



Universidad
de Alcalá

Convenio Colaboración Títulos Propios

MÁSTER EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

Título propio de la Universidad de Alcalá (60 Créditos ECTS)

Curso 2019-2020

Octubre 2019 a Junio 2020



Máster en Mindfulness y Compasión

Orientación: académica-profesional-investigadora

Créditos: 60 ECTS

Modalidad: Presencial (Madrid)

Convocatoria: Octubre 2019 a Junio 2020

Duración: 500 horas

Titulación otorgada:

Master de la Universidad de Alcalá – Título propio (60 créditos ECTS)

Diploma Grupo Atrium de asistencia y aprovechamiento.

Introducción

Juan Carlos Luis Pascual

Dirección y Representación Máster
Doctor y Director del Dpto. de Ciencias
de la Educación de la UAH

Arturo Abellán Sevilla

Dirección Marketing Máster
CEO y Fundador Grupo Atrium

Allende Villorejo de Landia

Dirección Académica Máster
CEO Creatia Business | Mente y Vida

El Título Propio de la Universidad de Alcalá **“Máster en Mindfulness y Compasión”**, tiene como objetivo profesionalizar al alumnado en los protocolos de intervención basados en Mindfulness y Compasión.

Durante el año lectivo se enseñaran los conocimientos metodológicos, teóricos y prácticos de los **programas oficiales de MBSR[®], MBPM[®], MBEM[®], MSC[®] y Mindfulness Compasión y Cuidado[®]** así como los Módulos, Ponencias y Retiros que permitan la capacitación académica, profesional e investigadora del alumnado.

Presentación

Mindfulness es una palabra inglesa que significa “Atención plena, el estado y la cualidad del que es atento, consciente, cuidadoso”. Esta palabra se ha usado en la vida cotidiana desde hace siglos, pero en los últimos años ha cobrado un nuevo significado relacionado con la filosofía Budista: **Mindfulness es un estado meditativo que consiste en la consciencia plena del momento presente.** Un estado de concentración intensa en los propios procesos mentales: auto-consciencia.

Mindfulness es una de las llamadas terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG). Las aportaciones de las TTG se aprecian en las terapias concretas que la constituyen, las cuales tienen como principio terapéutico el abandono de la lucha contra los síntomas y en su lugar la reorientación de la vida.

Jon Kabat-Zinn, introdujo la práctica de Mindfulness dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años fundando la Clínica de Reducción de Ansiedad en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Allí introducía a los pacientes a la práctica de Mindfulness para el tratamiento de problemas físicos, psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas.

Mindfulness ha demostrado su eficacia mejorando significativamente la calidad de vida asociada a la salud:

- **Se han demostrado un incremento del porcentaje de recuperación de:** Enfermedades coronarias, Cáncer, Dolor crónico, Fibromialgia, Diabetes tipo I, Cefaleas, Esclerosis múltiple.
- **Y a nivel de salud mental:** Menor distrés psicológico, menor estrés y ansiedad, mayor nivel de afectividad positiva, mayor sentido de bienestar, reduce la rumiación mental, mayor concentración, menor reactividad emocional y mejora en las relaciones interpersonales.

Desde que Jon Kabat-Zinn propusiera la primera intervención basada en Mindfulness para reducir el estrés (MBSR), han surgido otras propuestas y protocolos que se han centrado en poblaciones específicas. **Los programas basados en Mindfulness y Compasión** permiten el abordaje de las emociones aflitivas proporcionando estrategias que nos permiten aliviar el sufrimiento y encontrar soluciones a los retos que la vida nos plantea a través del componente cognitivo, afectivo y de motivación.

Objetivos

El objetivo del Máster en Mindfulness es **profesionalizar al alumnado en los protocolos de intervención oficiales basados en Mindfulness y Compasión**, con base en las últimas investigaciones científicas.

Los objetivos específicos son:

- Conocer los **principales conceptos** y prácticas de Mindfulness y compasión.
- Comprender **el origen, los fundamentos, la filosofía** y las bases neurobiológicas del Mindfulness y la compasión.
- Conocer las **principales aplicaciones** basadas en evidencias científicas.

- Consolidar, complementar y profundizar en el **desarrollo experiencial** de la serenidad, la atención, la consciencia, la ecuanimidad, la presencia, la compasión y la gestión emocional de la práctica personal del mindfulness y de la compasión.
- **Adquisición de las competencias**, conocimientos, actitudes, recursos y herramientas que permitan organizar, evaluar y poner en práctica técnicas de mindfulness y compasión en el marco profesional y que reviertan en la mejora de habilidades de intervención a nivel particular o grupal.
- Habilitarse para poder desarrollar en el entorno profesional Mindfulness como herramienta potenciadora de **la Inteligencia Emocional, La Resiliencia, la Psicología positiva y la Compasión**.
- **Integrar, identificar, experimentar, indagar, descubrir y compartir** diferentes protocolos y programas basados en el mindfulness y la compasión.

Público al que va dirigido

- Profesionales de la salud (psicólogos, psiquiatras, fisioterapeutas, médicos, enfermeros/as, trabajadores sociales, etc...), de la educación, de la empresa (Dirección General, Recursos Humanos, etc...), o del ámbito artístico o deportivo.
- Personas que quieran profundizar en el conocimiento y la investigación en Mindfulness y Compasión.
- Personas interesadas en el desarrollo y mejora de su propio bienestar personal.

Títulos de aporta

- **Master de la Universidad de Alcalá – Título propio (60 créditos ECTS)**
- **Diploma Grupo Atrium de asistencia y aprovechamiento.**

Proceso de admisión

Para poder acceder a este Máster, es necesario estar en posesión de un título universitario (licenciatura, diplomatura o grado universitario). Las personas interesadas deberán enviar la siguiente información:

- CV del candidato
- Impreso de reserva de plaza.

Fechas y duración del Máster

- **Fechas de las clases:** 23 Octubre 2019 - Junio 2020
- **Periodo de prácticas:** Julio a Septiembre 2020
- **Modalidad:** Presencial
- **Duración:**
 - 10 meses + 3 meses para Practicum y Trabajo Fin de Master (TFM)
 - 300 horas presenciales + 200 horas (Practicum y Trabajo Fin de Master)
 - Jueves y/o Viernes de 16:00 a 21:00 horas (10 horas semanales) (*)
 - En algunos módulos se impartirá una sesión final de retiro práctico en sábado por la mañana.
 - Los días de la semana podrían cambiar excepcionalmente por agenda de los ponentes
- **Conferencias:** El Máster consta de 3 conferencias, las fechas se detallarán previo al comienzo del curso académico.
- **Retiros:** El Máster consta de 2 retiros, de 3 y 4 días, las fechas se detallarán previo al comienzo del curso académico.

Lugar de impartición de las sesiones presenciales

- **Aulas** y espacios de la Escuela Julián Besteiro en C/ Azcona, 53 de Madrid.
- **Ceremonias** de inauguración del estudio y entrega final de diplomas en Universidad Central de Alcalá – Alcalá de Henares
- **Retiros** en instalaciones adecuadas dentro de la Comunidad de Madrid.



Contenido didáctico y docencia

8 Módulos teórico-prácticos evaluables con expertos certificados	Horas	Profesores
1. Fundamentos: Filosofía y tradición	25h	Dr. Miguel Ibáñez Ramos
2. Mindfulness based stress reduction (MBSR) ® *programa oficial*	26h	Ana Lara Aguilar
3. Neurociencia, Neuroplasticidad y Evolución humana: el viaje de la compasión	20h	Tamara Cutrin
4. Mindfulness para la salud (MBPM) ® *programa oficial*	25h	Margarita Galera
5. Enseñanza y formación docente	25h	Dr. Juan Carlos Luis Pascual
6. Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y compasión (MBEM) ® *programa oficial*	25h	Allende Villorejo de Landia
7. Mindfulness Self-Compassion (MSC) ® *programa oficial*	28h	Olga Rojo Nieto y Paula Ferrer-Sama
8. Transformando flechas en flores: Mindfulness, compasión y cuidado ® *programa oficial*	20h	Dharmakīrti Sebastián Zuázquita
6 Intervenciones (monográficos) con ponentes especialistas	Horas	Ponentes
1. Qi-Qong (Taichi-Chikun)	5h	Efa Rimoldi
2. Exclusión social y Mindfulness	5h	Gerónimo Loira
3. Pensamiento Sistémico y Mindfulness	5h	Marta Ocampo
4. Nutrición, dieta y trastornos alimentarios con Mindfulness	5h	Rosa Calvo Sagardoy
5. La empresa compasiva con Mindfulness	5h	Allende Villorejo de Landia
6. Mindfulness en la escuela	5h	Carlos García Rubio
3 conferencias magistrales de ponentes de reconocido prestigio.		
<p>El Master incluye 3 conferencias con ponentes de reconocido prestigio a nivel nacional e internacional</p> <p>A) Conferencia inaugural "Distractores de la atención en mindfulness". Se celebrará en el Rectorado de la Universidad de Alcalá (Alcalá de Henares), y será impartida por el venerable Dr. Dhammasami (Universidad de Oxford).</p> <p>B) Conferencia intermedia "Las Dificultades y riesgos de la práctica meditativa". Será impartida por la Dra. Psiquiatra Maribel Rodríguez de reconocido prestigio.</p> <p>C) Conferencia fin de Máster Se celebrará en las instalaciones Rectorado de la Universidad de Alcalá (Alcalá de Henares), y será impartida por la Dra. Marta Alonso, Presidenta de la AEMIND.</p>		
2 Retiros (3 días y 5 días)		
<p>A) Retiro corto, comenzando el viernes por la tarde y finalizando el domingo después de comer. Será dirigido por formadores y ponentes del propio Máster o expertos colaboradores.</p> <p>B) Retiro largo, comenzando el miércoles por la tarde y finalizando el domingo después de comer. Será dirigido por formadores y ponentes del propio Máster o expertos colaboradores.</p>		
Asesoramiento Pre-Practicum		
Prácticas en Instituciones Concertadas		
Tutorización Practicum y TFM		
Trabajo fin de Master		

** La organización se reserva el derecho de cambiar el profesorado con causa justificada.

Los exámenes y pruebas evaluativas

- El Master tiene exámenes de las asignaturas evaluables, ya que otorga 60 créditos ECTS. Se celebrarán 2 convocatorias de exámenes, ENERO y JULIO 2019.
- También se valorará la asistencia a las sesiones y la participación activa en las mismas.
- Por último, será fundamental la realización de las prácticas formales e informales de todos los programas.

