

Estudio Propio: **MÁSTER EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN**

Código Plan de Estudios: **EO22**

Año Académico: **2019-2020**

ESTRUCTURA GENERAL DEL PLAN DE ESTUDIOS:

CURSO	Obligatorios		Optativos		Prácticas Externas	Memoria/ Proyecto	Créditos
	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Créditos	
1º	40	10			13	7	60
2º							
3º							
ECTS TOTALES	40	10			13	7	60

PROGRAMA TEMÁTICO:

ASIGNATURAS OBLIGATORIAS

Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
705120	1	FUNDAMENTOS: FILOSOFÍA Y TRADICIÓN	OB	4
705121	1	REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR)	OB	4
705122	1	NEUROCIENCIA, NEUROPLASTICIDAD Y EVOLUCIÓN HUMANA	OB	4
705123	1	MINDFULNESS PARA LA SALUD (MBPM)	OB	4
705124	1	ENSEÑANZA Y FORMACIÓN DOCENTE	OB	4
705125	1	INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADA EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN (MBEM)	OB	4
705126	1	MINDFULNESS (MSC)	OB	4
705127	1	MINDFULNESS, COMPASIÓN Y CUIDADO	OB	4
705128	1	INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS DE CASOS	OB	4
705129	1	RETIRO INTENSIVO	OB	4

PRÁCTICAS EXTERNAS

Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
705130	1	PRACTICUM	OB	13

MEMORIA /PROYECTO

Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
705131	1	TRABAJO FIN DE MÁSTER	OB	7

Carácter: OB - Obligatoria; OP – Optativa

GUÍA DOCENTE

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	FUNDAMENTOS: FILOSOFÍA Y TRADICIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Miguel Ibáñez Ramos	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

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 (Temario)

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.

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

EVALUACIÓN

- Se evaluarán los conocimientos adquiridos a través de un examen tipo test sobre contenidos expuestos y se valorará la comprensión e integración de los mismos a través de una memoria/proyecto desarrollando alguno de los temas que se sugerirán para su desarrollo.

BIBLIOGRAFÍA

- Dhammasami, K. (2013). La meditación mindfulness, fácil. Madrid: Asociación Hispana de budismo.
- Nhat Hanh, T. (2016). Silencio. El poder de la quietud en un mundo ruidoso. Barcelona: Urano.
- Wallace, A. (2018). El entrenamiento de la mente en siete puntos. Un método tibetano para el cultivo de la mente y el corazón. Barcelona: Eleftheria.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR)	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Ana Lara Aguilar	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

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 (Temario)

- **1. 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.

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

EVALUACIÓN

- Se evaluarán los conocimientos adquiridos a través de un examen tipo test sobre contenidos expuestos y se valorará la comprensión e integración de los mismos a través de una memoria/proyecto desarrollando alguno de los temas que se sugerirán para su desarrollo.

BIBLIOGRAFÍA

- Vivir con plenitud las crisis. Jon Kabat-Zinn. Ed. Kairós (2016)
- Mindfulness : Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético. Williams y Penman. Ed Kairos
- Mindfulness en la vida cotidiana, Jon Kabat Zinn .Ed. Paidós (2017)
- Hacia la Paz interior, Tich Nhat Hanh, Clave (2016)
- Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica, Bob Stahl y Elisha Goldstein . Kairós.
- Sánate tú mismo: Mindfulness en medicina, Saki Santorelli, Kairós.
- Se amable contigo mismo: el arte de la compasión hacia uno mismo, Kristin Neff. Ed. Oniro.
- Aceptación radical, Tara Brach. Editorial Gaia.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	NEUROCIENCIA, NEUROPLASTICIDAD Y EVOLUCIÓN HUMANA	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Tamara Cutrín Millán	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

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 (Temario)

Sesión 1ª, 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 2ª, 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 3ª, 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 4ª, 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.

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

EVALUACIÓN

- Se evaluarán los conocimientos adquiridos a través de un examen tipo test sobre contenidos expuestos y se valorará la comprensión e integración de los mismos a través de una memoria/proyecto desarrollando alguno de los temas que se sugerirán para su desarrollo.

