

---

# CONVOCATORIA DE CANDIDATURAS

## FORMACIÓN INTERNACIONAL

---



### INTRODUCCIÓN

BREATHE cree en una humanidad más consciente y compasiva. Por ello, promovemos la práctica de mindfulness sensible al trauma y la cultura para la construcción sostenible de la paz, buscando establecer la atención plena como una estrategia de desarrollo personal accesible, práctica y efectiva para el aprendizaje socioemocional, la educación para la paz, la construcción de comunidad y la sanación del trauma.

BREATHE implementa cuatro programas específicos para escuelas, comunidades, organizaciones sociales y el público abierto. Consulte nuestro flyer, así como nuestro sitio web <https://breathe.international> para obtener más

información. En 2020-2021 planeamos implementar nuestro primer ciclo de capacitación internacional para nuevos facilitadores en España.

### RESPIRA EN EDUCACIÓN

*RESPIRA en Educación* es un programa de intervención escolar innovador y flexible que introduce prácticas de mindfulness en la escuela primaria y secundaria. Promueve una cultura de paz a través del aprendizaje socioemocional, así como un enfoque en el bienestar de maestros y

estudiantes. Fue desarrollado en Colombia y se ha implementado en más de 40 escuelas en diferentes regiones y ciudades. Actualmente se están desarrollando adaptaciones en España y Suiza.

El ciclo de capacitación de 7 meses inicia el 16 de octubre de 2020 y reunirá a 12-15 participantes de España y diferentes países de América Latina y Europa. El taller presencial de 8 días a

tendrá lugar en la sierra de Madrid (España) del 24 de abril a 2 de mayo de 2021. Antes de esa fecha, habrá un proceso de seguimiento y formación en línea. La asistencia completa al encuentro presencial es obligatoria:

## Encuentro presencial: Abril 24 a mayo 2 de 2021 en la Sierra de Madrid

**Después de completar la capacitación, ¿hay oportunidades para que los participantes ocupen trabajos remunerados en *BREATHE* o *RESPIRA en España*, o son estos roles voluntarios? ¿Cuáles podrían ser las trayectorias potenciales que emerjan de este ciclo de capacitación?**

Existe una gran variedad de opciones que podrían surgir al participar en el ciclo de capacitación. En esencia, este proceso es la "puerta de entrada" a la Comunidad *BREATHE* (ver la *Visión 2030* más adelante). En este momento, la Comunidad *BREATHE* cuenta con alrededor de 60 facilitadores en Colombia y líderes nacionales de los capítulos de los Estados Unidos, España y Suiza. Independientemente de la iniciativa o proyecto que se inicie a través de un actor del Movimiento *BREATHE*, primero verificaremos dentro de la comunidad existente quién está

interesado y capacitado para unirse al proyecto. Esto puede abarcar desde participaciones voluntarias hasta puestos remunerados, como pretenden mostrar los siguientes ejemplos:

**Trabajo voluntario autoorganizado:** Es posible usar las herramientas y materiales de la capacitación para facilitar sesiones de mindfulness con cualquier grupo de personas cercanas, como en un centro comunitario o en el aula de un amigo, etc. Si se ofrece un honorario simbólico por esto, aún mejor.

### Integración en su trabajo actual:

También es posible aplicar los aprendizajes de la capacitación en su trabajo actual (remunerado), por ejemplo, si ya se encuentra en un puesto de formador o docente. De esta forma, podría convertirse en un multiplicador de la filosofía y los enfoques de *BREATHE* en su entorno de trabajo.

### Creación de su nuevo trabajo a tiempo parcial:

Para algunas personas, podría ser útil comenzar a ofrecer cursos específicos u otros productos y cobrar por ellos, creando un trabajo independiente a tiempo parcial junto a sus otros trabajos. *BREATHE* no cobra comisiones por eso, pero se aplican algunas reglas y pautas para usar la marca (incluidas restricciones para los países donde opera un capítulo nacional, como es el caso de España).

### Asignaciones internacionales pagadas:

Desarrollamos proyectos con diferentes actores. Si se firma un proyecto, es posible que necesitemos un número específico de facilitadores para mudarnos al país del proyecto e implementarlo en terreno. Esas asignaciones vendrían con un contrato de trabajo escrito.

Asignaciones nacionales pagadas: en países con capítulos nacionales operativos (CO/US/ES/ CH), se podrían lanzar proyectos locales, regionales o nacionales para los que se necesitan facilitadores nacionales. En realidad, los facilitadores están invitados a colaborar

a través de grupos de trabajo para que estos proyectos sucedan en primer lugar.

### Conformación de nuevos capítulos nacionales:

A largo plazo, los miembros de la comunidad podrían ser invitados a crear nuevos capítulos nacionales. Esto implica un gran conjunto de condiciones, como tener un equipo central de al menos 2-3 miembros, contar con el conjunto de habilidades necesarias para dirigir una ONG, proponer una visión clara, etc.

### Emprendimiento dentro de la comunidad:

Estamos creando una comunidad global, por lo que hay mucho por hacer. Necesitamos ganar estabilidad financiera, establecer e implementar herramientas y estructuras de comunicación, definir pautas y procedimientos para el control de calidad, etc. Con suerte habrá algunas oportunidades remuneradas para participar en esto, pero también contamos con el compromiso personal de nuestros miembros para participar activamente de una manera u otra.