Programa Desarrollado Módulos

Módulo 1 - Fundamentos: Filosofía y tradición

PONENTE: Dr. Miguel Ibáñez Ramos



Doctor en religiones comparadas filósofo, licenciado en teología (UNAV) y DEA en filosofía oriental (UNED) Diplomado en mindfulness en contextos de la salud UCM y en Terapia transpersonal. Durante 17 años fue monje, dedicado a la práctica contemplativa y en especial el zen, que practica desde 1986.

Es miembro de la fundación Caminos de Sabiduría de Oriente y Occidente como zen assistant teacher de la línea zen Rinzai Nube Vacía. Ha participado e impartido numerosos retiros en España, Alemania, Chile, y China.

Es autor del blog Zen, la vuelta al mercado. Ha sido colaborador en el Congreso Internacional de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza y autor de varios artículos. Es miembro fundador de la asociación Meditación y Ciencia. Dirige, junto a Ana Lara el proyecto Mindfulness-Research.

Ha sido docente de mindfulness en la universidad Adolfo Ibáñez de Chile y en la Universidad de Alcalá. Su ámbito de investigación es el estudio comparado de las tradiciones contemplativas, teorías de la mente, neurociencia y mindfulness y estados alternativos de conciencia.

DURACIÓN: 25 horas

METODOLOGÍA

- Este módulo tiene como objeto central la experiencia en segunda persona por ello es muy importante trabajar el sentido del lenguaje como vehículo de moldear la experiencia.
- Aproximación a la reflexión pragmática compartida. Desarrollo de la comprensión colectiva.
- Debate y trabajo en grupos.
- Aplicaciones prácticas de los temas filosóficos. Sistema de preguntas inducidas.
- Criterio de manejo y debate de textos y análisis desde las técnicas hermenéuticas actuales.

CONTENIDOS:

1. Orígenes del Mindfulness.

- Mindfulness: un mundo de encuentros.
 - Encuentro entre oriente y occidente.
 - Encuentro entre ciencia cognitiva y tradiciones contemplativas.
 - Encuentro entre filosofía de la experiencia y marcos hermenéuticos.
- Mindfulness y tradición budista.
 - Cuatro nobles verdades y óctuple sendero.
 - Religión y espiritualidad: un nuevo paradigma.
 - Conceptos fundamentales: Dukkha Anatta, Anicca,
 - La teoría de la interdependencia de los fenómenos.

2. Prácticas contemplativas: Concentración, contemplación (atención abierta), compasión.

- Fundamentos de la atención. Satipatthana y anapanasati sutra
- El método tradicional: Samatha / Vipassana.
- Los cuatro inconmensurables. (amor, compasión, gozo y ecuanimidad).
- Práctica de la atención plena y práctica de compasión.

3. Neurofenomenología de la experiencia.

- Fenómeno - Conciencia - Experiencia.
- Valoración de teorías cognitivas tanto a nivel de la tradición como de la filosofía contemporánea y neurociencia.
- Las dos epistemologías.
- Experiencia y mindfulness.

4. El ser en relación. El ego sustentado en la identificación. Reconocer la verdadera naturaleza.

- “Elasticidad” y “Flexibilidad” de la atención como modulador de la conciencia.
- La atención en las prácticas contemplativas.
- Cultivar (Bhavana) la mente como base del desarrollo de la compasión.
- Qué se entiende por conciencia no-dual y la experiencia derivada.

5. Mente y acción.

- El concepto de “Embodiment” y la nueva filosofía de la experiencia
- Fundamentos de las prácticas de atención plena. Metaconciencia.
- Más allá del cognitivismo. Importancia del cuerpo en la comprensión.
- Dimensión relacional del cuerpo. Enacción.

6. Fundamentos de la práctica de la compasión.

- Diferencia entre empatía y compasión. (importancia del concepto de acción “kr”)
- Compasión en las tradiciones espirituales desde la ciencia contemplativa.
- Los dos aspectos de la “bodichita”: absoluto y relativo.

Módulo 2 – Fundamentos y prácticas del programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness MBSR® (según el método original del Center For Mindfulness, de la UMASS)

PONENTE: Ana Lara Aguilar (PTI, CFM U.MASS)



Graduada en periodismo por Universidad Católica de Chile y Máster en Comercio Exterior en la universidad Politécnica de Madrid.

Durante 25 años desempeñó su actividad profesional vinculada al campo de la comunicación, promoción internacional y marketing. Ha desempeñado diversos cargos directivos, tanto en España como en el extranjero. También ha trabajado como consultora para empresas y organizaciones.

Práctica meditación desde 1993 dentro de la tradición de Sidha Yoga y ha participado en numerosos retiros de silencio en España, Alemania, Estados Unidos, India e Italia.

Actualmente se dedica a impartir el método MBSR, (Reducción de Estrés Basado en Mindfulness) y es PTI, avalada como profesora cualificada dentro del itinerario de formación del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachussets. Pertenece a la red de profesores del método MBSR de España. Desde 2015 realiza cursos y talleres de Mindfulness orientados a distintos colectivos y dirige junto a Miguel Ibáñez el proyecto Mindfulness-Research.

DURACIÓN: 26 horas

METODOLOGÍA

- **Programa de 8 semanas.** El programa MBSR del Center for mindfulness de la Univ. de Massachussets consta de 26 horas presenciales distribuidas en 8 sesiones (una por semana) de dos horas y media, excepto la primera y última de 3 horas, más un día intensivo de 5 horas.
- **Asistencia presencial.** El programa está diseñado como un entrenamiento personalizado y esencialmente práctico e interactivo, lo que implica que la presencia del estudiante es necesaria para favorecer la autoindagación de la experiencia.
- **Supervisión y acompañamiento.** El instructor no se limita a impartir contenidos, sino que acompaña al grupo en el proceso pedagógico de práctica tanto formal como informal que constituye el entrenamiento.
- **Dinámica de grupo.** Por el carácter experiencial de los contenidos, se realizarán prácticas de compartir en grupo, brain storming, ejercicios en pareja y otras, a fin de facilitar la integración de la experiencia.
- **Práctica en la vida cotidiana.** En todos los módulos se sugerirán ejercicios de conciencia plena de diversas actividades de la vida cotidiana (práctica informal).
- **Lecturas recomendadas y material audiovisual.** La práctica se completa con un compromiso de dedicación personal en casa, con ejercicios, material audiovisual y temas de interés que servirán para completar la enseñanza presencial y que además facilitarán el debate y la clarificación de dudas al resto del grupo.

CONTENIDOS:

- **Semana 1:** Orientación al programa de 8 semanas. Fundamentos. Prácticas iniciales. Respiración consciente
- **Semana 2:** Conexión emocional (patrones) con el estrés. Percepción y reactividad. Ampliar la perspectiva.
- **Semana 3:** La atención a los sentidos. Redes de atención. Importancia del cuerpo. Límites. Origen del sufrimiento. Aceptación.
- **Semana 4:** La dinámica del apego. El estrés interior. Reaccionar/Responder. Los patrones condicionados y el piloto automático. Actitud mindfulness.
- **Semana 5:** La conciencia de las emociones. Resiliencia y estrategias para la recuperación.
- **Semana 6:** Mindfulness y comunicación. CNV y conexión con las necesidades personales.
- **Semana 7:** Estrés y percepción del tiempo. Los modos de relacionarnos con las necesidades.
- **Semana 8:** Mindfulness relacional. El momento presente en la vida cotidiana. Conclusiones, dudas y compromiso.

Junto a los temas presentados se harán todas las **prácticas formales e informales** en clase orientadas a comprender los mecanismos que favorecen la desautomatización de patrones y aumentar la atención plena en la experiencia personal.

Módulo 3 - Neurociencia, Neuroplasticidad y Evolución humana

PONENTE: Tamara Cutrín Millán



Diplomada en Educadora Social. Máster en Coaching Personal, Ejecutivo y de Equipos. Máster en Neurociencia Cognitiva. Experta en Inteligencia emocional a través de Eneagrama. Formada en Neurociencia en contextos empresariales.

Consultora en el área de talento en Grupo Atlante. Especializada en inteligencia emocional a través de eneagrama. Experiencia como educadora social en el ámbito de las drogodependencias. Ha habilitado a numerosas personas como coach personal.

Investigadora, ha formado parte del departamento de Psicología Clínica y Psicobiología de la USC en una investigación alrededor de la Electrofisiología de la Atención Visual.

Co-fundadora de la asociación profesional Grow Coaching para la promoción del Coaching Educativo.