BIBLIOGRAFÍA

- Averbach, E., & Coriell, A. S. (1961). Shortterm memory in vision. *Bell System Technical Journal*, 40(1), 309-328.
- Becker, M. W., Pashler, H., & Anstis, S. M. (2000). The role of iconic memory in changedetection tasks. *Perception-London*, 29(3), 273-286.
- Bueno, D. (2016). *Cerebroflexia*. Barcelona: Plataforma.
- Carretié, L. (2001). *Psicofisiología: Fundamentos Metodológicos*. Madrid: Pirámide.
- Chica, A. B., Sanabria, D., Lupiáñez, J., & Spence, C. (2007). Comparing intramodal and crossmodal cuing in the endogenous orienting of spatial attention. *Experimental brain research*, 179(3), 353-364.
- Damasio, A. (1995). *El error de descartes*. Barcelona: Planeta.
- Delvenne, J.-F., Cleeremans, A., & Laloyaux, C. (2010). Feature bindings are maintained in visual short-term memory without sustained focused attention. *Experimental Psychology*. Delvenne, J.-F., Kaddour, L. A., & Castronovo, J. (2011). An electrophysiological measure of visual short-term memory capacity within and across hemifields. *Psychophysiology*, 48(3), 333-336.
- Donchin, E., Karis, D., Bashore, T., & Coles, M. (1986). *Cognitive psychophysiology and human*

information processing. *Psychophysiology: Systems, Processes, and Applications*. New York: Guilford Press.

- Gardner, Howard, 200, 238, 368, 372, 374, 382.
- Griffin, I. C., & Nobre, A. C. (2003). Orienting attention to locations in internal representations. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 15(8), 1176–1194.(Nueva York:Bantam, 1995).
- Han, S. W., & Marois, R. (2014). Functional fractionation of the stimulus-driven attention network. *The Journal of Neuroscience*, 34(20), 6958-6969.
- Hopfinger, J. B., & West, V. M. (2006). Interactions between endogenous and exogenous attention on cortical visual processing. *NeuroImage*, 31(2), 774-789.
- Koivisto, M., Revonsuo, A., & Salminen, N. (2005). Independence of visual awareness from attention at early processing stages. *Neuroreport*, 16(8), 817-821.
- Kok, A. (2001). On the utility of P3 amplitude as a measure of processing capacity. *Psychophysiology*, 38(3), 557–577.
- Makovski, T., & Jiang, Y. V. (2007). Distributing versus focusing attention in visual shortterm memory. *Psychonomic bulletin & review*, 14(6), 1072-1078.
- Makovski, T., Sussman, R., & Jiang, Y. V. (2008). Orienting attention in visual working memory reduces interference from memory probes. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 34(2), 369.
- Mora, F. (2000) *Neuroeducación*, Barcelona: Ariel.
- Posner, M. I., & Cohen, Y. (1984). Components of visual orienting. *Attention and Performance X: Control of Language Processes*, 32, 531–556.
- Posner, G. J., Strike, K. A., Hewson, P. W., & Gertzog, W. A. (1982). Accommodation of a scientific conception: Toward a theory of conceptual change. *Science Education*, 66(2), 211–227.
- Rensink, R.A. (2001). Change Blindness: Implications for the Nature of Visual Attention. En M. Jenkin y L. Harris (Eds.), *Vision and Attention* (pp. 169-188). New York: Springer.
- Rerko, L., & Oberauer, K. (2013). Focused, unfocused, and defocused information in working memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 39(4), 1075.
- Sligte, I. G., Scholte, H. S., & Lamme, V. A. (2008). Are there multiple visual short-term memory stores. *PLOS One*, 3(2), e1699.
- Sligte, I. G., Wokke, M. E., Tesselaaar, J. P., Scholte, H. S., & Lamme, V. A. (2011).

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	MINDFULNESS PARA LA SALUD (MBPM)	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Margarita Galera Durán	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

METODOLOGÍA

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

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 Kairós.

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 (Temario)

- **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**

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

EVALUACIÓN

Se evaluarán los conocimientos adquiridos a través de un examen tipo test sobre contenidos expuestos y se valorara la comprensión e integración de los mismos a través de una memoria/proyecto desarrollando alguno de los temas que se sugerirán para su desarrollo.

BIBLIOGRAFÍA

- "Tú no eres tu dolor: Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar."
Vidyamala Burch
- "Vivir bien con el dolor y la enfermedad: Mindfulness para liberarte del sufrimiento"
Vidyamala Burch
- "Vivir con plenitud las crisis"
Jon Kabat-Zinn
- "Biografía del silencio"
Pablo d'Ors

GUÍA DOCENTE

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	ENSEÑANZA Y FORMACIÓN DOCENTE	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Juan-Carlos Luis-Pascual	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

CONTENIDOS (Temario)

- Praxis educativa del mindfulness: efectividad, tendencias y controversias.
- Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en mindfulness.
- Secuenciación en la programación del mindfulness: Análisis y aplicación didáctica.
- Innovación e investigación educativa en mindfulness.
- Diagnóstico de necesidades formativas en mindfulness.

