



Universidad
de Alcalá

Convenio Colaboración Títulos Propios

MINDFULNESS PARA LA SALUD (MBPM) ®

programa oficial

Módulo perteneciente al

MÁSTER EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

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



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

AULAS: Centro LUA – C/ Goya 83 – 1º izquierda (Madrid).

FECHAS:

- Inicio curso 9 de enero.
- Jueves 9, 16, 23 y 30 de enero.
- Jueves 6, 13, 20 y 27 de febrero.
- Viernes 6 de marzo - intensivo.

HORARIOS:

- 9 de enero y 27 de febrero de 16:00 a 19:00h.
- Viernes 6 de marzo de 16:00 a 20:00h.
- El resto de días de 16:00 a 18:30h.

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 practicarán 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**

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, Fribromialgia, 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:** Preguntar siguientes convocatorias
- **Modalidad:** Presencial
- **Duración:**
 - o 10 meses + 3 meses para Practicum y Trabajo Fin de Master (TFM)
 - o 300 horas presenciales + 200 horas (Practicum y Trabajo Fin de Master)
- **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 5 días, las fechas se detallarán previo al comienzo del curso académico.

Lugar de impartición de las sesiones presenciales

- **Aulas** y espacios en el Centro LUA – C/ Goya 83 – 1º izquierda (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	Nazareth Castellanos
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.		
El Master incluye 3 conferencias con ponentes de reconocido prestigio a nivel nacional e internacional		
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). B) Conferencia intermedia "Las Dificultades y riesgos de la práctica meditativa". Será impartida por la Dra. Psiquiatra Maribel Rodríguez de reconocido prestigio. C) Conferencia fin de Máster Se celebrará en las instalaciones Rectorado de la Universidad de Alcalá (Alcalá de Henares).		
2 Retiros (3 días y 5 días)		

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. 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.
Asesoramiento Pre-Practicum
Prácticas en Instituciones Concertadas
Tutorización Practicum y TFM
Trabajo fin de Master