Divulgadora de los principios del Coaching y la Neurociencia a través del proyecto personal Enabler Genius.

Colaboradora Neurocoach del grupo internacional liderado por Myles Downey, que tras la creación de un nuevo enfoque del Coaching publicaron en marzo del 2016 el libro *Enabling Genius A Mindset for the 21 st Century*.

DURACIÓN: 20 horas

METODOLOGÍA

- **Participativa** para que los alumnos sean agentes activos en la construcción del conocimiento.
- Construyendo desde la **experiencia** como técnica que permita al alumno generar conocimiento desde la experiencia con técnicas visuales y sensoriales que rompen las dinámicas más tradicionales y teóricas.
- Trabajando los **recursos de los participantes**. A través de debates utilizaremos los conocimientos del propio alumno para establecer un buen clima en el aula.
- **Trabajo en grupos**, constantemente estaremos reforzando el trabajo en equipo y el diálogo.
- Visualización de **vídeos** como herramienta de apoyo que nos ayude a comprender mejor la materia,
- Presentaciones **teóricas**. Soporte power point en algunos casos.

CONTENIDOS:

Sesión 1º, Neurociencia:

- Conocer que es la Neurociencia.
- Explorar cuales son morfológicamente las estructuras cerebrales básicas.
- Analizar la evolución del cerebro. Los tres cerebros.
- El cerebro y la inteligencia emocional.
- En cerebro y la capacidad de liderazgo.

Sesión 2º, Cerebro y Emoción:

- Descubrir el cerebro emocional.
- Explorar morfológicamente las estructuras del cerebro emocional.
- Explicar fenómenos del cerebro emocional.
- Bases neurobiológicas de la empatía y compasión.
- La motivación y el cerebro.

Sesión 3º, Neuro plasticidad:

- Neuro plasticidad y capacidad de cambio, cerebroflexia.
- Conocer que hábitos nos fomentan y cuales nos perjudican la plasticidad cerebral.
- Definir el aprendizaje y la memoria como parte de la plasticidad cerebral.
- Conocer cómo sacar mayor rendimiento a tu cerebro.
- Analizar el éxito según la neurociencia.

Sesión 4º, práctica y evaluación:

- Evidencias científicas que apoyan el Mindfulness en las ciencias de la salud.
- Ejemplos prácticos de todo lo visto en el módulo.
- Neuromarketing.
- Neuroeducación.
- Evaluación.

Módulo 4 - Mindfulness para la Salud (MBPM)®

PONENTE: Margarita Galera Durán



Margarita Galera Durán es profesora de mindfulness acreditada por Breathworks (UK) y **Respira Vida Breathworks**, bajo los estándares de La Red de Formadores de Profesores de mindfulness de Reino Unido (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers). Licenciada en Comunicación Audiovisual por la Universidad Complutense y Máster en Dirección de Empresas Audiovisuales por IE Business School, cuenta con más de 10 años de experiencia en el sector de la consultoría de comunicación y el desarrollo de proyectos audiovisuales para clientes como Repsol, E&Y, PWC o Coca Cola, entre otros.

Como fundadora de Mindul Experience desde 2015 ha impartido programas y cursos de mindfulness en instituciones como el **Tribunal Constitucional**, el **Tribunal de Cuentas** o el **Ministerio de Sanidad**, además de empresas y centros privados. Así mismo ha desarrollado programas experienciales combinando mindfulness con otras disciplinas.

Dentro de su proceso de formación continua sigue formándose en áreas que le permiten profundizar en todas las áreas de Mindfulness (Los obstáculos en meditación y sus antidotos, Neurociencia, mindfulness y compasión, Mecanismos de actuación de mindfulness en el bienestar psicológico, Ontología del lenguaje - Aprender a aprender...) y ha participado en numerosos retiros de silencio.

DURACIÓN: 25 horas

CONTEXTO:

El programa Mindfulness para la salud - MBPM de Respira Vida Breathworks (MBPM: mindfulness based pain management) fue creado en el 2001 por **Vidyamala Burch** para encontrar una manera efectiva, creativa y compasiva de gestionar su dolor y estrés crónico.

Se trata de un programa psicoeducativo grupal de ocho semanas con estándares de calidad, basado en la evidencia científica y las prácticas contemplativas.

Se trata de una evolución y desarrollo de los programas MBSR y MBCT, y toma como base las prácticas de meditación milenarias de la tradición budista, con énfasis en la aceptación y la compasión y la aportación de Vidyamala Burch, fruto de más de 30 años de aplicación de a su propia experiencia de dolor crónico.

Además incluye un programa de Esfuerzo Equilibrado o Pacing, Movimientos Mindful y el cultivo explícito de meditaciones que promueven Amabilidad, Compasión, Alegría Empática y Ecuanimidad y el florecimiento humano.

Se basa en el libro **“Tú no eres tu dolor”** de Editorial Kairós, Premio British Medical Association, recomendado por Dr. Jon Kabat Zinn.

“El enfoque mindfulness de Respira Vida Breathworks para la gestión del estrés, el dolor y la enfermedad, es el más completo, profundo, actualizado científicamente y fácil de aplicar que conozco”. Admiro a Vidyamala tremendamente. Su acercamiento puede salvarte la vida y devolvértela.”

Dr. Jon Kabat Zinn

OBJETIVOS:

El programa Mindfulness para la salud MBPM®, **proporciona herramientas basadas en mindfulness y compasión que se pueden incorporar a la vida diaria**. Su propósito es **ayudar a autogestionar tanto la enfermedad y el dolor**, como el estrés que a menudo surge al afrontar situaciones difíciles.

Durante el curso, se practicará con ejercicios guiados y se propondrán tareas para desarrollar en casa como meditaciones breves, movimientos con atención plena o ejercicios sencillos para cambiar hábitos.

Se trata de un programa psicoeducativo grupal de 8 sesiones semanales de 2 horas y media cada una; más una sesión extra de práctica intensiva; siguiendo con estándares de calidad, basado en la evidencia científica y las prácticas contemplativas.

Tiene como base los programas MBSR y MBCT, e incluye un programa de Esfuerzo Equilibrado o Pacing, Movimientos Mindful y el cultivo explícito de meditaciones que promueven Amabilidad, Compasión, Alegría Empática y Ecuanimidad y el florecimiento humano.

Se proveerá a cada participante de un “Manual de tareas” y de un pack de 21 audios de meditaciones guiadas. Antes de comenzar el curso es importante leer los cuatro primeros capítulos del libro “Tú no eres tu dolor” de Vidyamala Burch, publicado por editorial Kairos.

El programa está dirigido a tanto a aquellas personas que desean introducirse en la práctica de mindfulness, aprender otras formas de gestionar el estrés y la enfermedad o simplemente desarrollar mayor bienestar para su vida. Además constituye el primer paso para acceder a la formación de “Profesor de Mindfulness MBPM Respira Vida Breathworks”.

Los profesores que imparten están cualificados y acreditados por Respira Vida Breathworks bajo los estándares internacionales de formación del “UK Network for Mindfulness-Based Teacher Training” y el modelo de competencias MBI:TAC.

CONTENIDOS:

- **Sesión 1: Mindfulness. Sufrimiento Primario y secundario.** Respiración y conciencia corporal. Práctica de meditación: El escaneo del cuerpo.
- **Sesión 2: Modo de hacer y modo de ser.** Volver a los sentidos. Los pensamientos no son hechos. Relación con el fluir de la vida. Práctica de meditación: El ancla de la respiración.
- **Sesión 3: Bordes blandos y duros.** Hiper e hipoactividad. Esfuerzo equilibrado. Practica breve: Tres minutos mindfulness. Movimientos mindful. Práctica de meditación: El ancla de la respiración.
- **Sesión 4: Resistencia y aceptación.** Evitación y desbordamiento. Auto-compasión. Creando un programa de esfuerzo equilibrado (pacing). Practica de meditación: La aceptación compasiva.
- **Sesión 5: El sesgo hacia lo negativo. El tesoro del placer.** En aquello en lo que pensamos o moramos nos convertimos. Movimientos mindful. Practica de meditación: El tesoro del placer.
- **Sesión 6: Tres sistemas emocionales.** La amabilidad. Un recipiente más grande – ecuanimidad. Conciencia focalizada y Conciencia abierta. Practica de meditación: Corazón abierto.
- **Sesión 7: Cultivo de la “humanidad compartida” y conexión.** Aprender a equilibrar el esfuerzo. Práctica de meditación: La conexión
- **Sesión 8: Tres herramientas meditativas aprendidas: Conciencia focalizada, Conciencia abierta y Meditación de Amabilidad-compasión.** Recursos para continuar el viaje, crear un kit de herramientas para la vida
- **Sesión 9: Retiro de Práctica Intensiva**

Módulo 5 - Enseñanza y formación docente

PONENTE: Dr. Juan Carlos Luis Pascual (Dirección y Representación Master)



Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación (UCM). Máster en Fundamentos psicológicos de la educación (UAM). Máster en docencia universitaria (UAH). Profesor Titular de Universidad. Catedrático de secundaria. Profesor visitante en la Leeds Beckett University y en la Cardiff Metropolitan University. Docente en cursos y asignaturas relacionadas con el mindfulness y las técnicas de relajación. Vicedecano de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Alcalá.

Ha sido Asesor de formación en el Centro de profesores de Torrejón y Asesor técnico docente en el Ministerio de Educación. Líneas de investigación: evaluación formativa, ludificación del aprendizaje y técnicas de relajación

aplicadas a la educación. Artículos relacionados: Mindfulness, educación y escuela relajada, Tendencias y controversias del mindfulness educativo en España.

