práctica de Vipassana, una antigua técnica de meditación del budismo Theravada que se practica en la India desde hace más de 2500 años. Vipassana significa “ver las cosas como son, no como parecen ser”, cuyas enseñanzas centrales provienen del Satipatthana Sutta, es decir, “Los fundamentos de la atención”.

Este curso está basado en mi práctica personal de meditación Vipassana, adaptado a un contexto cultural occidental y ligado a la psicología actual.

Me parecía importante crear un curso de estas características, puesto que, buscando en internet, puedes encontrar muchos recursos (muchos muy útiles), pero la mayoría de la información disponible gratuita está muy fragmentada (puedes encontrar una meditación aquí, otra diferente allá) y sin un hilo conductor. Esta fragmentación, para una persona que se inicia puede resultar en que se realicen prácticas de Mindfulness de forma inconexa y aleatoria, sin una visión clara de lo que se hace y para qué. Por eso, con este curso, pretendo ofrecer una visión global de lo que es el Mindfulness, mostrando un camino claro, en el que reúno todas las técnicas centrales para darle un sentido, y que solo tengas que preocuparte de practicar.

## SOBRE EL AUTOR

*Gaizka U. Loroño, Psicólogo General Sanitario, socio fundador de la Cooperativa Zentzu Psikologia. Llevo desde el 2017 dedicándome a la psicología y alrededor de 9 años involucrado en prácticas contemplativas.*

He realizado talleres de Mindfulness en la Cruz Roja, llevo más de 2 años impartiendo intervenciones basadas en Mindfulness para personas con trastornos de personalidad en la asociación Avati-Tlp y he creado e impartido diversos cursos de Mindfulness e inteligencia emocional en Zentzu Psicología.

Para más información sobre mí, podéis visitar la siguiente página web:

<https://www.zentzupsikologia.es/sobre-zentzu/>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.