Universidad de Alcalá

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

Código Plan de Estudios: **FA37**

Año Académico: **2026-2027**

ESTRUCTURA GENERAL DEL PLAN DE ESTUDIOS:

CURSO	Obligatorios		Optativos		Prácticas Externas	TFM/Memoria/ Proyecto	Créditos Totales
	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Créditos	
1º	37	7			14	9	60
2º							
ECTS TOTALES	**37**	**7**			**14**	**9**	**60**

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 MINFULNESS 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

Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

Año académico	2026-2027	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	ACEPTACIÓN, RESILIENCIA Y COMPASIÓN	
Carácter (Oblig./Opt.)	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/a responsable	Luis Borao	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Luis Borao, Susan Pollack, Javier García Campayo

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)

BLOQUE 1: Fundamentos y Prácticas de la Aceptación en Mindfulness

1.1. Consciencia e integración corporal: Técnicas de exploración profunda, desarrollo de la interocepción y aproximación no reactiva a la experiencia física.

1.2. Aceptación del flujo cognitivo-emocional: Identificación de sesgos, deconstrucción del autojuicio y espacios de respiración frente a emociones difíciles.

1.3. Dimensiones históricas y relacionales: Procesamiento integrativo del pasado personal, aceptación de vínculos conflictivos y el perdón como vía contemplativa.

1.4. Aceptación radical, Concepto, condicionantes psicológicos y filosóficos.

BLOQUE 2: Procesos de Resiliencia y Acompañamiento en el Duelo

2.1. Resiliencia: factores neurobiológicos y psicológicos de protección, desarrollo de la flexibilidad cognitiva ante la adversidad.

2.2. Acompañamiento en pérdidas y duelos: Fases del proceso, el papel del mindfulness en la contención del dolor emocional y la integración adaptativa de la pérdida.

BLOQUE 3: Compasión y Autocompasión

3.1. Epistemología de la compasión: Bases evolutivas, fisiológicas y neurobiológicas. Diferencias conceptuales entre empatía, lástima y compasión genuina.

3.2. Configuración de la voz compasiva: Reencuadre terapéutico del crítico interno, desarrollo de la amabilidad intrínseca y sostenimiento de la ecuanimidad.
3.3. Recursos de la psicología positiva contemplativa: Cultivo sistemático del aprecio, la gratitud, el afecto relacional y la empatía altruista.
BLOQUE 4. Cultivo de la ecuanimidad (*Upekkhā*):
4.1. Fundamentos conceptuales de la ecuanimidad: Definición de la ecuanimidad como un estado de equilibrio psicológico, estabilidad mental e imparcialidad incondicional ante la naturaleza cambiante de la experiencia.
4.2. La mente no reactiva frente a las vicisitudes: Estudio de los sesgos cognitivos de apego (deseo de retener lo agradable) y aversión (rechazo a lo desagradable).
4.3. Dimensión relacional y sinergia con la compasión: El papel de la ecuanimidad como salvaguarda contra la fatiga por empatía o el agotamiento profesional.
BLOQUE 5. Prácticas formales de meditación en la aceptación, la compasión y autocompasión, la resiliencia y la ecuanimidad.

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 se articulará a través de exámenes formales de tipo formulario/test de opción múltiple a través del campus virtual (70% de la nota final), diseñado para evaluar con exactitud la asimilación de conceptos y teorías obligatorios.
- El 30% restante de la nota se obtendrá mediante el control informatizado de la asistencia y la evaluación de la participación en clase, requiriendo un mínimo del 80% de presencialidad/conexión.

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO DEL ESTUDIANTE

Participación activa en las sesiones de la asignatura, tanto a nivel individual como grupal (si así se requiere).

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.

Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

Año académico	2026-2027	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	MINDFULNESS. FUNDAMENTOS Y MECANISMOS DE ACCIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	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 Miras	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Javier García Campayo, Miguel Ángel Santed, Fernando Álvarez de Torrijos, Yolanda Garfia Miras

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)

BLOQUE 1: Epistemología, Concepto y Orígenes Históricos

1.1. Raíces filosóficas occidentales y orientales: El concepto original de *Sati* y su semántica dentro de las tradiciones contemplativas antiguas.