DURACIÓN: 25 horas

METODOLOGÍA

- Participación activa, comprometida, constructiva y positiva.
- Aprendizaje dialogado con evaluación formativa y compartida.
- Perspectiva holística basada en el saber, saber hacer y saber ser.
- Proceso de enseñanza-aprendizaje centrado en el descubrimiento y en la investigación-acción.
- Talleres y sesiones teórico-prácticas reflexivas y críticas.
- Propuestas interactivas en grupos colaborativos y triadas.
- Gestión del trabajo por proyectos, resolución de problemas y estudio de casos.

PRESENTACIÓN:

Este módulo tiene dos grandes bloques, uno relacionado con la capacitación docente de mindfulness en general y otro relacionado con la adquisición de recursos para la intervención específica, basada en mindfulness, en el contexto escolar.

En el primer caso, este módulo complementa y completa la adquisición de las competencias requeridas para la práctica docente contextualizada tanto en ámbitos no formales como formales. Valorando los parámetros que intervienen, perfeccionando la gestión y aplicando en supuestos prácticos: la teoría, la pedagogía y la didáctica de la intervención en actividades de mindfulness y compasión, continuando y profundizando en el debate, el intercambio de ideas, la evaluación compartida, la innovación y la investigación educativa. Fomentando participantes críticos, reflexivos, autónomos, que piensen por sí mismos, creativos, flexibles ante nuevos retos, adaptables a nuevas situaciones y con actitud de mejora permanente, que sean capaces de trabajar efectiva y colaborativamente, evaluando con criterio y adecuación su propia intervención educativa.

En el segundo caso, trata de ampliar y profundizar en el conocimiento de las técnicas de relajación-serenidad basado en mindfulness y aplicables a la escuela. Se trata de generar una comprensión sobre las bases y variables que ayudan a la consecución de ambientes de aprendizaje más relevantes. Las técnicas de relajación nos llegan como una propuesta válida para compensar y adecuar la tensión en cada momento, para hacer frente a las cada vez más exigentes tareas escolares y extraescolares de los jóvenes de secundaria.

La escuela relajada debe incorporar de una manera sistemática, dentro y fuera del currículo escolar, una práctica mayor de las técnicas de relajación que permitan modificar la actitud ante la vida de los estudiantes, tratando además de que mejoren y obtengan un mayor bienestar subjetivo. Las sesiones presenciales serán fundamentalmente prácticas apoyándose en la evaluación de las vivencias, la reflexión y el análisis crítico de las posibilidades personales y educativas de la relajación, enfatizando las diferentes posibilidades de aplicación en el Sistema Educativo.

CONTENIDOS:

- Diseño, desarrollo y evaluación de la intervención basada en mindfulness.
- Fundamentos de la relajación: senso-percepción, respiración, concentración, visualización y meditación.
- Técnicas específicas de autodescubrimiento, relajación y bienestar.
- Mindfulness educativo, enseñanza y escuela relajada.

Módulo 6 - Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y compasión (MBEM)®

PONENTE: Allende Villorejo de Landía (Dirección Académica Máster)



- **CEO de Creatia Business y Mente y Vida**, Coach certificada Senior, Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de la Rioja y Profesora Acreditada por Breathworks (UK) y **Respira Vida Breathworks**, bajo los estándares de La Red de Formadores de Profesores de mindfulness de Reino Unido (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers).
- **Ha desempeñado cargos directivos** en empresas nacionales del sector Consultoría y Formación.
- **Lleva más de 20 años facilitando Procesos de transformación e impartiendo Formación** en Empresas, tanto en el sector público como privado. Ha impartido programas de Mindfulness, Inteligencia Emocional, Gestión del talento, Técnicas de Reducción de estrés y regulación emocional a multitud de participantes a través de cursos presenciales y por videoconferencia, seminarios, talleres intensivos y a través de consultoría directa y personal.
- **Actualmente a través de «Creatia Business»/ «Mente y Vida» y conjuntamente con su equipo**, tiene como objetivo impulsar la difusión e integración empresarial de Mindfulness, Inteligencia Emocional, Desarrollo y Liderazgo consciente y Reducción de Estrés que permitan y faciliten empresas más saludables y conscientes alineados con los Dptos. de Prevención de Riesgos y de RRHH.
- Su experiencia y conocimiento del sector empresarial, y su objetivo de promover organizaciones saludables y conscientes la llevo a **desarrollar el programa «Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y Compasión (MBEM)»**. Un programa único que permite armonizar la mente emocional a través de la práctica de Mindfulness y Compasión como herramienta potenciadora de la Inteligencia Emocional, La Resiliencia y la Psicología positiva.
- **Empresas desatacadas en las que ha impartido formación de «Mindfulness para el Estrés (MBPM)», «Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y Compasión (MBEM)», «Mindfulness en el Trabajo, generando Equipos Saludables» y «Liderazgo Consciente con Mindfulness»:** **Ministerio de Presidencia del Gobierno, Ministerio de**

Industria Energía y Turismo, Agencia Tributaria, Pearson Educación,
Tech On Rails, Altadis, HDI Seguros, Quest Global, GN-Hearing...

DURACIÓN: 25 horas

METODOLOGÍA

El programa **Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y compasión (MBEM)®** proporciona herramientas basadas en **Inteligencia Emocional, Mindfulness y Compasión** que se pueden incorporar en cualquier entorno. Formación grupal dividido en 8 sesiones de 2,5 horas cada una más una sesión intensiva. Durante el módulo los alumnos aprenderán y experimentarán las diferentes propuestas para el desarrollo de las habilidades de **Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y Compasión**, con exposiciones orales, apoyado por **prácticas y actividades** que permitan asentar totalmente los conocimientos expuestos. El modelo de estas prácticas será progresivo y vivencial.

Durante las sesiones presenciales se utilizará:

- Lenguaje sencillo y claro, apoyado con las transparencias, ejemplos y vídeos descriptivos.
- Intervenciones activas y participativas de todos los participantes.
- Análisis y respuestas clave en grupos de trabajo.
- Indagación y debates formales sobre las actividades realizadas.

OBJETIVOS

- Fomentar la **Inteligencia Emocional** Basada en Mindfulness y compasión y así modificar los hábitos de pensamiento para conseguir ser más **productivos, creativos y felices**, permitiéndonos **funcionar mejor en entornos de alto rendimiento** y en todos los niveles de las organizaciones o nuestro día a día.
- Nuestra propuesta para armonizar la mente emocional y la mente relacional es la práctica de **Mindfulness** como herramienta potenciadora de la **Inteligencia Emocional, La Resiliencia, la Psicología positiva y la Compasión**.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

En este programa psicoeducativo y grupal, **entrenaremos y potenciaremos la inteligencia emocional, el autoconocimiento y autorregulación** a través de prácticas experienciales, aplicables en todos los entornos:

- **Conociendo nuestro propio grado de inteligencia emocional** para manejar con éxito las relaciones sociales y profesionales.
- **Mejorando nuestra comunicación** a través de la inteligencia emocional.
- **Aprendiendo a responder** frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar incontroladamente.
- **Observando los hábitos de la mente como generadores del estrés** y el conflicto y cambiar la relación con ellos.
- **Siendo capaces de parar, observar y dar una respuesta** adecuada frente a los estímulos.
- **Siendo conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo** y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico.

- **Adquiriendo las herramientas necesarias** para la implementación de la inteligencia emocional en ámbitos profesionales.
- **Trabajando la compasión** hacia mí y mi entorno.

CONTENIDOS:

- **¿Qué es la Inteligencia Emocional?**
- **Modelos de habilidades de Inteligencia Emocional**
 - Mayer y Salovey
 - Percepción y Expresión Emocional
 - Comprensión Emocional
 - Facilitación emocional del pensamiento
 - Regulación Emocional
 - Daniel Goleman
 - Inteligencia Intrapersonal
 - Autoconciencia
 - Autorregulación o Control Emocional
 - Motivación
 - Inteligencia Interpersonal
 - Empatía
 - Habilidad Social
- **Neurociencia.**
 - Hemisferios del cerebro y la Amígdala
 - Neuroplasticidad e Inteligencia Emocional
- **¿Cómo empezamos a entrenar la Inteligencia Emocional? = con Mindfulness y compasión**
 - Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar.
 - Beneficios generales de la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y compasión
 - Aprender a traer la atención al momento presente y calmar la mente.
- **Autoconciencia con Mindfulness.**
 - Conectando mente y cuerpo = La Respiración
 - Modos en los que opera la mente
 - El manejo de la Emociones y los Pensamientos en nuestro día a día desde la autocompasión.
- **Autorregulación o Control Emocional con Mindfulness desde la autocompasión.**
 - Acercarnos a los conflictos y trabajarlos – Inteligencia Emocional
 - Encontrar y sensibilizarse a los elementos agradables
 - Ganar perspectiva
 - Responder en vez de reaccionar
- **Motivación con Mindfulness.**
 - ¿Qué es la automotivación?
 - Elementos para automatizarse
 - Necesidades de motivación.
 - Fuentes y actitudes
 - Estados compasivos hacia la automotivación

- **Facilitadores emocionales compasivos**
 - La gratitud como antídoto contra las emociones negativas
 - Entrenando factores claves para la resiliencia
 - Sentido / Metacciones = Alinear nuestro trabajo con nuestros valores
 - Concepto de "Actitud" = Imaginando un futuro
- **Empatía con Mindfulness – Liderazgo y gestión de equipos.**
 - ¿Qué es empatía?. Autoconocimiento = Empatía
 - Diferencia entre empatía y simpatía y contagio emocional.
 - Niveles y reto de la empatía.
 - Formas de reforzar la empatía.
 - Conciencia Empática = Liderazgo y gestión de Equipos
- **Habilidad Social – Liderazgo y compasión.**
 - Mejorando la Comunicación
 - Liderazgo compasivo
 - Transformando relaciones complicadas
 - Aprendiendo en la gestión de conflictos

Módulo 7 - Mindfulness Self-Compassion (MSC) ®

PONENTE: Olga Rojo Nieto



Trained Teacher del Programa Mindful Self-Compassion

Consultora en Fundación ONCE, en el Programa Europeo para Jóvenes con diferentes capacidades y diversidad funcional. Psicóloga Clínica y Sanitaria Col nº M20020. Máster en Psicología Clínica (U. Autónoma de Madrid) y Experta en Mindfulness en Contextos de la Salud (U. Complutense). MindfulCoach, Facilitadora del Cambio, Gestión de Estrés y Ansiedad para el Bienestar Físico, Emocional y Psicológico.