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

EVALUACIÓN

- Proyecto colaborativo.
- Examen de opción múltiple.
- Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- García-Campayo, J. (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Luis-Pascual, J.C. (2014). Escuela relajada, mindfulness y educación. En J.L. Bizelli y C.B. Gomide de Souza (Org.), *Faces da escola em Ibero-América* (pp. 165- 180). Araraquara, Brasil: Laboratório Editorial da FCL.

https://www.researchgate.net/publication/316966941_Escuela_relajada_mindfulness_y_educacion

- Luis-Pascual, J.C. (2016). Tendencias y controversias del mindfulness educativo en España. En M. Martín-Bris, M.C. Miránda-Álvarez, E. Sebastián Heredero, y R. Edel-Navarro (coords.). *Visiones de la educación en Iberoamerica: Experiencias y reflexiones*. Tomo II: Tópicos emergentes de la educación. (46- 61). Veracruz, México: Universidad Veracruzana.

https://www.researchgate.net/publication/316715830_Tendencias_y_controversias_del_mindfulness_educativo_en_Espana

- Luis-Pascual, J.C. (2019). Impacto del Programa Mindfulness Basado en la Terapia Cognitiva: estudio de caso en la Universidad de Alcalá. *RIECS Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 4(S1), 28-38
- Soler Ribaudi, J. (2014). Evaluación del mindfulness. In A. Cebolla i Marí, J. García-Campayo, & M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	INTELIGENCIA EMOCIONAL BASADO EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN (MBEM)	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Allende Villorejo de Landía	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

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.

CONTENIDOS (Temario)

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

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

EVALUACIÓN

- Se evaluará el módulo al principio y al final a través del test FFMQ.
- Adicional el alumnado irá realizando semana tras semana una serie de trabajos a través de práctica formal e informal que nos permitirá medir los conocimientos adquiridos y el nivel de interiorización.

BIBLIOGRAFÍA

- Mindfulness en la Vida Cotidiana (JON KABAT-ZINN) Ed. Kairós
- Vivir con plenitud las crisis. (JON KABAT-ZINN) Ed. Kairós
- Inteligencia Emocional Plena (NATALIA RAMOS)
- Iniciación a Mindfulness (DANIEL GOLEMAN Y GIL PADROL)
- Inteligencia Emocional (DANIEL GOLEMAN)
- Inteligencia emocional en la empresa (DANIEL GOLEMAN)
- Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas (DANIEL GOLEMAN)
- Busca en tu interior (CHADE-MENG TAN)
- "Mindfulness y equilibrio emocional" de Margaret Cullen y Gonzalo Brito
- Saborear (THICH NHAT HANH)
- Felicidad (THICH NHAT HANH)
- Un canto al amor y la tierra (THICH NHAT HANH)
- Hacia la Paz interior, Tich Nhat Hanh, Clave (2016)
- "Tú no eres tu dolor: Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar."- Vidyamala Burch
- "Vivir bien con el dolor y la enfermedad: Mindfulness para liberarte del sufrimiento" Vidyamala Burch
- "El Corazón del Mindfulness: La conciencia amable" de Vicente Simón.

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	MINDFULNESS (MSC)	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesores responsables:	Olga Rojo Nieto y Paula Ferrer-Sama	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

METODOLOGÍA

- **Programa de 8 semanas.** MSC es terapéutico, pero no es terapia. El énfasis del programa está en construir los recursos de atención plena y autocompasión. MSC no es un sustituto de la atención médica o de salud mental.

«La compasión no es un tipo de proyecto de mejora personal o ideal al que aspirar. Tener compasión comienza y termina por tener compasión por todas esas partes de nosotros mismos, todas esas imperfecciones, que ni siquiera queremos mirar». Pema Chödrön.

El MSC (Mindful Self-Compassion) es un programa de entrenamiento pionero y empíricamente respaldado que combina las habilidades de Mindfulness y de la Autocompasión. Desarrollado en 2010 por Christopher Germer (psicólogo clínico en Harvard Medical Hospital) y Kristine Neff (investigadora en la Universidad de Austin) está diseñado para aprender a:

- Motivarnos con amabilidad y menos autocrítica.
- Cultivar una mirada amable y sana hacia uno/a mismo/a y hacia los demás.
- Sostener y transitar los momentos difíciles de nuestras vidas respondiendo con comprensión y amabilidad.
- Ser capaces de gratificarnos, agradecer y cultivar la felicidad.
- Activar el sistema de calma para facilitar la reparación de los patrones de apego hacia un tipo de vínculo seguro.

