

Estudio: **MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE EN INTERVENCIONES PROFESIONALES DE MINDFULNESS**

Código Plan de Estudios: **FA37**

Año Académico: **2024-2025**

#### ESTRUCTURA GENERAL DEL PLAN DE ESTUDIOS:

CURSO	Obligatorios		Optativos		Prácticas Externas	TFM/Memoria/ Proyecto	Créditos
	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Créditos	
1º	37	7			14	9	60
2º							
3º							
<b>ECTS TOTALES</b>	<b>37</b>	<b>7</b>			<b>14</b>	<b>9</b>	<b>60</b>

#### PROGRAMA TEMÁTICO:

##### ASIGNATURAS OBLIGATORIAS

Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
705405	1	ACEPTACIÓN, RESILIENCIA Y COMPASIÓN	OB	5
705406	1	MINDFULNESS, FUNDAMENTOS Y MECANISMOS DE ACCIÓN	OB	5
705407	1	ENSEÑANZA DEL MINDFULNESS Y PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN	OB	5
705408	1	RETIRO LARGO	OB	6,5
705409	1	INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS DE CASOS	OB	6
705410	1	SIMPOSIO DE MINDFULNESS E INTERVENCIONES PROFESIONALES	OB	5,5
706846	1	INTERVENCIONES PROFESIONALES DE MINDFULNESS	OB	4

##### PRÁCTICAS EXTERNAS

Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
705414	1	PRACTICUM	OB	14

##### TRABAJO FIN DE MÁSTER/MEMORIA/PROYECTO

Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
705415	1	TRABAJO FIN DE MÁSTER	OB	9

Carácter: OB - Obligatoria; OP – Optativa

## GUÍA DOCENTE

Año académico	2024-2025	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	ACEPTACIÓN, RESILIENCIA Y COMPASIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa/Prácticas/TFM)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	5	
Modalidad (elegir una opción)		Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
	X	Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/es responsable/s	Lina Arias Vega	
Idioma en el que se imparte	Español	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Lina Arias Vega, Luis Borao, Susan Pollack

### DISTRIBUCIÓN DE HORAS

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	35
Número de horas de trabajo personal del estudiante	90
Total horas	125

### CONTENIDOS (Temario)

- Aceptación del cuerpo
- Aceptación de pensamientos y emociones
- Aceptación del pasado y de las relaciones conflictivas
- Resiliencia y duelo
- Valores y psicología positiva
- Compasión y autocompasión
- Cultivando la ecuanimidad
- Conectando con la voz compasiva
- Aprecio, gratitud, afecto, empatía
- Programas de Compasión - MBC y MBSC

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Capacidad para analizar y comprender las principales teorías.
- Capacidad para realizar un diagnóstico de con base en dichas teorías.
- Capacidad para utilizar los principales modelos teóricos y metodológicos que abordan el estudio de

resiliencia, aceptación y compasión.

#### SISTEMA DE EVALUACIÓN

- La evaluación priorizará medir el aprendizaje realizado a través de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Para eso, se propondrá resolver alguna problemática argumentativamente (por ejemplo, vinculada a algunos de los artículos o materiales obligatorios de cada temario), proponer algún trabajo de campo, etc.
- Asistencia a las clases y participación en las actividades teórico-prácticas propuestas en los foros.
- Habrá control de asistencia mediante el informe de asistencia del aula virtual.

#### BIBLIOGRAFÍA

- García Campayo, J. (2019). *Práctica de la compasión, la amabilidad*. Barcelona: Kairós.
- García Campayo, J. y Demarzo, M. (2014). *Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. Ed. Singlantana.
- Goleman, D. y Portillo Díez, M. (2015). *La fuerza de la compasión: la enseñanza del Dalai Lama para nuestro mundo*. Ed Kairós
- Neff, K. y Diéguez Diéguez, R. (2016). *Sé amable contigo mismo: el arte de la compasión hacia uno mismo*. Ed. Paidós
- Simón, V. (2017). *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*. Sello Editorial.
- Strosahl Kirk D., Robinson Patricia J. (2018). *Manual práctico de mindfulness y aceptación contra la depresión*. Desclée de Brouwer.

