



Universidad  
de Alcalá

# GUÍA DOCENTE

## MINDFULNESS, BIENESTAR Y SALUD

**Departamento de Ciencias de la  
Educación**

**Curso Académico 2018/2019**  
**Cursos (todos) Cuatrimestre 1º**

## GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	<b>Mindfulness, bienestar y salud</b>
Código:	<b>100175</b>
Titulación en la que se imparte:	<b>Medicina Enfermería Fisioterapia CCAFYDE</b>
Departamento y Área de Conocimiento:	<b>Ciencias de la educación Enfermería y fisioterapia Medicina y especialidades médicas</b>
Carácter:	<b>Transversal</b>
Créditos ECTS:	<b>6</b>
Cuatrimestre:	<b>1º</b>
Profesorado:	<b>Dr. Guillermo Lahera Fortez Dra. Ángela Ibáñez Cuadrado Dra. Patricia Fernández Bustos Dra. Custodia Rueda Romero Dra. Belén Díaz Pulido Yolanda Pérez Martín Milagros Pérez Muñoz Dr. Julián López-Torrecilla Fernández Dr. Javier Martínez Ferreiro Dr. Juan-Carlos Luis-Pascual</b>
Correo electrónico:	<a href="mailto:juan.luis@uah.es">juan.luis@uah.es</a> <a href="mailto:julian.lopez@uah.es">julian.lopez@uah.es</a> <a href="mailto:javier.martinezferre@uah.es">javier.martinezferre@uah.es</a> <a href="mailto:crrq777@gmail.com">crrq777@gmail.com</a> <a href="mailto:belen.diazp@uah.es">belen.diazp@uah.es</a> <a href="mailto:yolanda.perez@uah.es">yolanda.perez@uah.es</a> <a href="mailto:milagros.perez@uah.es">milagros.perez@uah.es</a> <a href="mailto:guillermo.lahera@uah.es">guillermo.lahera@uah.es</a> <a href="mailto:angela.ibanez@uah.es">angela.ibanez@uah.es</a>
Idioma en el que se imparte:	<b>Español</b>

### 1. PRESENTACIÓN

Esta asignatura trata de ampliar y profundizar en el conocimiento de las técnicas de relajación, mindfulness y compasión aplicable al desarrollo personal y a la propia práctica profesional, comprendiendo los fundamentos y las variables que ayudan a la consecución de un desarrollo saludable y estable. Tratando de complementar, consolidar 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.

Pretende la adquisición de las actitudes, recursos, herramientas, habilidades y competencias que permitan organizar, evaluar, aplicar y que reviertan en la mejora de la propia actividad profesional y en la vida cotidiana.

Los estudiantes indagarán, descubrirán, experimentarán, integrarán, identificarán y compartirán diferentes protocolos y programas basados en el *mindfulness* y la compasión.

La relajación, el *mindfulness* y la compasión se incorporan de una manera sistemática, dentro y fuera de la asignatura propiamente dicha, potenciándose con una práctica que permita modificar la actitud ante la vida de los estudiantes, tratando de que obtengan un mayor bienestar subjetivo y que mejore su competencia socio-emocional.

Las sesiones presenciales serán fundamentalmente prácticas apoyándose en la evaluación de las vivencias, la reflexión y el análisis crítico de las posibilidades personales y profesionales de la relajación.

## 2. COMPETENCIAS

1. Comprender el valor formativo de la relajación, del *mindfulness* y de la compasión en las ciencias de la salud.
2. Vivenciar y desarrollar de forma práctica diferentes técnicas de relajación, de *mindfulness* y de compasión.
3. Elaborar materiales relacionados con la aplicación de la atención plena en la vida cotidiana.
4. Seleccionar y adaptar el contenido de las técnicas de relajación, *mindfulness* y compasión a la práctica profesional.
5. Organización y gestión de la práctica de la atención plena de una manera flexible, efectiva, precisa y adaptada, aplicando propuestas de intervención situadas en diferentes contextos.
6. Caracterización, disposición, apertura, conexión, aceptación personal y coherencia con las propuestas de *mindfulness* y compasión llevadas a cabo.
7. Evaluación con criterio, reflexión crítica, análisis y comprensión de los diferentes programas y propuestas de intervención basadas en relajación, *mindfulness* y compasión.
8. Habilidades socio-emocionales que faciliten el descubrimiento, la indagación y la experiencia personal de los participantes en ambientes de aprendizaje interdependientes y colaborativos.
9. Liderazgo, claridad, naturalidad y fluidez en el desarrollo y guía de las sesiones.