PONENTE: Paula Ferrer-Sama



Trained Teacher del Programa Mindful Self-Compassion

Doctora en Pedagogía, Coach de profesión y Terapeuta por vocación. Formada en varias disciplinas para la salud integral y el acompañamiento de adultos, adolescentes y niños: Postgrado universitario en "Diagnóstico y tratamiento del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad"; Técnico Superior en Naturopatía y Terapias Complementarias; Profesora Certificada de Mindfulness y Compasión; Facilitadora de Biodanza SRT.

Directora de ASIRI Escuela Internacional, organización sin ánimo de lucro destinada a apoyar el cambio educativo, me dedico a acompañar a las personas en su proceso vital desde una propuesta integral, que incluye la práctica del mindfulness y la meditación.

DURACIÓN: 28 horas

METODOLOGÍA

- **Programa de 8 semanas.** El programa MSC fue desarrollado por Christopher Germen y Kristin Neff del Center for Mindful Self-compassion. El programa consta de 8 sesiones presenciales (una por semana) de tres horas y una sesión de un retiro intensivo de cuatro horas.
- **Asistencia presencial.** El programa es experiencial y es esencialmente práctico e interactivo. Por lo cual la presencia en cada sesión es fundamental para avanzar en la práctica de una forma continuada y coherente.
- **Dinámica de grupo.** En las sesiones se incluyen meditaciones guiadas, ejercicios reflexivos, prácticas de compartir en grupo, y breves instrucciones de cada tema de la sesión.
- **Práctica en la vida cotidiana.** Lo aprendido en clase se completa con un compromiso de práctica personal en la vida cotidiana a través de meditaciones guiadas y ejercicios de cómo aplicar lo aprendido en el día a día.
- **Lecturas recomendadas y material audiovisual.** El curso incluye el acceso a meditaciones guiadas, videos y lecturas.

CONTENIDOS:

- **Semana 1:** Descubrir el mindfulness y la auto-compasión. Orientación al programa. ¿Qué es la auto-compasión? El tacto auto-compasivo.
- **Semana 2:** La práctica del mindfulness. La mente que divaga. Dejar ir la resistencia. La atención a la respiración.
- **Semana 3:** La práctica de la amabilidad-bondadosa. Los tres componentes de la Auto-compasión: Mindfulness, humanidad compartida y amabilidad.
- **Semana 4:** Descubrir la propia voz compasiva. Explorar los patrones de auto-crítica. La carta auto-compasiva. El movimiento compasivo.
- **Semana 5:** Vivir plenamente. Conectando con los propios valores. Dar y recibir compasión. Lo que el sufrimiento puede enseñarnos. La escucha compasiva.
- **Semana R:** Retiro de 6 horas. El scanner corporal y la respiración auto-compasiva. La amabilidad hacia uno mismo.
- **Semana 6:** Manejar emociones difíciles. Observar, aceptar, investigar y no apegarse a las emociones. Prácticas para manejar la vergüenza y la culpa.
- **Semana 7:** Transformar relaciones difíciles. El descanso auto-compasivo en relaciones difíciles. El cuidador: Trabajar con experiencias de fatiga y desconexión.
- **Semana 8:** Abraza tu vida. La gratitud y el aprecio. Estrategias para continuar la práctica.

Junto a los temas presentados se harán todas las **prácticas formales e informales** en clase orientadas a comprender los mecanismos que favorecen la desautomatización de patrones y aumentar el mindfulness y la auto-compasión en tu vida.

Módulo 8 - Transformando flechas en flores: Mindfulness, compasión y cuidado[®]

PONENTE: Dharmakirti Zuazquita



Estudió y entreno en el Instituto Breathworks (www.breathworks-mindfulness.org.uk), Manchester, Inglaterra, donde se certificó como profesor de "[Mindfulness y Compasión para la salud MBPM](#)". Como profesor asociado a Breathworks, se entreno como Senior Teacher Trainer y supra-supervisor de profesores de mindfulness. Como tal es el responsable e imparte la formación internacional de profesores de "Mindfulness y compasión MBPM" tanto en España como en el Reino Unido, Brasil y México. Es co-fundador y actualmente director general de la Asociación Respira Vida Breathworks (www.respiravida-breathworks.net).

Forma parte del profesorado que imparte el Máster de mindfulness en la Universidad de Zaragoza y además del Posgrado en Terapias de Tercera Generación del Instituto de Psicología Portuguesa (INSPSIC).

Es Master en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza, Coach Ontológico certificado por el Instituto de Especialización en Coaching y egresado de la Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales de la Universidad de Córdoba, Argentina.

Es miembro co-fundador de la [Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión](#) y de la [Asociación de Meditación y Ciencia](#).

Desde 2001 se ha estado entrenando de manera experiencial y teórica en la psicología budista, la ética, y en las prácticas de mindfulness y la compasión. Este entrenamiento culminó con su ordenación en el año 2006 en la Orden Budista Triratna. Para marcar este paso recibió el nombre de Dharmakirti, una palabra en sánscrito que significa "el que irradia la enseñanza".

Ha sido responsable de la revisión técnica de la traducción del inglés al español de los libros y audios de Vidyamala Burch: "[Vivir Bien con el dolor: mindfulness para liberarnos del sufrimiento](#)" y de "[Tú no eres tu dolor](#)". Además de los libros de Venerable Analayo "[Satipatthana: el origen de mindfulness](#)" y "La meditación Satipatthana" y de varios libros de Venerable U. Sangharákshita, como "[Vivir con conciencia](#)".

En los últimos 18 años ha dirigido y/o participado en varias decenas de retiros y cientos de cursos, workshops, conferencias y congresos internacionales en el Reino Unido, España, Portugal, Brasil, México y Argentina.

DURACIÓN: 20 horas

METODOLOGÍA

Este es un programa psicoeducativo, grupal y en su enfoque metodológico se utilizan herramientas tales como:

- 8 sesiones grupales de 2 horas y media cada una (un total de 20hs).
- Enfoque de aprendizaje altamente experiencial.
- Prácticas de meditación.
- Proceso de indagación grupal e individual.
- Enseñanza de concepto claves a través de una didáctica, vivencial e interactiva.
- Manual impreso de apoyo y tareas para práctica diaria entre sesión y sesión en día a día.
- Pack de audio para practicar las meditaciones paso a paso.

<https://www.respiravida.net/cursos-actividades/transformando-flechas-en-flores-mindfulness-compassion-y-cuidado>

CONTENIDO:

La amabilidad y empatía hacia nosotros mismos nos permite desarrollar una mayor capacidad de resiliencia en períodos de vulnerabilidad emocional y situaciones adversas. Sin embargo para algunos de nosotros puede ser difícil el cultivo de esta propia sensibilidad llevándonos a ser críticos de nuestros esfuerzos y logros personales.

En este curso podremos involucrarnos en esta capacidad de compasión personal para aplicarla y cultivarla en nuestras vidas, nuestras relaciones y el mundo que nos rodea, transformando nuestro sufrimiento en una oportunidad para aprender a conectar más profundamente con uno mismo, con los demás y la riqueza de la de la vida.

Además de explorar profundos aspectos del Satipatthana (Maneras de establecer la Atención Consciente); a lo largo del curso iremos desplegando las diferentes facetas "las cualidades ilimitadas o Bramaviharas": metta/amor incondicional, su encuentro con el dolor, karuna/la compasión, y su encuentro con la felicidad, Mudita/alegría empática y Upeksa/ecuanimidad, desarrollando un sentido de equilibrio emocional, de fortalecer nuestros recursos internos, creando una mente grande para ser capaces de abrazar toda nuestra experiencia.

Los estudios han demostrado que la auto-compasión conduce a una mayor capacidad de resiliencia emocional y felicidad. Cuando somos compasivos con nosotros mismos, no sólo somos más felices, somos también más capaces de ayudar y conectar con los demás.

Y sin embargo, muchos de nosotros nos resulta difícil tener compasión por nosotros mismos. Tendemos a ser autocríticos, y muchas veces nos cuesta distinguir la auto-compasión de la auto-lastima y la auto-indulgencia.

En este curso es un proceso de aprendizaje para:

- Volver a la casa de nuestro cuerpo: el mapa de nuestros sentimientos y emociones.
- Aprender a escuchar los pensamientos críticos que surgen en nuestra mente y aprender a gestionarlos.