## GUÍA DOCENTE

Año académico	2024-2025	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	MINDFULNESS. FUNDAMENTOS Y MECANISMOS DE ACCIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa/Prácticas/TFM)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	5	
Modalidad (elegir una opción)		Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
	X	Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/es responsable/s	Yolanda Garfía Arias	
Idioma en el que se imparte	Español	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Javier García Campayo, Yolanda Garfía, Fernando Álvarez de Torrijos

### DISTRIBUCIÓN DE HORAS

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	35
Número de horas de trabajo personal del estudiante	90
Total horas	125

### CONTENIDOS (Temario)

- Concepto, definición y origen de Mindfulness
- Fundamentos y actitudes básicas de Mindfulness
- Elementos de la práctica de Mindfulness
- Atención focalizada
- Consciencia metacognitiva
- Descentramiento y desidentificación

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Capacidad para analizar y comprender las principales teorías.
- Capacidad para utilizar los principales modelos teóricos y metodológicos que abordan el estudio de los fundamentos del mindfulness.
- Saber identificar, organizar y clasificar los mecanismos de acción.

### SISTEMA DE EVALUACIÓN

- La evaluación priorizará medir el aprendizaje realizado a través de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Para eso, se propondrá resolver alguna problemática argumentativamente (por ejemplo, vinculada a algunos de los artículos o materiales obligatorios de cada temario), proponer algún trabajo de campo, etc.
- Asistencia a las clases y participación en las actividades teórico-prácticas propuestas en los foros.
- Habrá control de asistencia mediante el informe de asistencia del aula virtual.

### BIBLIOGRAFÍA

- Burgos Julián, F.A.; Cebolla Martí, A.; / García Campayo, J.; Simón Pérez, V.; Piva Demarzo, M. M.; Mañas Mañas, I. y Miro Barrachina, M.T. *Mindfulness: Fundamentos y aplicaciones*. Ed. Paraninfo.
- García Campayo, J. y Demarzo, M. *¿Qué sabemos del mindfulness?* Barcelona: Kairós
- García Campayo, J. *¿Cómo aumentar la calidad y la profundidad de la meditación?* Ed. El Rincón de Mindfulness. Madrid
- 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.
- Shapiro, S.; Neff, K. y Siegel, R. *Las paradojas de mindfulness*. Ed El Rincón de Mindfulness. Madrid.

## GUÍA DOCENTE

Año académico	2024-2025	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	ENSEÑANZA DEL MINDFULNESS y PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa/Prácticas/TFM)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	5	
Modalidad (elegir una opción)		Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
	X	Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/es responsable/s	Juan-Carlos Luis-Pascual	
Idioma en el que se imparte	Español	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Juan-Carlos Luis-Pascual, Yolanda Garfía, Lina Arias, Carmen López Vázquez, Ander Martín Calleja, Dharmakirti Zuazquita,

### DISTRIBUCIÓN DE HORAS

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	35
Número de horas de trabajo personal del estudiante	90
Total horas	125

### CONTENIDOS (Temario)

- Diagnóstico de necesidades formativas en mindfulness.
- Praxis educativa del mindfulness: realidad, enfoque docente y principios.
- Criterios de evaluación de la enseñanza del mindfulness: MBI-TAC
- Proceso de indagación en mindfulness.
- Pre-practicum.
- Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en mindfulness.
- Secuenciación en la programación del mindfulness: Análisis y aplicación didáctica.
- MBSR
- MBCT
- MBAR
- MSC
- Otros programas: Conectando con la voz compasiva, aprecio, gratitud, afecto, empatía.

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Capacidad para analizar y comprender las principales teorías.
- Capacidad para realizar un diagnóstico de con base en dichas teorías.
- Capacidad para utilizar los principales modelos teóricos y metodológicos que abordan el estudio de la enseñanza del mindfulness.