### 3. CONTENIDOS

Bloques de contenido	Total de créditos
<p><b>BLOQUE I: CARACTERÍSTICAS Y FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proactividad</li> <li>• Claridad</li> <li>• Desapego</li> <li>• Conciencia testigo</li> <li>• Ahora</li> <li>• Aceptación</li> <li>• Quietud</li> <li>• No enjuiciar</li> <li>• Frescura</li> <li>• Evidencia empírica patología somática</li> <li>• Evidencia empírica ansiedad y depresión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0'5 ECTS</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 2: ENTRENAMIENTO EN DESTREZAS GENERALES DE RELAJACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración.</li> <li>• Senso-percepción.</li> <li>• Concentración</li> <li>• Visualización.</li> <li>• Meditación.</li> <li>• Integración de la serenidad, ecuanimidad y presencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1'5 ECTS</li> </ul>

<p><b>BLOQUE 3: ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE RELAJACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coherencia cardiaca.</li> <li>• Entrenamiento autógeno.</li> <li>• Eutonía.</li> <li>• Gimnasia orgánica.</li> <li>• Masaje descarga.</li> <li>• Mindfulness.</li> <li>• Relajación asistida.</li> <li>• Relajación en movimiento.</li> <li>• Relajación progresiva.</li> <li>• Yoga.</li> <li>• Otras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1'5 ECTS</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 4: MINFULNESS BASADO EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS (MBSR)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés</li> <li>• Atención</li> <li>• Emociones.</li> <li>• Comunicación y empatía</li> <li>• Compasión y auto-compasión</li> <li>• Gestión del tiempo</li> <li>• Prácticas formales</li> <li>• Prácticas informales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2'5 ECTS</li> </ul>

## 4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE. ACTIVIDADES FORMATIVAS

### 4.1. Distribución de créditos en horas

<p>Número de horas presenciales:</p>	<p>45 h. de trabajo con el grupo completo en clases teóricas, teórico-prácticas, retiros y prácticas intensivas y prácticas de trabajo en pequeños grupos.</p>
<p>Número de horas del trabajo propio del estudiante:</p>	<p>105 horas (Incluye horas de estudio, elaboración de actividades y prácticas cotidianas formales, prácticas cotidianas informales, tutorías personalizadas, preparación exámenes, actividades <i>online</i>)</p>
<p>Total horas: 150 h.</p>	<p>150 h.</p>

### 4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Talleres y desarrollo de propuestas prácticas.	Diversas técnicas temáticas se presentarán de forma escrita y oral en pequeños grupos colaborativos.
Análisis, evaluación y síntesis de textos.	Las lecturas reflexivas de los documentos profundizarán y complementarán las técnicas vivenciadas en las sesiones prácticas.
Aprendizaje dialogado y evaluación formativa. Contrato graduado y autoevaluación.	Participación activa del alumnado en su propio aprendizaje y en el de sus compañeros. Elaboración de un diario reflexivo.
Uso de los recursos y herramientas de Internet y utilización de las plataformas virtuales	Búsqueda documental, seguimiento, evaluación y apoyo virtual.
Clase Magistral	Realización de exposiciones teóricas, prácticas guiadas, retiros, prácticas intensivas y dirección de talleres prácticos.

## 5. EVALUACIÓN

### Criterios de evaluación

La evaluación de los aprendizajes de los estudiantes se realizará mediante un proceso de evaluación continua. Por tanto, se plantea como referente la evaluación formativa y el aprendizaje dialogado. Se valora especialmente la participación del estudiante en las clases, comprometiéndose a cumplir los siguientes requisitos:

- Participación en el 80% de las sesiones presenciales.
- Intervención colaborativa, activa y comprometida con su propio proceso de aprendizaje.
- Búsqueda documental, lecturas comprensivas y reflexión crítica.
- Elaboración de documentos y organización de propuestas temáticas prácticas (de innovación o de investigación) ciñéndose a los criterios de calidad previamente establecidos, además de estar presentadas en tiempo y forma.