1.2. Emergencia y secularización de las intervenciones basadas en mindfulness (MBI): El hito histórico de Jon Kabat-Zinn y la transición hacia el modelo médico-científico.

1.3. El sufrimiento como elemento central del Mindfulness

BLOQUE 2: El Marco Actitudinal de la Práctica

2.1. Los pilares de la práctica formal e informal: Análisis en profundidad de las actitudes esenciales

2.2. Disposición psicológica ante el sufrimiento y variables moduladoras de la práctica regular.

BLOQUE 3: Procesos Cognitivos y Mecanismos de Acción Psicobiológica

3.1. Regulación atencional y Monitorización Abierta: Mecanismos neurocognitivos de la Atención Focalizada (*Samatha*) y la Consciencia Plena (*Vipassana*).

3.2. Consciencia metacognitiva y descentramiento (*Decentering*): Rompimiento de la fusión cognitiva, desidentificación del yo conceptualizado y reducción de la rumiación.

3.3. Flexibilidad psicológica y reatribución cognitiva a través de la vivencia meditativa.
BLOQUE 4. Prácticas formales de meditación en la aceptación, la compasión y autocompasión, la resiliencia y la ecuanimidad.

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 se articulará a través de exámenes formales de tipo formulario/test de opción múltiple a través del campus virtual (70% de la nota final), diseñado para evaluar con la asimilación de conceptos y teorías obligatorios.
- El 30% restante de la nota se obtendrá mediante el control informatizado de la asistencia y la evaluación de la participación en clase, requiriendo un mínimo del 80% de presencialidad/conexión. control de asistencia mediante el informe de asistencia del aula virtual

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO DEL ESTUDIANTE

Participación activa en las sesiones de la asignatura, tanto a nivel individual como grupal (si así se requiere).

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.

Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

Año académico	2026-2027	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	ENSEÑANZA DEL MINDFULNESS y PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	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, Ander Martín Calleja, Elena Jimenez, Adriana Aldana, Lina Arias Vega

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)

BLOQUE 1 Diagnóstico de necesidades formativas en mindfulness.

1.1. Evaluación diagnóstica de los conocimientos previos sobre la enseñanza del mindfulness: intereses, necesidades y demandas del estudiantado sobre la asignatura.

BLOQUE 2 Praxis educativa del mindfulness: realidad, enfoque docente y principios.

2.1. La realidad líquida, el cambio y el síndrome de la impaciencia como característica del mundo VICA.

2.2. Diferentes enfoques y paradigmas docentes para la enseñanza del mindfulness: instructor, facilitador y acompañante.

2.3. Principios del aprendizaje y principios de la enseñanza en mindfulness.

BLOQUE 3 Criterios de evaluación de la enseñanza del mindfulness: MBI-TAC

3.1. Indicadores y criterios relacionados con la organización del programa de mindfulness, la gestión socio-emocional, la personificación del mindfulness, la guía de las prácticas de mindfulness, la enseñanza del mindfulness y el sostenimiento del entorno de aprendizaje en grupo.

BLOQUE 4 El proceso de Enseñanza-Aprendizaje en mindfulness

4.1. Proceso metodológico de la indagación en mindfulness. Cómo hacer explorar y animar a observar la experiencia directa del participante hacia el descubrimiento guiado.
4.2. Las propuestas de feedback desde la evaluación formativa.
4.3. El diseño y el desarrollo de la propuesta de intervención marcada por la contextualización, los propósitos y finalidades específicas del grupo, el protocolo flexible, las sesiones y su desarrollo, instrumentos de evaluación.
4.4. Secuenciación en la programación del mindfulness: Análisis y aplicación didáctica. La secuenciación del currículo en mindfulness: las competencias, los objetivos, los contenidos y saberes, las actividades y propuestas.
4.5. La aplicación y la interpretación de las herramientas, especialmente las taxonomías, las rúbricas, los epítomes y los mecanismos de la Teoría del procesamiento de la información. Aplicación de la progresividad y el desarrollo paso a paso.