### SISTEMA DE EVALUACIÓN

- Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.
- La evaluación priorizará medir el aprendizaje realizado a través de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Para eso, se propondrá resolver alguna problemática argumentativamente (por ejemplo, vinculada a algunos de los artículos o materiales obligatorios de cada temario), proponer algún trabajo de campo, etc.
- Asistencia a las clases y participación en las actividades teórico-prácticas propuestas en los foros.
- Habrá control de asistencia mediante el informe de asistencia del aula virtual.

### BIBLIOGRAFÍA

- Brandsma, R. (2018). *Guía para la enseñanza del mindfulness*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- García-Campayo, J. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Griffith, G., Crane, R., Baer, R., Fernandez, E., Giommi, F., Herbert, G. y Koerbel, L. (2021). Implementing the mindfulness-based interventions; teaching assessment criteria (MBI:TAC) in mindfulness-based teacher training. *Global Advances in Health and Medicine*. <https://doi.org/10.1177/2164956121998340>
- 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.
- Lehrhaupt, L. y Meibert, P. MBSR: *El programa de reducción del estrés basado en el mindfulness*. Ed. 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](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](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.
- Santorelli, S. (2017). *Sánate tú mismo. Mindfulness en medicina*. Barcelona: Kairós.
- Soler Ribaudi, J. (2014). Evaluación del mindfulness. En A. Cebolla i Marí, J. García-Campayo, y M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Revuelta, A. y Luis-Pascual, J.C. (2021). Impacto de un programa online de intervención de mindfulness

y compasión en profesionales sanitarios durante la pandemia de la COVID-19. Estudio piloto. *RIECS Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 2(6), 55-67.

- Segal, Z.V.; Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D.: *MBCT Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Ed. Kairós.



## GUÍA DOCENTE

Año académico	2024-2025	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	RETIRO LARGO	
Carácter (Obligatoria/Optativa/Prácticas/TFM)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	6,5	
Modalidad (elegir una opción)	X	Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
		Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/es responsable/s	Yolanda Garfía Miras	
Idioma en el que se imparte	Español	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Yolanda Garfía Miras, Gerónimo Loira, Javiera Ortega Obilinovic

### DISTRIBUCIÓN DE HORAS

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	45,5
Número de horas de trabajo personal del estudiante	117
Total horas	162,5

### CONTENIDOS (Temario)

- Meditación
- Escucha y reflexión. Meditación guiada
- Meditación caminando
- Meditación sentada
- Yoga. Movimientos conscientes.
- Reflexión sobre los fundamentos.
- Desarrollo práctico de intervenciones

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Capacidad para analizar y comprender las principales teorías.
- Capacidad para realizar un diagnóstico de con base en dichas teorías.
- Conocer cómo se organiza un retiro y las medidas de seguridad y controles de la contingencia que

precisa.

#### SISTEMA DE EVALUACIÓN

- La evaluación priorizará medir el aprendizaje realizado a través de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Para eso, se propondrá resolver alguna problemática argumentativamente (por ejemplo, algún trabajo de campo, etc.)
- Asistencia a las clases y participación en las actividades teórico-prácticas propuestas.
- Habrá control de asistencia mediante el informe de asistencia presencial.

#### BIBLIOGRAFÍA

- García Campayo, J. *Aprende a meditar*. Ed. Siglantana
- Kabat Zinn, J. *La meditación no es lo que crees. Por qué el mindfulness es tan importante*. Ed Kairos.

## GUÍA DOCENTE

Año académico	2024-2025	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS DE CASOS	
Carácter (Obligatoria/Optativa/Prácticas/TFM)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	6	
Modalidad (elegir una opción)		Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
	X	Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/es responsable/s	Yolanda Garfía Miras	
Idioma en el que se imparte	Español	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Yolanda Garfía Miras, Juan-Carlos Luis-Pascual, Fernando Álvarez de Torrijos, Marcelo De Marzo, Javier García Campayo, Vidyamala Burch, Lina Arias, Jorge Alonso de la Torre Núñez, Dr. Bruno José de Oliveira Carraça, Mertxe Eiguren, César Forcadell López, Daniel Campos, Ignacio Barrio