En resumen: nuestra visión es un equilibrio justo entre dar y recibir. *BREATHE* debe ser una opción económicamente viable para los solicitantes más motivados e idóneos. Así mismo, no es una formación gratuita. Nadie contará ni verificará las horas voluntarias invertidas, lo que cuenta es la sincera intención y el compromiso de ser parte de la comunidad. Si tu principal motivación es incrementar tus

ingresos económicos en los próximos años, esta iniciativa no es para ti. Por el contrario, si deseas formar parte de una comunidad global que cree profundamente en el potencial transformador de la práctica de mindfulness, entonces *BREATHE/RESPIRA* sí podría serlo.

## CUOTA DE PARTICIPACIÓN

Esperamos ofrecer un esquema que sea justo, sensible al contexto e inclusivo, teniendo en cuenta la gran disparidad en la capacidad financiera de los solicitantes: los participantes del Norte Global contribuirán con 800USD/720€, de los cuales la mitad se pagará después de ser seleccionados y la otra mitad aproximadamente tres meses antes del encuentro presencial. Los participantes del Sur Global pueden solicitar una beca parcial y pagar 500USD/450€ o 200USD/180€ según su procedencia y capacidad financiera. En algunos casos excepcionales, se puede otorgar una beca completa. En cualquier caso, la situación financiera nunca debería determinar si alguien participa o no, por lo que trataremos cada caso con la flexibilidad requerida. Para el encuentro presencial, es necesario tener en cuenta que el proyecto cubre sus gastos personales de vuelo/tren desde el aeropuerto/estación de tren principal más cercano a Madrid, así como los costes correspondientes los 7 días, incluida la alimentación, transporte y alojamiento. Sin embargo, es posible que deba

invertir algo de dinero adicional en la compra de material de lectura personal (libros).

Si cuenta con estabilidad financiera y se da cuenta de que solo sus gastos de viaje al lugar de capacitación se acercan o incluso exceden la tarifa de participación formal que está pagando, podría considerar hacer una contribución voluntaria adicional que nos permita aumentar nuestras becas a solicitantes menos privilegiados. ¡Muchas gracias!



# CANDIDATURAS

Aplica directamente enviando tu CV y una carta de motivación de máximo 2 páginas en formato PDF al correo electrónico [info@respiraenespana.org](mailto:info@respiraenespana.org) Estamos principalmente interesados en la siguiente información:

1. ¿Quién eres como persona? ¿Qué te mueve? ¿Cuál es tu visión personal? ¿Tu pasión?
2. ¿Cuál es tu motivación para unirse a la comunidad internacional de facilitadores de *BREATHE*?
3. ¿Cómo descubriste la práctica de la atención plena y cómo la vives hoy? ¿Qué significa para ti?
4. ¿Cuál es tu experiencia laboral relevante en el ámbito del programa que estás solicitando?
5. ¿Cuáles son tus preguntas para *BREATHE/RESPIRA* para ser discutidas en una entrevista personal?

## Fecha límite:

31 de julio de 2020 (Agradecemos el pronto envío de solicitudes ya que las revisaremos de forma continua hasta completar las plazas disponibles).

# FORMADORES

## PAULA RAMÍREZ

Co-fundadora y co-directora de *RESPIRA en Colombia* y *BREATHE International*. Paula es formadora de MBSR (UCSD-MBPTI) y ha ofrecido mindfulness sensible al trauma para las Naciones Unidas, trabajando en estrecha colaboración con trabajadores humanitarios y sobrevivientes de traumas en Colombia, Sudán del Sur, Nepal y la comunidad de refugiados rohingya desplazados en Bangladesh.

## MATTHÍAS RÜST

Co-fundador y co-director de *RESPIRA en Colombia* (hasta 2018), *BREATHE International* y *Achtsame Schulen Schweiz*. Matthias es un formador certificado de MBSR (UCSD-MBPTI) así como en Disciplina Positiva y Educador de Padres (PDA). Ha liderado el desarrollo estructural del Movimiento *BREATHE* y ha coordinado el desarrollo de su programa desde 2013.

## ROMERAL ORTIZ

Co-directora de *Respira en España*, Romeral ha trabajado como directora de programas, formadora y experta en el ámbito de juventud, paz y seguridad tanto con organizaciones juveniles como con organismos internacionales como las Naciones Unidas o el Consejo de Europa en América Latina y el Caribe, Asia y Europa. Actualmente está cursando el máster de mindfulness del Institut Gestalt de Barcelona.

## PILAR LINDO

Pilar ha estado en contacto con *RESPIRA en Colombia* desde 2013 y es ahora co-directora de *RESPIRA en España*. Ha trabajado en educación por más de 20 años y es Experta en Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid. Actualmente cursa el Máster en Mindfulness en la misma universidad y es formadora provisional de MBSR (UCSD-MBPTI).

## MAESTROS VISITANTES

Esperamos contar con la visita de maestros inspiradores de nuestra junta de asesores (<https://breathe.international/about>).

*¡Esperamos escucharte, entablar conversaciones inspiradoras y comenzar a construir esta comunidad global de constructores de paz a través de la práctica de la atención plena!*

## UN SALUDO CON ALEGRÍA,

PAULA, MATTHIAS, ROMERAL Y PILAR