BLOQUE 5: Fundamentos Pedagógicos y el Rol del Instructor

5.1. Diagnóstico metodológico: Análisis previo de contextos institucionales y determinación de necesidades formativas en los participantes.
5.2. El perfil docente: Idoneidad, competencias éticas, personificación auténtica del mindfulness y presencia en el aula.

BLOQUE 6: El Proceso de Indagación

6.1. La indagación dialógica (*Inquiry*): Estructura del diálogo interactivo posmeditación, niveles de exploración de la experiencia directa.
6.2. Pre-practicum estructurado: Simulaciones críticas de guía grupal y resolución de contingencias comunes en el aula.

BLOQUE 7. El marco actitudinal del instructor

3.1. Intención, atención y actitud. Orientación sobre la actitud al abordar la práctica.
3.2. Pautas sobre las cualidades actitudinales a cultivar de Donald McCown
3.3. Cualidades actitudinales según J. Kabat-Zinn

BLOQUE 7: Estructura de los Programas Estandarizados Basados en la Evidencia

7.1. El Programa MBSR (Reducción del Estrés Basado en Mindfulness
7.2. El Programa MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness)
7.3. El Programa MSC (Mindfulness y Autocompasión)
7.4. Didáctica aplicada: Secuenciación pedagógica de sesiones, diseño estructural de guiones de meditación y transiciones instruccionales.
7.5. Otros programas: Dolor, Salud, Alimentación consciente…

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

- 25% Realizar una propuesta de Diseño y desarrollo de sesiones prácticas de manera individual y evaluación (autoevaluación, evaluación participante y evaluación sistemática externa)
- 25% Creación y aplicación de las rúbricas para la evaluación de los diferentes aspectos y agentes que intervienen en la enseñanza del mindfulness.
- 25% Evaluación de audios de prácticas formales dadas y propuesta personal corta al grupo.
- 25% Participación en las actividades teórico-prácticas propuestas en las clases. .

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO DEL ESTUDIANTE

Participación activa en las sesiones de la asignatura, tanto a nivel individual como grupal (si así se requiere).

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., Herbette, 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: E*l 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
- 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.
- 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.

Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

Año académico	2026-2027	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	RETIRO LARGO	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	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, Encarna López Cerrillo, Liliana Yadira Yela Pantoja.

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)

BLOQUE 1: Inmersión Práctica Formal Intensiva en el Noble Silencio

1.1. Meditación sentada (*Anapanasati* y *Vipassana*): Sostenimiento corporal, ecuanimidad ante estímulos somáticos e integración atencional sostenida.

1.2. Meditación caminando (*Kinhin*): Consciencia propioceptiva y cinética, transiciones dinámicas del foco de atención y enraizamiento en el movimiento.

BLOQUE 2: Integración Psicosomática y Movimientos Conscientes

2.1. Yoga basado en la atención plena: Estiramientos lentos conscientes, exploración y aceptación de los límites psicofísicos y regulación homeostática.

2.2. Práctica informal continuada: Sostenimiento de la atención en las actividades cotidianas elementales de la jornada del retiro.

BLOQUE 3: Doctrina Contemplativa y Arquitectura Organizativa de Retiros

3.1. Sesiones de escucha profunda y conferencias vespertinas de fundamentación: Reflexión crítica sobre las experiencias directas emergentes durante el silencio.

3.2. Logística y gestión preventiva de retiros: Estructuración de espacios, medidas de seguridad psicológica del participante y protocolos de control ante crisis o contingencias emocionales.

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
Evaluación de las meditaciones guiadas por los estudiantes por parte del docente, así como de su comportamiento y actitud durante todo el fin de semana a la hora de seguir la guía de los compañeros, la actitud frente a la alimentación consciente y el grado de implicación con el silencio.