### DISTRIBUCIÓN DE HORAS

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	50
Número de horas de trabajo personal del estudiante	100
Total horas	150

### CONTENIDOS (Temario)

- Mindfulness aplicaciones y práctica informal
- Mindfulness y deporte de alto rendimiento
- Mindfulness y adicciones
- Mindfulness, neurociencia e investigación
- Mindfulness: teoría social
- Mindfulness y emociones en colegios
- Mindfulness y autocompasión
- Retiro corto urbano - mindfulness
- Retiro corto urbano - compasión

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)**

- Capacidad para analizar y comprender las principales teorías.
- Capacidad para realizar un diagnóstico de con base en dichas teorías.
- Capacidad para utilizar los principales modelos teóricos y metodológicos que abordan el estudio de las aplicaciones del mindfulness: gestión del dolor, alto rendimiento deportivo, personas sin hogar o en riesgo de exclusión, tratamiento de las adicciones, gestión socio-emocional.

**SISTEMA DE EVALUACIÓN**

- Asistencia a las clases y participación en las actividades teórico-prácticas propuestas en los foros.
- Habrá control de asistencia mediante el informe de asistencia del aula virtual.

**BIBLIOGRAFÍA**

- García Campayo, J. *Aprende a meditar*. Ed. Siglantana.
- Kabat-Zinn, J. *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*, Ed Paidós
- Kaufman, K.A.; Glass, C.R. y Pineau, T.R. *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. Ed American Psychological Association.
- Masón John, V. *Mindfulness y adicción*. Ed El Rincón de Mindfulness. Madrid

## GUÍA DOCENTE

Año académico	2024-2025	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	SIMPOSIO MINDFULNESS E INTERVENCIONES PROFESIONALES	
Carácter (Obligatoria/Optativa/Prácticas/TFM)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	5,5	
Modalidad (elegir una opción)		Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
	X	Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/es responsable/s	Juan-Carlos Luis-Pascual	
Idioma en el que se imparte	Español	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Juan-Carlos Luis-Pascual, Ronald Siegel, Javier García Campayo, Lina Arias, Yolanda Garfia, Vidyamala Burch, Santiago Segovia Vázquez, Ronald Alexander, Luis Gallardo, Daniel Trurán, Miguel Ángel Santed Germán, Linda Carlson.

### DISTRIBUCIÓN DE HORAS

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	38,5
Número de horas de trabajo personal del estudiante	99
Total horas	137.5

### CONTENIDOS (Temario)

- Organización de eventos mindfulness
- Artículos y comunicaciones para la difusión de la ciencia: Transferencia e innovación.
- Talleres de mindfulness.
- Talleres de compasión.

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Capacidad para utilizar los principales modelos teóricos y metodológicos que abordan el estudio del mindfulness y la compasión
- Realizar, evaluar y defender una comunicación de mindfulness.
- Conocer los aspectos necesarios de la gestión de la información para la organización de un evento de mindfulness, consideraciones básicas y control de las contingencias.

### SISTEMA DE EVALUACIÓN

- Elaboración y defensa de una comunicación.
- La evaluación priorizará medir el aprendizaje realizado a través de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Para eso, se propondrá resolver alguna problemática argumentativamente (por ejemplo, vinculada a algunos de los artículos o materiales desarrollados en el Máster).
- Asistencia al evento y participación en las actividades teórico-prácticas propuestas en los foros.
- Habrá control de asistencia mediante el informe de asistencia presencial.

### BIBLIOGRAFÍA

- Burgos Julián, F. A.; Cebolla Martí, A.; García Campayo, J. ; Simón Pérez, V.; Piva Demarzo, M.; Mañas Mañas, I. y Miro Barrachina, M.T. *Mindfulness: fundamentos y aplicaciones*. Ed. Paraninfo.
- García Campayo, J. *¿Cómo aumentar la calidad y la profundidad de la meditación?* Madrid: Ed. El Rincón de Mindfulness.
- García Campayo, J. y Demarzo, M. (2014) *¿Qué sabemos del mindfulness?* Barcelona: Kairós
- 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.
- Shapiro, S.; Neff, K. y Siegel, R. *Las paradojas de mindfulness*. Madrid: Ed El Rincón de Mindfulness.

