Universidad de Alcalá

Convenio Colaboración Títulos Propios

Enseñanza y formación docente para Mindfulness ®
programa oficial

Módulo perteneciente al

MÁSTER EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

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

GRUPO atrium
La cara humana de la formación

Grupo Atrium | T. 91.713.13.71 | email: formularios@grupoatrium.com | web: grupoatrium.com

Enseñanza y formación docente para Mindfulness ®

PONENTE: Dr. Juan Carlos Luis Pascual

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

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

FECHAS:

- Inicio del curso 30 de enero.
- Jueves 6, 13 y 20 de febrero.
- Jueves 5, 12, 19 y 26 de marzo.
- Jueves 2 y 16 de abril.

HORARIOS:

- Todos los días de 18:30 a 21:00h

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.

PRIMER BLOQUE
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.

SEGUNDO BLOQUE
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.

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 Mindulness 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 aflictivas 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:**
  - 10 meses + 3 meses para Practicum y Trabajo Fin de Master (TFM)
  - 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	Beatriz García Ricondo
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