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO DEL ESTUDIANTE
Participación activa en las sesiones de la asignatura, tanto a nivel individual como grupal (si así se requiere).

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.

Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

Año académico	2026-2027	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS DE CASOS	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	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 Garfia Miras, Juan-Carlos Luis-Pascual, Fernando Álvarez de Torrijos, Marcelo De Marzo, Javier García Campayo, Sara Lazar, Ignacio Barrio, Carlos García, Ronald Siegel, Manish Behl, Linda Carlson, Dat Phan, Nuño Aguirre, Encarna López Cerrillo.

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)

BLOQUE 1: Intervenciones. Análisis de casos.
1.1. Mindfulness y respiración.
1.2. Mindfulness y creatividad
1.3. Mindfulness y comunicación
BLOQUE 2: Retiros cortos.
2.1. Retiro corto urbano – mindfulness
2.2. Retiro corto urbano – compasión
2.3. Capacidad para analizar y comprender las principales teorías.
2.4. Capacidad para realizar un diagnóstico de con base en dichas teorías.
2.5. 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 adiciones, gestión socio-emocional.

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 adiciones, gestión socio-emocional.

SISTEMA DE EVALUACIÓN
• El dominio de los fundamentos de las intervenciones profesionales y análisis de casos se evaluará formalmente mediante un examen escrito de tipo formulario/test de opción múltiple (50% de la nota de la asignatura). • La asimilación de la vertiente práctica se evaluará a través de la presentación obligatoria de una valoración subjetiva personal sobre las sensaciones percibidas durante cada retiro (40% de la nota) • El control de participación interactiva y el registro de asistencia sumará el 10% restante, siendo obligatoria la asistencia al menos al 80% de las horas.

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO DEL ESTUDIANTE
Participación activa en las sesiones de la asignatura, tanto a nivel individual como grupal (si así se requiere).

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

Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

Año académico	2026-2027	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	SIMPOSIO MINDFULNESS E INTERVENCIONES PROFESIONALES	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	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	Yolanda Garfía Miras	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Yolanda Garfia, Fernando García Ferrero, Luis Gallardo, Adriana Aldana, Paco Briseño, Cristian Wahl, Juan-Carlos Luis-Pascual, Encarna López Cerrillo, Liliana Yadira Yela Pantoja.

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)

BLOQUE 1: Epistemología de la Sabiduría Contemplativa

Modelos contemporáneos que integran la sabiduría antigua con las ciencias psicológicas y del comportamiento.

BLOQUE 2: Mindfulness y Sostenibilidad

Contribución de la atención plena y el consumo consciente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), la ecología profunda y la relación ser humano-naturaleza.

BLOQUE 3: Ciencias Contemplativas y Cambio Social

El papel de la práctica colectiva en la reducción de la polarización, el desarrollo de la justicia social, el activismo compasivo y la resiliencia comunitaria ante crisis globales.

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

- La evaluación se articulará a través de exámenes formales de tipo formulario/test de opción múltiple a través del campus virtual (70% de la nota final), diseñado para evaluar con exactitud la asimilación de conceptos y teorías obligatorios.
- El 30% restante de la nota se obtendrá mediante el control informatizado de la asistencia y la evaluación de la participación en las sesiones del simposio, requiriendo un mínimo del 80% de presencialidad/conexión. control de asistencia mediante el informe de asistencia del aula virtual.

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO DEL ESTUDIANTE

Participación activa en las sesiones de la asignatura, tanto a nivel individual como grupal (si así se requiere).

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.

Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

Año académico	2026-2027	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	INTERVENCIONES PROFESIONALES DE MINDFULNESS	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	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

Lina Arias, Javier García Campayo, Ronald Siegel, Susan Pollack, Juan-Carlos Luis-Pascual, Manish Behl, Adriana Aldana, Hercules Morais, Linda Carlson, Sara Lazar, Nuño Aguirre, Ignacio Barrios, Encarna López Cerrillo, Liliana Yadira Yela Pantoja.