## GUÍA DOCENTE

Año académico	2024-2025	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	INTERVENCIONES PROFESIONALES DE MINDFULNESS	
Carácter (Obligatoria/Optativa/Prácticas/TFM)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Modalidad (elegir una opción)		Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
	X	Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/es responsable/s	Lina Arias	
Idioma en el que se imparte	Español	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Gerónimo Loira, Lina Arias, Javier García Campayo, Ronald Siegel, Susan Pollack, Juan-Carlos Luis-Pascual, Chris Willard, Oliver Oliva, Carlos García Rubio.

### DISTRIBUCIÓN DE HORAS

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

### CONTENIDOS (Temario)

#### MINDFULNESS EN EMPRESA

- Mindfulness en entornos laborales
- Implantación de un sistema de atención plena en organizaciones
- Construyendo Organizaciones conscientes
- Mindfulness y síndromes en los entornos laborales
- Beneficios de Mindfulness en el trabajo

#### Mindfulness y creatividad

- Liderazgo y comunicación mindful.

#### MINDFULNESS E INTERVENCIONES CLÍNICAS

- Mindfulness y neuroimagen
- Mindfulness y neuroplasticidad
- Mindfulness y psicoterapia

- Mindfulness y psicología positiva
- Mindfulness y enfermedades mentales
- Terapias de tercera generación y Mindfulness

#### MINDFULNESS EN EDUCACIÓN

- Mindfulness en educación infantil
- Mindfulness en educación primaria
- Mindfulness en educación secundaria

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Capacidad para analizar y comprender las principales teorías.
- Capacidad para realizar un diagnóstico de con base en dichas teorías.
- Capacidad para utilizar los principales modelos teóricos y metodológicos que abordan el estudio de las intervenciones profesionales llevadas a cabo en: empresas, educación y ámbito sanitario.

#### SISTEMA DE EVALUACIÓN

- La evaluación priorizará medir el aprendizaje realizado a través de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Para eso, se propondrá resolver alguna problemática argumentativamente (por ejemplo, vinculada a algunos de los artículos o materiales obligatorios de cada temario), proponer algún trabajo de campo, etc.
- Asistencia a las clases y participación en las actividades teórico-prácticas propuestas en los foros.
- Habrá control de asistencia mediante el informe de asistencia del aula virtual.

#### BIBLIOGRAFÍA

- Burgos Julián, F. A.; Cebolla Martí, A.; García Campayo, J.; Simón Pérez, V.; Piva Demarzo, M.; Mañas Mañas, I.; Miro Barrachina, M.T. *Mindfulness: fundamentos y aplicaciones*. Ed. Paraninfo.
- Cebolla I Martí, A. y, Garcia-Campayo, J. *Mindfulness y ciencia*. Ed Alianza Editorial
- Enel, L. *Tranquilos y atentos como una rana*. Es. Kairós.
- García Campayo, J. *¿Cómo aumentar la calidad y la profundidad de la meditación?* Madrid: Ed. El Rincón de Mindfulness.
- García Campayo, J. / Demarzo, M. (2014) *¿Qué sabemos del mindfulness?* Barcelona: Kairós
- Garcia-Campayo, J.; Demarzo, M. y Modrego Alarcón, M. *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Ed Alianza.
- Germer, C.E. y Siegel, R. *Mindfulness y psicoterapia*. Ed Declee y Brouwer
- Giménez Dasí, M. y Arias Vega L. *Pensando las emociones con atención plena*. Educación Infantil. Es. Piramide
- Giménez Dasí, M. y Quintana, L. *Pensando las emociones con atención plena*. Educación Primaria. Ed Pirámide.
- Hougaard, R. *Un segundo de ventaja: Mindfulness practico para profesionales sin tiempo*. Ed Empresa activa
- Jochen, R. *Mindfulness in organizations: Foundations, research, and applications* (CAMBRIDGE COMPANIONS TO MANAGEMENT) Cambridge University Press;
- 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.
- Rechtschaffen, D.J.: *Educación mindfulness*. Ed Gaia
- Sainz Vara De Rey, P. *Mindfulness en la empresa*. Ed Planeta
- Shapiro, S, Neff, K. y Siegel, R. *Las paradojas de mindfulness*. Madrid: Ed El Rincón de Mindfulness.
- Shapiro, S. y Carlson, L.E. *Arte y ciencia del mindfulness*. Ed Declee y Brouwer.