Este curso es uno de los requisitos indispensables para hacer el itinerario para formarse como profesores en MSC. Itinerario completo en: <https://centerformsc.org/>.

- **Asistencia presencial.** El programa es experiencial, por lo que la presencia en cada sesión es fundamental para integrar la práctica de la amabilidad y compasión hacia uno/a mismo/a.
- **Metodología:** En las sesiones se incluyen meditaciones guiadas, indagación, prácticas para compartir entre pares o en grupo pequeño. También hay breves aportaciones teóricas y científicas que ayudan a comprender la base del programa y le dan sentido. Tras cada sesión, el alumno/a recibirá un correo electrónico en el que se describen los puntos clave de la sesión, las meditaciones guiadas, prácticas para la vida cotidiana y otros materiales inspiradores (textos, poemas, etc.).
- **Práctica en la vida cotidiana.** Cada sesión se completa con un compromiso personal de llevar la práctica a la vida cotidiana, para lo que se proponen diversas prácticas para cultivar e integrar la amabilidad y la compasión en nuestro día a día.

- **Lecturas recomendadas y material audiovisual.** El curso incluye el acceso a meditaciones guiadas, videos y lecturas.

El programa se basa en los valores de equidad, diversidad e inclusión.

CONTENIDOS Y PRÁCTICAS (semanales)

- **Semana 1:** Descubre la autocompasión Beneficios de la práctica de mindfulness y del cultivo de la auto-compasión y amabilidad.
- **Semana 2:** Práctica de Mindfulness en la vida cotidiana. Soltar resistencias.
- **Semana 3:** Practicando la bondad amorosa. Los tres componentes de la Auto-compasión: Mindfulness, humanidad compartida y amabilidad.
- **Semana 4:** Descubriendo tu propia voz compasiva. Explorar los patrones de auto-crítica. El movimiento compasivo.
- **Semana 5:** Vivir plenamente. Conectando con los propios valores. Dar y recibir compasión. Qué podría enseñarnos el sufrimiento. La escucha compasiva.
- **Semana R:** Retiro de 6 horas. Escáner corporal, la respiración auto-compasiva, comida consciente, meditación caminando, etc.
- **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 desde experiencias de fatiga y desconexión.
- **Semana 8:** Abraza tu vida. La gratitud y el aprecio. Continuación de la práctica.

Este programa MSC es una experiencia intensa y profunda que permite comprender la importancia de fomentar el trato amable y compasivo hacia uno/a mismo/a.

Dirigido a cualquier persona que quiera profundizar en prácticas de autocompasión, bondad amorosa, humanidad compartida. Es un programa especialmente útil y valioso para profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas.

Se entrega certificado oficial de asistencia a la finalización completa del curso.

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

EVALUACIÓN

- Autoevaluación (Registro de Práctica)
- Trabajo individual de Indagación Personal Semanal (máximo 1 página, Din4, por semana).
- Cuestionario de Valoración Final del Programa (online).

BIBLIOGRAFÍA

- Kristin Neff: Se amable contigo mismo
- Christopher Germer: El poder del Mindfulness
- Pema Chödrön: Cuando todo se derrumba; La sabiduría de la no evasión
- Vicente Simón: La compasión, el corazón del Mindfulness
- Paul Gilbert: La mente compasiva
- Thich Nhat Hanh: Plantando semillas
- Dalai Lama: El arte de la felicidad
- Tara Branch: Aceptación Radical

GUÍA DOCENTE

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	MINDFULNESS, COMPASIÓN Y CUIDADO	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Allende Villorejo de Landía	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

OBJETIVOS

- Volver a la casa de nuestro cuerpo: mindfulness, cuidado y compasión.
- Aprender a escuchar los pensamientos dañinos que surgen en nuestra mente y aprender a gestionarlos.
- 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 y gratitud.
- 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 sabiduría para hacer esta distinción.
- Más allá del éxito y el fracaso: vulnerabilidad y conexión
- Cómo ser tu propio maestro, despertar tus recursos internos de auto-sanación

CONTENIDOS (Temario)

- 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 respuestas 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.

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)	
Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> El alumnado irá realizando semana tras semana una serie de trabajos a través de práctica formal e informal que nos permitirá medir los conocimientos adquiridos y el nivel de interiorización.

