Universidad de Alcalá

Convenio Colaboración Títulos Propios

MINDFULNESS SELF-COMPASSION (MSC) ®
programa oficial

Módulo perteneciente al

MÁSTER EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

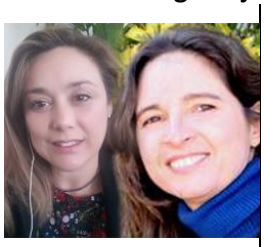
Título propio de la Universidad de Alcalá (60 Créditos ECTS)

GRUPO atrium
La cara humana de la formación

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

Mindfulness Self-Compassion (MSC) ®

PONENTE: **Olga Rojo Nieto y Paula Ferrer-Sama**



Olga Rojo
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.

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

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

FECHAS:

- Inicio curso 23 de abril.
- Jueves 23 y 30 de abril.
- Jueves 7, 14, 21 y 28 de mayo.
- Jueves 4 y 11 de junio.
- Viernes 12 de junio.

HORARIOS:

- En abril de 18:30 a 21:30h.
- En mayo y junio de 18:00 a 21:00h.
- Viernes 12 de junio de 16:00 a 20:00h.

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 dia.

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-compasion? 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 scaner 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.

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