- Cómo aplicar la respiración amable y consciente para gestionar la reactividad
- Gestión las emociones difíciles y dolorosas con creatividad y aprendiendo de ellas.
- Los demás: el poder transformativo de la mindfulness y la compasión en nuestras relaciones: perdón, gratitud, amistad, generosidad, etc.
- Aprender a apreciar y disfrutar de lo bello y agradable (placer hedónico vs eudaimónico)
- Aprender a orientar nuestras respuesta en función de nuestros valores y principios éticos
- Aplicando mindfulness y compasión hacia uno mismo en el día a día.
- Aprender a aceptar lo que no puedo cambiar y el valor para cambiar aquello que sí puedo cambiar, cultivar la necesaria sabiduría para hacer esta distinción.
- Desarrollar una mente clara con perspectiva, estabilidad
- Desarrollar conexión. Más allá del éxito y el fracaso: vulnerabilidad y humanidad compartida

Cómo ser tu propio maestro, despertar tus recursos internos de auto-sanación. En todos nuestros cursos ReaspiraVida Breathworks enseñamos la “atención plena o mindfulness” para estar despiertos a la vida en el momento presente, aun si esta incluye aspectos difíciles o dolorosos, de modo que puedes tener mayor libertad en cómo responder a las cosas. Aprenderás cómo abrazar compasivamente todos los aspectos de tu experiencia dentro de tu conciencia, lo que permitirá que surja una perspectiva de vida más amplia, equilibrada y estable.

Programa Desarrollado Intervenciones

Intervención 1 - Qi-Qong (Taichi-Chikun)

PONENTE: Efa Rimoldi



Su formación interdisciplinaria (Economía, Filosofía Oriental y Meditación) le permite conjugar lo micro con lo macro, lo social con lo individual, lo emocional con lo racional. Su carrera le ha llevado a ocupar puestos de dirección de empresas multinacionales donde integró y desarrolló diferentes experiencias, herramientas y prácticas, poniendo el foco en el Factor Humano: MBA IE, Strategy and Innovation Harvard, Coaching Ontológico Newfield Consulting, Círculos Reflexivos Maturana, Dinámicas Sistémicas Geiser Works Syst, OWP IMD, Proceso U de MIT-Presencing Institute, Dragon Dreaming.)

Técnicas relacionadas a la meditación y el embodiment, como Tao Yin - Mantak Chia Practitioner, ZaZen Escuela Bárbara Kosen-Taisen Deshimaru, Experto en Mindfulness Universidad Complutense, Programa de MBSR, Mindful Tools y MBSR in Mind Body Medicine del **Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society**

DURACIÓN: 5 horas

METODOLOGÍA

El método de aprendizaje es experiencial (en primera persona) donde el cuerpo aprende a través de las sensaciones, emociones y trascendencia de sus limitaciones.

- El taller se divide en dos partes, una práctica y otra teórica:

- En la parte teórica explicaremos el cuerpo según el Taoísmo: 5 elementos, los tres centros de energía y la energía vital Qi
- En la parte experiencial haremos ejercicios, respiraciones y prácticas aplicadas a la mejora de la salud: sonrisa interior, orbita microcósmica y sonidos curativos.

OBJETIVOS:

El principal objetivo de la intervención es darse cuenta de la importancia del cuerpo-mente consciente a través del Qi Qong, a la hora de practicar el Mindfulness y la Compasión como bienestar personal

- ✓ El alumno aprenderá bases sólidas tanto teóricas y prácticas para poder reforzar la salud y especialmente la respiración: cuerpo-mente.
- ✓ obtendrán una tabla de ejercicios específicos para la práctica del Mindfulness y Compasión
- ✓ meditaciones específicas sonrisa interior y sonidos curativos

CONTENIDOS:

El concepto Mindfulness se refiere a un amplio espectro de prácticas que incluyen técnicas diseñadas para promover la atención plena y como consecuencia, construir energía interna o fuerza de vida (Qi, ki, chi, prāṇa, etc...) El Tao Yin, Chi Kung y Tai Chi son, según Daniel Reid, prácticas taoístas de meditación en movimiento. El Taoísmo es una filosofía de vida donde cuerpo y mente se interpretan como unidad indivisible. El principal objetivo de su práctica es aumentar la energía, fortalecer el sistema inmunitario y disfrutar de una buena salud y una larga vida.

El Chi Kung (Qi Qong) - Tai Chi es un complemento perfecto a la práctica del Mindfulness para armonizar el cuerpo-mente y la respiración. La intención es fortalecer el cuerpo para una mejor práctica del Mindfulness, con ejercicios prácticos y relacionados con la atención. La práctica habitual de Chi Kung reporta numerosas ventajas a nuestro organismo, ya que al controlar nuestra respiración, realizándola de una forma consciente, respiramos mejor, nos oxigenamos de forma adecuada, activamos la circulación sanguínea y, además, conseguimos que nuestro cuerpo y nuestra mente estén relajados y en equilibrio.

En el caso concreto del sistema circulatorio, a través del Qi Gong se reducen las pulsaciones del corazón y mejora el bombeo sanguíneo. Con ello, mejoran las funciones de los diferentes órganos, como por ejemplo, los que componen el aparato digestivo –que se regula, favoreciendo así las digestiones y el proceso metabólico– o el sistema endocrino.

La práctica del Chi kung también repercute en los sistemas nervioso e inmunológico; en el caso de éste último, reforzándolo. También previene la osteoporosis, fortaleciendo los huesos y dando más elasticidad a músculos y tendones.

Siempre y cuando adaptemos los movimientos a nuestra capacidad física y a nuestras condiciones de salud, no hay razón para que el Chi Kung tenga efectos perjudiciales. Al contrario; además de los beneficios mencionados, nos enseña a enfocar de forma positiva aquellas situaciones o pensamientos negativos que afectan a nuestra mente (corazón) o a nuestro cuerpo.

PONENTE: Gerónimo Loira



Profesional formado dentro de las Ciencias de la actividad física y de las Ciencias aplicadas CCT (Stanford University) de Mindfulness (Harvard University), Mindfulness Tools, Practicum in MBSR, MBSR in Mind and Body program (Universidad de Massachussets (UMass), MIP Mindfulness Interpersonal (UAM), Exploring Authenticity and Presence with Mindfulness (MIT). Unida a su práctica personal, está completando el itinerario formativo para la obtención de la Acreditación de Formadores de MBSR de la Universidad de Massachussets (UMass).

Actualmente como Experto en Mindfulness en Contextos de Salud (UCM) graduado con mención de excelencia, imparte y gestiona cursos de Mindfulness en diferentes contextos, educación, empresa, en investigaciones relacionadas con la atención plena en la conducción. También brinda talleres basados en Mindfulness, Compasión y Escucha Activa a personas en desahucio habitacional y a personas víctimas de los fenómenos sociales relacionados con la violencia de odio.

DURACIÓN: 5 horas

METODOLOGÍA

Será muy importante, desde el inicio del programa, la aceptación y la amabilidad con uno mismo y con los demás. Cultivar la acogida del momento presente, con escucha consciente y habla consciente. Reconociendo lo que siento y pienso ante la experiencia de esta acción social basada en Mindfulness. Una parte fundamental de la metodología será cómo realizar una escucha y un habla consciente tanto con estas personas como en el diálogo entre los participantes en las diversas dinámicas que se desarrollarán.

La metodología del módulo favorecerá que los participantes se acerquen a estas personas excluidas socialmente que viven situaciones importantes de degradación personal y sufren sus consecuencias. En lugar de evitar a estas personas, como a veces puede habernos ocurrido, se cultivará la aproximación a ellas.

INTRODUCCIÓN

Este módulo no tiene solo que ver con los movimientos sensibles propios del ser humano, también se basa en un estado de conciencia de interdependencia que está en alerta y despierta. En la misma medida en que se cultiva y se entrena esta conciencia en los participantes, crece la compasión y la amabilidad hacia el mundo de la exclusión social.

Tenemos necesidad de la dulzura y de la fuerza de compasión. Cuanto más lúcidos somos sobre ella, más aceptamos ver las cosas tal como son, y más nos rendimos ante esta evidencia: no podemos toparnos con todos los sufrimientos que encontramos en una vida humana sin esa fuerza intrínseca en nuestro ADN.

Mindfulness o atención plena ayuda a desarrollar este estado de conciencia y a descubrir que en nuestra esencia hay una motivación altruista, necesaria y suficiente para que deseemos el bien del otro y generemos la voluntad de darle cumplimento mediante una acción desinteresada, sin esperar nada a cambio, sin recompensa. En efecto, esta fuerza interior toma conciencia de la situación del otro y está asociada al anhelo de aliviar el sufrimiento y procurar bienestar a todos los seres vivientes.

La actividad del módulo comienza con la siguiente toma de conciencia: “si miro la zona más profunda de mí mismo, no deseo sufrir”. No me despierto por la mañana pensando: ¡Ojala pudiera sufrir todo el día y, si es posible, toda mi vida! Cuando se reconoce esta aspiración en uno mismo, ¿qué ocurre si me proyecto mentalmente en la conciencia de otro ser? Como yo, tal vez él esté dominado por toda suerte de tormentos y una gran confusión mental, pero, al igual que yo, ¿no preferiría acaso no sufrir, si le fuera posible? Él o ella también comparten nuestro deseo de escapar al sufrimiento.

Este módulo es un medio más para poder acercarse y conocer con más profundidad esta realidad social que existe en nuestra sociedad. Además de la parte teórica, también hay una parte práctica que se realizará a través de encuentros entre personas y familias que pertenecen al mundo de la exclusión social. Nadie puede resistirse a la llamada de la compasión. Todos podemos derrumbarnos al cabo de cierto tiempo. Nosotros pensamos de verdad que el ser humano es intrínsecamente bueno. Hay que ver siempre lo bueno y lo hermoso de una persona, nunca destruir, y siempre buscar la grandeza de los seres humanos, sin distinción de religión, de casta ni de pensamiento.

