

Encuentra tu psicólogo más cercano

x. ej. Madrid **Busca en tu ciudad**

¿Eres psicólogo? [Date de alta](#)

MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

# La mejor formación en meditación

Varias opciones para aprender a meditar o para formarse profesionalmente en esta actividad.

por Psicología y Mente

Comparte [f](#) [t](#) [in](#) [✉](#) [➔](#) **Comentarios**



Varias opciones para aprender a meditar o formarse profesionalmente en ello. Pxhere.

En las últimas décadas, el estrés se ha convertido en uno de los problemas más frecuentes entre la población. Y no es de extrañar teniendo en cuenta que vivimos en una sociedad en la que muchas veces nos exige demasiado y nos devuelve muy poco. Además, con el ritmo frenético en el que nos vemos envueltos, a menudo tenemos poco tiempo para relajarnos, conectar con nosotros mismo y, en definitiva, tratarnos con compasión y disfrutar de nuestra propia esencia.

Quizás por este motivo, en los últimos tiempos, la meditación se ha convertido en una práctica muy popular. **Si quieres saber cuáles son los mejores cursos para aprender a meditar o dedicarte a ello profesionalmente**, presta presta atención a las siguientes líneas.

Quizás te interese: [“Los 8 tipos de meditación y sus características”](#)

## Qué beneficios aporta la meditación

En la actualidad, es posible encontrar centros de meditación en cualquier pueblo o ciudad de España, y son muchos los individuos que, gracias a la meditación, han mejorado su salud y bienestar.

Y aunque haya algún que otro escéptico que no cree que esta práctica tenga efectos positivos sobre el cuerpo y nuestra mente, según los estudios científicos, algunos de los beneficios de esta práctica son:

- Favorece la aparición de pensamientos positivos.
- Influye en el desarrollo de una actitud positiva frente al cambio y la vida.
- Ayuda a relajarse, reduce el estrés y mejora el autoconocimiento y la paz interior.
- **Ayuda a mejorar el estado de ánimo negativo** y a superar los síntomas ansiosos.
- Mejora la atención.

## Retiros espirituales y meditación

La meditación suele asociarse a la filosofía budista, a la paz y la tranquilidad, y elegir lugares en contacto con la naturaleza es perfecto para llevarla a cabo. **Es frecuente que los meditadores se desplacen a distintos retiros espirituales** para perfeccionar su práctica, desconectar de la rutina diaria, tener acceso a guías espirituales o socializar con gente con intereses comunes.

En España, es posible disfrutar de uno de los mejores retiros, que cuenta con la presencia de Jon Kabat-Zinn por primera vez en nuestro país y numerosos ponente de prestigio, como Javier García Campayo, autor de numerosos libros relacionados con esta temática. Kabat-Zinn, **una de las figuras más importantes en la práctica de la Atención Plena**, es el creador programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). El retiro se lleva a cabo el próximo 19 de junio de 2018.

Para disfrutar de él es necesaria la inscripción en el 5º Congreso Internacional de Mindfulness (antes del 15 de Marzo de 2018), que se realiza del 20 al 23 de junio del 2108 en el World Trade Center de Zaragoza. Si te interesa saber más puedes contactar con el Dr. Javier García Campayo a través de su web. Encontrarás la información de contacto **haciendo click en este enlace**.

- Artículo relacionado: [“Los 7 beneficios de los retiros espirituales”](#)

## Los mejores cursos de meditación y Mindfulness

Aunque su práctica parezca sencilla, es necesario aprender a meditar de la manera correcta, porque muchas veces, especialmente en los inicios, se hace extraño conectar con nuestro propio cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos.

Uno de los mejores cursos de meditación y Atención Plena es el “Programa de Entrenamiento en Mindfulness: M-PBI” del Instituto Mensalus”, que se imparte en Barcelona. Gracias este curso, los participantes tienen la oportunidad de mejorar su calidad de vida e **integrar esta práctica en su vida personal**. El taller se inicia el 19 de abril de 2018.

Esta formación es idónea para adentrarse en el Mindfulness de manera práctica y vivencial, y para aprender a gestionar las emociones de manera eficaz. Tiene una duración de 9 semanas, 8 sesiones de 2.5 horas más un día de retiro de 4 horas. A lo largo de las diferentes sesiones se trabajan diferentes ejercicios y técnicas para conocerse a uno mismo, reducir la ansiedad, controlar el estrés, mejorar la atención y, por supuesto, **lograr el equilibrio emocional**.

Si quieres más información, podrás encontrar los datos de contacto del Instituto Mensalus **en este enlace**.

## Otras formaciones en meditación

Además de las formaciones anteriormente mencionadas, otras instituciones imparten cursos con diferentes objetivos. En Madrid, es posible realizar el “Curso de meditación e introducción al budismo” del Centro Rigpa. Este centro es uno de los más populares de la capital, y esta formación es clave para **aprender a mejorar la atención en el momento presente**, con compasión, así como para desarrollar el autoconocimiento y mejorar la calidad de vida y encontrar la paz interior. Mensualmente, este centro ayuda a muchas personas a mejorar su calidad de vida con su oferta formativa.

También en Madrid es posible recibir formación en Mindfulness, gracias al Instituto Psicoeducativo Elea de Madrid. De esta manera, es posible conocer a fondo esta filosofía y así llevar a cabo un proceso de transformación personal que ayuda a adaptarse mejor al entorno y a gozar de un mayor nivel de felicidad.

TÓPICOS **FORMACIÓN** MEDITACIÓN MINDFULNESS

**Psicología y Mente**  
Redacción

[t](#) [f](#)

Psicología y Mente es el portal especializado en psicología, neurociencias y relaciones personales.

## Comentarios

**Necesitas estar registrado para poder comentar** **Accede**

**Psicología y Mente**

Psicología para profesionales, estudiantes y curiosos. Artículos diarios sobre salud mental, neurociencias, frases célebres y relaciones de pareja.

Síguenos

[f](#) Facebook [t](#) Twitter [G+](#) Google+  
[in](#) LinkedIn [y](#) Youtube [✉](#) Newsletter

**¡Regístrate ahora!**  
Somos la web líder en el mundo en el ámbito de la psicología y la salud mental.

**Regístrate** **Accede**