BIBLIOGRAFÍA
<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness en la Vida Cotidiana (JON KABAT-ZINN) Ed. Kairós - Vivir con plenitud las crisis. (JON KABAT-ZINN) Ed. Kairós - Inteligencia Emocional Plena (NATALIA RAMOS) - Iniciación a Mindfulness (DANIEL GOLEMAN Y GIL PADROL) - Inteligencia Emocional (DANIEL GOLEMAN) - Inteligencia emocional en la empresa (DANIEL GOLEMAN) - Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas (DANIEL GOLEMAN) - Busca en tu interior (CHADE-MENG TAN) - "Mindfulness y equilibrio emocional" de Margaret Cullen y Gonzalo Brito - Saborear (THICH NHAT HANH) - Felicidad (THICH NHAT HANH) - Un canto al amor y la tierra (THICH NHAT HANH) - Hacia la Paz interior, Tich Nhat Hanh, Clave (2016) - "Tú no eres tu dolor: Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar."- Vidyamala Burch - "Vivir bien con el dolor y la enfermedad: Mindfulness para liberarte del sufrimiento" Vidyamala Burch - "El Corazón del Mindfulness: La conciencia amable" de Vicente Simón.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS DE CASOS	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Gerónimo Oscar Loira	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

CONTENIDOS (Temario)

- La corporalidad den los programas basados en Mindfulness.
- La filosofía del cuerpo. Introducción al pensamiento de Merleau-Ponty, sus paralelismos con Dogen, su aplicación a la práctica del Mindfulness y la experiencia docente.
- La enacción. Aplicación del concepto de la enacción al aprendizaje en clase. Reflexión práctica sobre cómo se incorpora el nuevo conocimiento en la experiencia.
- La corporalidad y la experiencia cognitiva. Incorporando al soma en la práctica introspectiva.
- Intencionalidad y Relacionabilidad. La experiencia de la otredad desde la perspectiva de la corporalidad. Aplicaciones prácticas en la experiencia personal y la experiencia docente: postura, gesto, voz y respiración.
- Saliendo de la perspectiva reificada del cuerpo. La corporalidad como relación y experiencia.
- Investigación en neurociencias. *Embodied-cognitive-neuroscience*.
- Neurofenomenología, una propuesta para integrar las dos epistemologías.☐
- Explorando aplicaciones futuras en las ciencias cognitivas aplicadas a la experiencia de la contemplación.
- Aplicación de esta perspectiva en un programa basado en Mindfulness para pacientes con dolor crónico de espalda.
- ¿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.
- Chi-kung
- 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
- Yo en el mundo de la exclusión social
- Práctica de la Sonrisa Interior

- Práctica de la Ecuanimidad
- Práctica de la Humanidad Compartida
- 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.

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

EVALUACIÓN

- Proyecto colaborativo.
- Examen de opción múltiple.
- Ensayo.

BIBLIOGRAFÍA

- Cullén, M.; y Brito, G. (2017). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Sirio.
- García-Campayo, J.; & Demarzo, M. (2015). *Manual Práctico Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. Siglantana: Barcelona.
- García-Campayo, J.; Cebolla, A.; y Demarzo, M. (2015). *La ciencia de la compasión: Más allá del mindfulness*. Madrid: Alianza Ensayo.
- Grilo, C.M.; y Mitchell, J.E. (2011). *The Treatment of Eating Disorders: A Clinical Handbook*. New York: Guilford Press.
- Hansen, K.; & Johnson, A. (2016). *The Brain over Binge Recovery Guide: A Simple and Personalized Plan for Ending Bulimia and Binge Eating Disorder*. Camellia Publishing
- Lynch, T.R. (2018). *The Skills Training Manual for Radically Open Dialectical Behavior Therapy: A Clinician's Guide for Treating Disorders of Overcontrol*. Raincost Books.
- NICE Guidelines, *Eating Disorders: Core Interventions in the Treatment and Management of Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa and Related Eating Disorders* ISBN-10: 1854333984.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	RETIRO INTENSIVO	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Gustavo García Diex y Miguel Ibañez Ramos	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

CONTENIDOS (Temario)