Con todo ello se intentará motivar al participante de este módulo a comunicarse con dichas personas y establecer una relación de servicio, a través de una acción cuyos destinatarios son personas sin medios suficientes para tener una vida digna. Se trata de prestar atención y asistencia a personas necesitadas de aprecio. Creemos que nuestra civilización evolucionará mejor si es capaz de hacer que cada uno encuentre su felicidad en la felicidad de los otros. Nos interesa el bienestar del otro, nuestra paz depende del retroceso de la pobreza en nuestra sociedad.

CONTENIDOS

El objetivo inicial es formar a personas que estén interesadas en la exclusión social y Mindfulness. Que puedan adquirir herramientas, descubrir habilidades-fortalezas y desarrollar actitudes que faciliten el encuentro con estas personas. Por ejemplo: ¿cómo debería relacionarme con esta persona? ¿cómo debería ser la escucha?, o simplemente ¿cómo permanecer en silencio junto a ellas o ¿cómo estar o quizás entablar una conversación con ellas?

El elemento central del módulo, a corto plazo, será la actitud de estar presente con estas personas. Cada participante tendrá la oportunidad de abrirse a la experiencia de encontrarse con estas personas a través de las prácticas. Podrán experimentar en primera persona lo que sienten y viven con ella. La empatía verdadera también estará presente y aportará el coraje necesario para mitigar su sufrimiento. La intencionalidad de servir al otro más allá de nuestros egos vs ayudar sin expectativas, nutrirán todo el módulo.

- Introducción al Módulo “Exclusión Social”.
- Intencionalidad.
- Presentación de los participantes.
- Presentación del desarrollo del Módulo: teoría y prácticas.
- Escucha y habla consciente
- Role Playing

- Práctica de la atención plena.
- Práctica de la amabilidad con uno mismo y con los demás. Fin de la sesión.
- Tiempo de silencio
- Diálogo grupal y compartir el DAFO. (Yo en el mundo de la exclusión social)
- Puesta en común
- Práctica de la Sonrisa Interior
- Práctica de la Ecuanimidad
- Práctica de la Humanidad Compartida
- Fin de la sesión
- Palabras de clausura y cierre del Módulo

Intervención 3 – Pensamiento Sistémico y Mindfulness

PONENTE: Marta Ocampo



Consultora de RRHH, Gestión del cambio. Mentor de Líderes, Coach Sistémica. Formadora Sistémica. Desarrollo de equipos.

- Ha sido gerente y directora de Recursos Humanos en Price Waterhouse Coopers e IBM. Con experiencia en formación a directivos. Diseño y desarrollo de equipos de alto rendimiento.
- Presidenta fundadora de la Asociación Internacional de Nuevos Pensadores para la divulgación, formación y entrenamiento sistémico.
- Coach Profesional Senior Certificado CS 118 por AECOP (Asociación Española de Coaching Ejecutivo)
- Es profesional certificada en Constelaciones Organizacionales, por INFOSYON (International Forum for System Constellation in Organisations).
- Posee experiencia en la educación. Investiga y desarrolla metodología sistémica aplicada al campo de la educación, coaching y organizaciones.
- Desde muy joven ha investigado distintas vías de autoconocimiento y el desarrollo integral del ser humano. Estudiosa de enseñanzas de grandes maestros espirituales. Con repetidos viajes a la India. Ha recibido formación en metodologías de autoconocimiento, vinculadas al trabajo sobre si, según las enseñanzas de Gurdjieff, y a las corrientes orientales sobre el ser humano y el desarrollo de la conciencia, la Presencia y estados de atención, conocidos en occidente, en los últimos años, como Mindfulness.

- En su vida personal integra la visión holística, que incluye aspectos espirituales del ser humano y los aspectos pragmáticos, concretos de la vida y la profesión.

DURACIÓN: 5 horas

OBJETIVO

Conocer el significado del pensamiento sistémico, su aportación a los procesos de autoconocimiento y la relación con Mindfulness como practica constante de autodesarrollo.

- Conocer el significado del pensamiento sistémico y su aportación a los procesos de autoconocimiento.
- Generar sensibilidad para comprender las dinámicas personales desde la perspectiva sistémica.
- Incrementar los niveles de Conciencia y Presencia teniendo en cuenta el campo de relaciones.
- Aumentar la influencia personal en los cambios deseados mediante una manera nueva de pensar inclusiva, integradora.
- Conocer la relación de la perspectiva sistémica con Mindfulness como practica constante de autodesarrollo.

CONTENIDO

- La perspectiva sistémica, un nuevo paradigma
- La importancia de una nueva forma de pensar en totalidades, como marco del desarrollo humano
- Vivimos en sistemas. El entretejido de la relaciones, y el poder de la influencia mutua.
- Los sistemas humano-sociales como espacios de aprendizaje para la posible evolución humana
- Principios y claves sistémicas para el autoconocimiento
- El trabajo con la posición en los sistemas. Perspectiva y autoobservación.
- La triple dimensión humana, individual, social y planetaria
- El sentido de la compasión desde la perspectiva sistémica.
- Mindfulness, incremento de la conciencia y la perspectiva sistémica.

Intervención 4 – Nutrición, Dieta y trastornos alimentarios con Mindfulness

PONENTE: Dra. Rosa Calvo Sagardoy



Además de ser la responsable de la Unidad de TCA del Hospital La Paz, fue la fundadora del Hospital de Día para TCA de Santa Cristina. Ha sido profesora de Psicología de la Universidad Complutense y la Autónoma de Madrid.

Es codirectora del Master de TCA y Obesidad de la Universidad Europea y profesora del Master de la Universidad de Barcelona. Soy profesora del Master de Mindfulness en contextos clínicos de la Universidad Complutense.

DURACIÓN: 5 horas

METODOLOGÍA

Mindful Cooking-Mindful Eating: Cocinar y comer con conciencia plena como medio de nutrir nuestra existencia de forma holística.

Qué son cada uno de estos conceptos:

- Mindful Cooking: desde la alta gastronomía al humilde biberón.
- Alimentos que nutren el alma y el cuerpo mediante la conciencia plena del que los ha producido y elaborado
- Alimentos Saludables, Sostenibles y Solidarios
- La comida como un acto de introspección y recuerdos.
- Mindful Eating: comer con atención plena. El hambre y la saciedad. La desconexión de los factores emocionales negativos con la comida excesiva

Las aportaciones de estos conceptos a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA): del infrapeso al sobrepeso. Anorexia, Bulimia y Trastorno por Atracón

Características de los trastornos. Su abordaje terapéutico. La incorporación de Mindfulness en los programas de tratamiento.

La neuroplasticidad de la esperanza: Aspectos neurocognitivos y disfunciones cerebrales de los TCA. Aportaciones del Mindfulness a la recuperación de esta dimensión cognitivo cerebral

Intervención 5 – La Empresa compasiva con Mindfulness

PONENTE: Allende Villorejo de Landía (Dirección Académica Máster)



- **CEO de Creatia Business y Mente y Vida**, Coach certificada Senior, Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de la Rioja y

Profesora Acreditada por Breathworks (UK) y **Respira Vida Breathworks**, bajo los estándares de La Red de Formadores de Profesores de mindfulness de Reino Unido (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers).

- **Ha desempeñado cargos directivos** en empresas nacionales del sector Consultoría y Formación.
- **Lleva más de 20 años facilitando Procesos de transformación e impartiendo Formación** en Empresas, tanto en el sector público como privado. Ha impartido programas de Mindfulness, Inteligencia Emocional, Gestión del talento, Técnicas de Reducción de estrés y regulación emocional a multitud de participantes a través de cursos presenciales y por videoconferencia, seminarios, talleres intensivos y a través de consultoría directa y personal.
- **Actualmente a través de «Creatia Business»/ «Mente y Vida» y conjuntamente con su equipo**, tiene como objetivo impulsar la difusión e integración empresarial de Mindfulness, Inteligencia Emocional, Desarrollo y Liderazgo consciente y Reducción de Estrés que permitan y faciliten empresas más saludables y conscientes alineados con los Dptos. de Prevención de Riesgos y de RRHH.
- Su experiencia y conocimiento del sector empresarial, y su objetivo de promover organizaciones saludables y conscientes la llevo a **desarrollar el programa «Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y Compasión (MBEM)»**. Un programa único que permite armonizar la mente emocional a través de la práctica de Mindfulness y Compasión como herramienta potenciadora de la Inteligencia Emocional, La Resiliencia y la Psicología positiva.
- **Empresas desatacadas en las que ha impartido formación de «Mindfulness para el Estrés (MBPM)», «Inteligencia Emocional basado en Mindfulness y Compasión (MBEM)», «Mindfulness en el Trabajo, generando Equipos Saludables» y «Liderazgo Consciente con Mindfulness»:** **Ministerio de Presidencia del Gobierno, Ministerio de Industria Energía y Turismo, Agencia Tributaria, Pearson Educación, Tech On Rails, Altadis, HDI Seguros, Quest Global, GN-Hearing...**

DURACIÓN: 5 horas

OBJETIVOS

La realidad del mundo empresarial es cada vez más exigente y está cambiando constantemente y cada vez más deprisa, esto genera organizaciones estresadas tanto a nivel grupal como individual.