## GUÍA DOCENTE

Año académico	2024-2025	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	PRACTICUM	
Carácter (Obligatoria/Optativa/Prácticas/TFM)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	14	
Modalidad (elegir una opción)		Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
	X	Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/es responsable/s	Juan-Carlos Luis-pascual	
Idioma en el que se imparte	Español	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Juan-Carlos Luis-Pascual, Yolanda Garfia Miras, Lina Arias Vega, Gerónimo Loira, Luis Borao, Javiera Constanza Ortega Obilinovic

### DISTRIBUCIÓN DE HORAS

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	128
Número de horas de trabajo personal del estudiante	222
Total horas	350
Número de horas presenciales en la empresa (dentro del Total horas)	128

### 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.
- Socio-cultural, artístico, deportivo y educativo.
- Empresa.

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Capacidad para analizar, comprender, contrastar y aplicar las principales teorías.
- Capacidad para realizar un diagnóstico con base en dichas teorías.
- Capacidad para utilizar los principales modelos teóricos y metodológicos que abordan el estudio

del mindfulness y la compasión en un contexto específico.

### SISTEMA DE EVALUACIÓN

- Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.
- La evaluación priorizará medir el aprendizaje realizado a través de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Para eso, se propondrá resolver alguna problemática argumentativamente (por ejemplo, vinculada a algunos de los artículos o materiales obligatorios de cada temario), proponer algún trabajo de campo, etc.
- Habrá control de asistencia mediante el informe de asistencia.

### BIBLIOGRAFÍA

- Cullén, M.; y Brito, G. (2017). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Sirio.
- García-Campayo, J.; y 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](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](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	2024-2025	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	TRABAJO FIN DE MÁSTER	
Carácter (Obligatoria/Optativa/Prácticas/TFM)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	9	
Modalidad (elegir una opción)		Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
	X	Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/es responsable/s	Juan-Carlos Luis-Pascual	
Idioma en el que se imparte	Español	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Juan-Carlos Luis-Pascual, Yolanda Garfía Miras, Lina Arias Vega, Gerónimo Loira, Luis Borao, Javier García-Campayo

### DISTRIBUCIÓN DE HORAS

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	63
Número de horas de trabajo personal del estudiante	162
Total horas	225

### 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).

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Capacidad para seleccionar y recoger los principales artículos y textos sobre una temática de mindfulness seleccionada al efecto.
- Capacidad para realizar un diagnóstico sobre la base de una revisión bibliográfica académica.
- Capacidad para elaborar un documento propio fundamentado en los principales modelos teóricos

y metodológicos que abordan el estudio del mindfulness y la compasión.

- Conocer los aspectos necesarios de la gestión de la información relevante en mindfulness, manejo de los procesos de recogida y análisis de datos, discusión y elaboración de conclusiones.

#### SISTEMA DE EVALUACIÓN

- Diseño y desarrollo de una propuesta de intervención, de un ensayo o de una investigación.
- Exposición y defensa del trabajo académico llevado a cabo previamente.
- La evaluación priorizará valorar el aprendizaje y los conocimientos adquiridos, la claridad, la soltura y la capacidad de responder a las cuestiones planteadas de una manera precisa.

#### 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.; y Demarzo, M. (2014). ¿Qué es mindfulness? En A. Cebolla i Martí, J. García Campayo, y 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.
- 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. En A. Cebolla i Martí, J. García-Campayo, y M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.