- Introducción a las prácticas de exploración corporal desde una perspectiva enactiva. Prácticas de integración de la tensión y el dolor.
- Prácticas corporales en movimiento agrupadas en 4 secuencias.
- Práctica de atención en la respiración y ejercicios respiratorios para regular el sistema nervioso.
- Atención plena en el proceso del movimiento caminando y movimiento libre. Consciencia interoceptiva en el día a día.
- Aplicación de la consciencia interoceptiva al proceso docente.
- Acrecentar la consciencia del cuerpo, vivido como fenómeno evanescente en medio de la experiencia de la realidad. (aproximación a la experiencia de *suññata* y *anatta*).
- Acercarnos a la vivencia del yo como proceso mental y de la multidimensionalidad de la experiencia, la dinámica del apego. Los cinco obstáculos en la práctica.
- Descubrir la sabiduría y la ecuanimidad como bases de la compasión y el amor incondicional.
- Cultivar (*bhavana*) la mente con las prácticas de mindfulness y compasión como procesos de integración mente cuerpo.

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	30
Número de horas de trabajo personal del estudiante	70
Total horas	100

EVALUACIÓN

- Examen opción múltiple.
- Examen preguntas cortas.
- Proyecto colaborativo.

BIBLIOGRAFÍA

- Kabat-Zinn, J. (2016). Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós.
- Nhat Hanh, T. (2019). El arte de caminar. Barcelona: Paidós.
- Yang, L. (2017). Awakening together. Somerville (Massachusetts): Whisdom.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	PRACTICUM	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	13	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Juan-Carlos Luis-Pascual	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

CONTENIDOS (Temario)

Aplicación de los contenidos de las asignaturas del Máster en centros de prácticas concertados de alguno de los siguientes itinerarios:

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

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	120
Número de horas de trabajo personal del estudiante	180
Total horas	300

EVALUACIÓN

- Diseño y desarrollo de una propuesta de intervención.
- Diario de prácticas.
- Asistencia e intervención de prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Cullén, M.; y Brito, G. (2017). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Sirio.
- García-Campayo, J.; & Demarzo, M. (2015). *Manual Práctico Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. Siglantana: Barcelona.
- García-Campayo, J.; Cebolla, A.; y Demarzo, M. (2015). *La ciencia de la compasión: Más allá del mindfulness*. Madrid: Alianza Ensayo.

- García-Campayo, J. (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós.
- Segal, Z.V.; Williams, M.G.; y Teasdale, J.D. (2017). *MBCT. Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Barcelona: Kairós.
- Luis-Pascual, J.C. (2014). Escuela relajada, mindfulness y educación. En J.L. Bizelli y C.B. Gomide de Souza (Org.), *Faces da escola em Ibero-América* (pp. 165- 180). Araraquara, Brasil: Laboratório Editorial da FCL.
https://www.researchgate.net/publication/316966941_Escuela_relajada_mindfulness_y_educacion
- Luis-Pascual, J.C. (2016). Tendencias y controversias del mindfulness educativo en España. En M. Martín-Bris, M.C. Miránda-Álvarez, E. Sebastián Heredero, y R. Edel-Navarro (coords.). *Visiones de la educación en Iberoamerica: Experiencias y reflexiones*. Tomo II: Tópicos emergentes de la educación. (46- 61). Veracruz, México: Universidad Veracruzana.
https://www.researchgate.net/publication/316715830_Tendencias_y_controversias_del_mindfulness_educativo_en_Espana
- Siegel, R. (2013). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Declée de Brouwer: Bilbao.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2019-2020	
Estudio	Máster en Mindfulness y Compasión (EO22)	
Nombre de la asignatura	TRÁBAJO FIN DE MÁSTER	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	7	
Carácter (elegir una opción)	X	Presencial
		Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	Juan-Carlos Luis-Pascual	
Idioma en el que se imparte	ESPAÑOL	

CONTENIDOS (Temario)

Todos ellos versarán sobre algún tema de los relacionados con alguno de los contenidos de aprendizaje o competencias desarrolladas 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).

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	70
Número de horas de trabajo personal del estudiante	105
Total horas	175

EVALUACIÓN

- Diseño y desarrollo de una propuesta de intervención.
- Diario de prácticas.
- Participación e intervención en las prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Cebolla i Martí, A. (2014). ¿Por qué y para qué sirve practicar mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia. En *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Editorial Alianza.
- Cebolla, A., & Demarzo, M. (2014). ¿Qué es mindfulness? En A. Cebolla i Martí, J. GarcíaCampayo, & M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Didonna, F. (2011). *Manual Clínico de Mindfulness* (eBook). Bilbao: Desclée de Brower.
- Hayes, S. C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Soler Ribaudi, J. (2014). Evaluación del mindfulness. En A. Cebolla i Martí, J. García-Campayo, & M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.