La adaptación y la evolución hacia **empresas cada vez más sanas**, que tengan la capacidad de desarrollar y aumentar el bienestar de todos sus empleados, empieza por entrenarles en herramientas y habilidades que generen personas con mayor **capacidad de automotivación, innovación y**

creatividad, autorregulación de sus estados de ánimo, empatía, compasión y por supuesto que sean emocionalmente más inteligentes.

CONTENIDOS

- **El Burnout en el puesto de trabajo**
 - Cultivar la respuesta al estrés con conciencia y compasión.
 - No-reactividad y capacidad de dar respuesta
- **La gestión de conflictos o situaciones difíciles en el trabajo.**
 - Causas, amenazas y oportunidades de la gestión de conflictos.
 - Las distorsiones cognitivas y la captura emocional.
 - Ecuanimidad y creatividad como base para resolver el conflicto desde la atención plena compasiva.
- **Construyendo la Resiliencia con Mindfulness y compasión hacia el bienestar como ventaja competitiva en el trabajo.**
 - Sentido de impermanencia, aceptación.
 - Aprendiendo de las dificultades.
 - Fortaleciendo la resiliencia.
- **Habilidad Social – Liderazgo y compasión**
 - Liderazgo compasivo
 - Transformando relaciones complicadas
 - Preguntas poderosas
 - Liderando el futuro

Intervención 6 – Mindfulness en la Escuela

PONENTE: Carlos García Rubio



Licenciado en Psicología y Master en Psicología de la Salud por la Universidad Autónoma de Madrid. Investigador en el Departamento de Psicología Biológica y de la Salud de la UAM. Experto en Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid e instructor de MBCT. Co-fundador de la organización Sukha Mindfulness y colaborador regular con el Instituto Nirakara.

Es Co-fundador del programa *Crecer Respirando*, cuyo objetivo es llevar la práctica de mindfulness al contexto escolar, y ha sido entrenado por la organización Mindful Schools y el protocolo .b de la organización Mindfulness in Schools Project.

Es ganador del premio *Francisco Varela Award for Contemplative Research* del Mind and Life Europe Institute. Actualmente es especialista en la aplicación de mindfulness en el contexto educativo y en el contexto clínico

individual y grupal. Diplomado en Buddhismo por el Instituto de Estudios Buddhistas Hispano.

DURACIÓN: 5 horas

CONTENIDOS:

- ¿Qué puede aportar la práctica de mindfulness en el contexto escolar?
- La Educación del Siglo XXI: Desarrollo socioemocional
- ¿Cómo mindfulness puede promover un desarrollo evolutivo integral?
- El modelo de las tres A: Atención, Autorregulación y Amabilidad
- Pedagogía del mindfulness en el ámbito educativo
- Programas nacionales e internacionales
- Prácticas adaptadas al contexto escolar
- Resultados científicos: efectividad y mecanismos de acción.

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Es una asignatura de 7 ECTS (80 h. aproximadamente) que pretende la integración de las competencias que el estudiante ha adquirido a lo largo del Máster. Además, se animará a que los alumnos sigan y profundicen en uno de los tres itinerarios ofertados en el Practicum para relacionarlo aún más con la práctica profesional.

Se plantea una propuesta diversa que permita al estudiante elegir y que se ajuste un poco más a sus características y necesidades. Todos ellos versarán sobre un tema relacionado con alguno de los contenidos de aprendizaje o competencias desarrollados en el Máster, aplicados al Mindfulness o la compasión:

- Investigación exploratoria aplicada (explicitando la metodología, la recogida y el análisis de los datos obtenidos).
- Ensayo teórico (tras una revisión bibliográfica exhaustiva y actualizada).
- Propuesta de intervención docente (situada, contextualizada y aplicada).

El TFM es un trabajo personal de (24000 palabras) unas 60 páginas, más (2400 palabras) aproximadamente 6 páginas de anexos, redactadas en español.

El TFM se defenderá ante un tribunal compuesto por tres de los profesores doctores del Máster, llevado a cabo durante 10' con preguntas y debate posterior sobre el trabajo teórico presentado y la exposición llevada a cabo. Sólo es posible defender el TFM, si se han aprobado todas las asignaturas y actividades formativas, una vez que tenga el visto bueno, la evaluación positiva o el informe favorable del tutor. Sólo será obligatoria la defensa del TFM, ante un tribunal aquellos que opten a notable, sobresaliente o, en su caso, MH.

Los títulos deberán encajar en uno de los itinerarios propuestos, siendo propuestos tanto por los estudiantes (negociados con un tutor) o como por parte de los tutores. Será obligatorio que el tutor sea docente del Máster y en el caso de que no lo sea, tendrá que tener un co-tutor que forme parte del elenco de profesores participantes en el programa de Máster.

El TFM se depositará (o enviará) a la Secretaría académica y a la Coordinadora del Máster en el periodo establecido.

La calificación del TFM se obtendrá del 50% del tutor académico y 50% del tribunal de TFM.

La calificación tendrá los siguientes criterios de evaluación:

- Claridad, corrección y coherencia con la temática seleccionada.
- Diseño y desarrollo metodológico adecuado.
- Competencia, profundidad y dominio evidenciados.
- Originalidad, iniciativa y aportación personal.
- Revisión exhaustiva y actualizada de la literatura científica.
- Ajuste a la normativa establecida, estructura requerida y presentación solicitada.

** Las tutorías y la presentación del trabajo tendrán el formato y los requerimientos de un Máster OFICIAL.

PRACTICUM

Es una asignatura de 13 ECTS (120 h. aproximadamente) que pretende desarrollar, mejorar y potenciar la autonomía, la interdependencia y las competencias del estudiante en un contexto real de práctica. Se animará al estudiante a relacionarlo con el TFM.

Se podrá optar entre tres itinerarios, a determinar:

- Itinerario Salud y bienestar.
- Itinerario Socio-cultural, artístico y educativo.
- Itinerario Deportivo y actividad corporal.

La calificación del *Practicum* se obtendrá del 40% del tutor de prácticas y del 60% del tutor académico.

La calificación tendrá los siguientes criterios de evaluación:

- Asistencia, participación, autonomía, iniciativa y desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje llevado a cabo de forma aplicada, ajustada y situada en las propuestas de intervención desarrolladas en los centros colaboradores de prácticas.
- Asistencia, participación, valoración crítica y reflexiva evidenciada en el seminario de seguimiento realizado por el coordinador de prácticas (o el tutor académico)
- Análisis del discurso obtenido del propio diario de prácticas exigido.
- Claridad, corrección y coherencia de la memoria de prácticas.

El *Practicum*, se podrá llevar a cabo de forma intensiva o extensiva, desde agosto hasta diciembre de 2020.

** Las Instituciones para la realización de las Prácticas debe buscarlas cada alumno; no obstante, el centro Grupo Atrium podrá apoyar excepcionalmente a las personas que tengan una especial dificultad en encontrar una institución. La Universidad requiere la firma de un convenio con cada una de las instituciones de prácticas.

HERRAMIENTAS DE TELEFORMACIÓN

Los alumnos dispondrán de conexión a una plataforma de teleformación que se podrá utilizar para:

- Repositorio de documentación
- Foro de comunicación Profesor-Alumno
- Foro de comunicación inter-alumnos
- Entrega-Corrección de cuestionarios y tests.
- Canal de comunicación Organización→Alumnos→Organización

PROFESORA AUXILIAR

Para facilitar la labor de los docentes y dar cohesión a todas las materias que incluyen el Master, el programa contará con el apoyo de una docente auxiliar, multidisciplinar, que atenderá labores de coordinación, pedagógicas y tutorización del alumno durante todo el periodo lectivo.

Profesora Auxiliar: Olga Rojo Nieto



Trained Teacher del Programa Mindful Self-Compassion

Consultora en Fundación ONCE, en el Programa Europeo para Jóvenes con diferentes capacidades y diversidad funcional. Psicóloga Clínica y Sanitaria Col nº M20020. Máster en Psicología Clínica (U. Autónoma de Madrid) y Experta en Mindfulness en Contextos de la Salud (U. Complutense). MindfulCoach, Facilitadora del Cambio, Gestión de Estrés y Ansiedad para el Bienestar Físico, Emocional y Psicológico.

Coste del Máster

- **2.995€ /persona (*)**

(*) Traslados a los 2 retiros, estancia y comida no está incluido

Descuentos disponibles

- Desempleados (con acreditación) – 5%
 - Beca discapacidad - acreditando \geq 33% discapacidad – 5%
 - Contratación 2 o más alumnos - 3%
 - Antiguos alumnos Universidad Alcalá – 3%
 - Pago al contado – 3% ACUMULABLE (*)
- (*) Los descuentos NO son acumulables, excepto pago contado.

Formas de Pago

RESERVA PLAZA → 400 € que se descuentan del importe final.

OPCIONES DE PAGO DEL RESTO

A. PAGO CONTADO

- Implica un descuento automático del 3% sobre el precio final y es acumulable a otras becas y/o descuentos.

EJEMPLO: Descuento desempleado (5%) + Pago contado (3%)

*El alumno pagaría 2.995€ - 8% → **PRECIO FINAL → 2.755,40 €***

B. PAGO FINANCIADO ^{(*)2}

- Financiación hasta 36 meses
- ^{(*)2} Consultar condiciones

C. CUOTAS (3 RECIBOS) ^{(*)3}

- 3 Cuotas de igual importe
- ^{(*)3} Incremento de 10€ en cada recibo.

CUENTA: LA CAIXA – GRUPO ATRIUM – ES92 – 2100 – 1417 – 18 - 0200163998