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)

BLOQUE 1: Intervenciones de Atención Plena en el Ámbito Organizacional y Corporativo

1.1. Diseño e implantación de sistemas de atención plena en organizaciones complejas: Arquitectura estratégica de programas de bienestar laboral y cultura corporativa consciente.

1.2. Salud y rendimiento en entornos corporativos: Prevención e intervención sobre el estrés crónico y el síndrome de burnout, optimización atencional, liderazgo resonante y facilitación de procesos de creatividad e innovación organizacional.

1.3. Construyendo Organizaciones conscientes. Procesos y dificultades.

BLOQUE 2: Aplicaciones e Intervenciones Clínicas y Sanitarias

2.1. Mindfulness, neurociencia e investigación. Evidencia en neuroplasticidad, cambios estructurales cerebrales permanentes y modulación de la red neuronal por defecto mediante la meditación.

2.2. Integración en la práctica clínica: El rol de mindfulness en las terapias de tercera generación (ACT, MBCT), el abordaje terapéutico de trastornos de ansiedad, depresión, dolor crónico y psicopatologías

asociadas a la desregulación emocional.
2.3. El papel de Mindfulness en la prevención de la salud en los sistemas nacionales de salud.
BLOQUE 3: Intervenciones y Modelos Pedagógicos en el Contexto Educativo
3.1. Desarrollo curricular en la escuela: Diseño e implantación de programas específicos adaptados evolutivamente para Educación Infantil.
3.2. Aplicación y evaluación didáctica de programas basados en mindfulness y la compasión para Educación Primaria y Educación Secundaria (Análisis crítico del programa "Pensando las emociones").

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 se articulará a través de exámenes formales de tipo formulario/test de opción múltiple a través del campus virtual (70% de la nota final), diseñado para evaluar con exactitud la asimilación de conceptos y teorías obligatorios.
- El 30% restante de la nota se obtendrá mediante el control informatizado de la asistencia y la evaluación de la participación en clase, requiriendo un mínimo del 80% de presencialidad/conexión. control de asistencia mediante el informe de asistencia del aula virtual.

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO DEL ESTUDIANTE

Participación activa en las sesiones de la asignatura, tanto a nivel individual como grupal (si así se requiere).

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 Marti, 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 educacion*. 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 atencion 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.

Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

Año académico	2026-2027	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	PRACTICUM	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	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, Luis Borao, Adriana Aldana

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)

BLOQUE 1 Aplicación de los contenidos de las asignaturas del Máster en centros de prácticas concertados de alguno de los siguientes itinerarios: Itinerarios de Salud y bienestar, Socio-cultural, artístico, deportivo y educativo, Empresa.
BLOQUE 2 Seminario de seguimiento de las prácticas.
2.1. Aplicación de metodologías, técnicas de enseñanza, estilos de aprendizaje y propuestas para presentar las actividades de mindfulness.
2.2. Aplicación y tipos de feedback: modalidades, canales, personas implicadas y momentos.

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

- Evaluación: 50% tutor de la entidad colaboradora y 50% tutor académico UAH.
- 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.
- Se gestionará mediante el informe de asistencia.

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO DEL ESTUDIANTE

Participación activa en el Seminario de seguimiento de las prácticas. Atención a la aplicación adecuada de la Carpeta de aprendizaje (compuesta de un diario reflexivo periódico y crítico, de una propuesta de intervención y de una autoevaluación)

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
- 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.

Universidad de Alcalá

GUÍA DOCENTE

Año académico	2026-2027	
Estudio	Máster de Formación Permanente en Intervenciones Profesionales de Mindfulness	
Nombre de la asignatura	TRABAJO FIN DE MÁSTER	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	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, Luis Borao, Encarna López Cerrillo, Liliana Yadira Yela Pantoja.

DISTRIBUCIÓN DE HORAS

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	20
Número de horas de trabajo personal del estudiante	205
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.

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO DEL ESTUDIANTE

Participación activa en el Seminario de seguimiento del TFM.

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 Marti, 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 Marí, J. García-Campayo, y M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad.* Madrid: Alianza Editorial.