### Criterios de calificación

La calificación se obtendrá de la siguiente manera:

- El examen final el 20%
- El trabajo y la realización de las actividades grupales colaborativas el 50%
- La investigación y las propuestas didácticas personales el 30%

Las características de esta asignatura hacen que todo su proceso de evaluación esté inspirado en la evaluación continua del estudiante, por lo que no existe la posibilidad de acogerse a la opción de Evaluación Final para la Convocatoria Ordinaria.

El sistema de calificaciones atenderá al siguiente baremo:

Suspenso	No demuestra haber adquirido las competencias genéricas. No ha participado activamente en el proceso de la asignatura.
Aprobado	El estudiante ha participado activamente en las sesiones de la asignatura y demuestra la adquisición básica de las competencias propuestas.
Notable	El estudiante ha participado activamente en las sesiones de la asignatura y demuestra un dominio notable en las competencias propuestas. Su grado de desarrollo y elaboración es claramente mayor que el nivel anterior y facilitar el aprendizaje de sus compañeros del grupo pequeño.
Sobresaliente.	Junto a lo anterior muestra un grado mayor de autonomía a la hora de gestionar y dirigir su aprendizaje, así como facilitar el aprendizaje de sus compañeros del grupo aula.
Matrícula de Honor.	Junto a lo anterior se demuestra un mayor grado de complejidad, elaboración y creatividad en el dominio, comprensión y aplicación de las competencias propuestas. Además, su papel activo en el proceso de la asignatura es crucial, en el posterior desenlace del mismo.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica:

- Alonso Puig, M. (2017). *¡Tómate un respiro! Mindfulness. El arte de mantener la calma en medio de la tempestad*. Espasa Libro.
- Aritzeta A, Soroa G, Balluerka N, Muela A, Gorostiaga A, Aliri J. (2017). Reducing Anxiety and Improving Academic Performance Through a Biofeedback Relaxation Training Program. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. DOI 10.1007/s10484-017-9367-z.
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O. y Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87, 47-59.
- Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer
- García Campayo, J. (2015). *La ciencia de la compasión: Más allá del mindfulness*. Ed. Alianza.

- Henríquez, H.A. (2011). *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena*. (Tesis Doctoral), Universidad de Málaga, Málaga.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós.
- McCraty R.; Shaffer F. (2015). Heart rate Variability: new perspectives on physiological Mechanisms, assessment of self-regulatory Capacity, and Health risk. *Glob Adv Health Med*. 4(1): 46- 61.
- Miró, M.T.; y Simón, V. (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Ed. Transiciones.
- Siegel, R. (2013). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Declée de Brouwer: Bilbao.
- Smith, J.C. (2001). *Entrenamiento ABC en relajación. Una guía práctica de los profesionales de la salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

### Bibliografía complementaria:

- Burch, M.A. (2012). *Mindfulness: the doorway to simple living*. Simplicity Institute Report 12n.
- Cullén, M.; y Brito, G. (2017). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Sirio.
- Emerson, L.M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P. y Hugh-Jones, S. (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136-1149.
- 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.
- Joseffson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Boroy, J., Mattson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S. y Falkevik, E. (2017). Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354-1363.
- Luis-Pascual, J.C. (2013). *Escuela Relajada*. Disponible on-line en <https://www.scoop.it/t/escuela-relajada> [Consultado: 9 abril 2018].
- 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.
- 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.
- Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M. D., y Gil Montoya, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En *Alianza de Civilizaciones, Políticas Migratorias y Educación* (197-233). Sevilla: Aconcagua Libros.
- Montoya, M. D., Mañas, I., Gil, C., Herrada, R. I., y Franco, C. (2012). Integrando el aprendizaje cooperativo y la atención plena (mindfulness) en el desarrollo de



- competencias. En F. Manzano y A. García (Eds.), *Propuestas de actividades y metodologías específicas para la mejora del bilingüismo en ingeniería* (89-127). Editorial: Universidad de Almería.
- Rovira, G., López-Ros, V., Lavega, P., y Mateu, M. (2014). Las emociones en las prácticas motrices de atención plena. *Revista Española de Orientación Psicopedagógica*, 25(2), 111-126.
- Segal, Z.V.; Williams, M.G.; y Teasdale, J.D. (2017). *MBCT. Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Barcelona: Kairós.