



institut gestalt

Mindful  
anagement

2016-2017

# MÁSTER EN MINDFULNESS



2nda Edición

Curso presencial en Barcelona

2016-2017

## PRESENTACIÓN

El objetivo del máster es profesionalizar al alumno en el abanico de programas de mindfulness que se están impartiendo en la actualidad en las universidades, hospitales y empresas pioneras a nivel internacional, con base en las últimas investigaciones neurocientíficas.

Al acabar esta formación, el alumno será capaz de:

- Como profesional del ámbito de los recursos humanos, coaching, consultoría, del ámbito de la salud (física y psicológica) o de la educación, poner en práctica técnicas de mindfulness en el marco de sus funciones profesionales y ampliar sus habilidades de intervención a nivel particular o grupal. Tendrá la capacidad de dirigir las diferentes técnicas de meditación y de impartir los conocimientos relacionados con y los estudios neurocientíficos que confirman los beneficios del mindfulness; y
- Como persona interesada en su desarrollo y crecimiento personal conseguir desarrollar su autoconocimiento y mejorar su calidad de vida personal a través de la práctica del mindfulness habiéndolo incorporado como parte de su vida.

## PROGRAMA

En el curso se imparte un programa teórico-práctico muy completo que abarca todos los ámbitos de aplicación del mindfulness, y que consta de los siguientes módulos:

### **I. Introducción al Mindfulness (20 h.).**

- Mindfulness: enfoca la atención en la era de las distracciones.

Aprenderemos experiencialmente cómo el uso que hacemos de la tecnología nos hace estar cada día más dispersos e “infectados”. Como respuesta ante esta situación, aprenderemos a desarrollar nuestras habilidades mindfulness para vivir de verdad y conscientemente nuestra realidad presente.

Impartido por Fernando Tobías.

- Transformación de las emociones a través de mindfulness.

La práctica de mindfulness es una excelente herramienta para transformar las emociones, liberar la enorme cantidad de energía que contienen y disminuir el sufrimiento que nos ocasionan. La energía liberada puede ser utilizada entonces a nuestro favor, en el sentido de encontrar soluciones creativas a las complejas situaciones con que la vida nos confronta.

La finalidad del curso es enseñar a practicar la meditación mindfulness de manera que nos pueda ayudar en los procesos de transformación emocional, aliviando el sufrimiento y abriendo la puerta a la comprensión y a la creatividad.

Impartido por Vicente Simón.

**II. Mindfulness para la gestión del estado de ánimo y la ansiedad: versión intensiva del programa MBCT (20h.).**

El programa MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) integra las prácticas de Mindfulness con la Terapia Cognitivo-Conductual. Creado por los profesores Drs. Williams, Teasdale y Segal para la prevención de recaídas en depresiones, su ámbito de aplicación ha evolucionado para impartirse a un rango mucho más amplio de personas y entornos: clínico, educativo y población general, al estar basado en la comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico.

Se realizarán las prácticas de meditación y ejercicios contenidos en el programa de 8 semanas y se revisarán los modelos cognitivos de la depresión y la ansiedad y los factores que las desencadenan y mantienen.

Impartido por Estrella Fernández.

**III. Mindfulness y salud: hábitos saludables de vida con el programa MB-MAC (20h.).**

Formación pionera en España en hábitos de *mindful eating* (alimentación consciente) que integra el mindfulness en una de las actividades diarias que más refleja los estados de estrés, ansiedad y desorden emocional.

Permite su aplicación como complemento al asesoramiento nutricional para que los resultados sean sostenibles, o también como único método para abordar la relación de lucha del cliente con la comida sin hacer dieta. Se imparte de manera teórica y experiencial para estar en disposición de poderlo transmitir al paciente/cliente.

Impartido por M<sup>a</sup> Pilar Casanova.

**IV. Mindfulness en el entorno laboral (20h.).**

Este módulo ofrece la formación combinada de mindfulness y habilidades de inteligencia emocional necesarias para la excelencia profesional basándose en los últimos estudios de neurociencia. Especialmente diseñado para introducir el mindfulness en la empresa, en procesos de coaching o consultoría. Introduce prácticas comprobadas que permiten:

Gestionar la carga de trabajo diaria, reduciendo el multitasking y mejorando la concentración

Tener una mente clara, calmada y estable, que permite analizar los problemas, tener una visión del contexto y tomar mejores decisiones.

Mejorar la escucha, la atención al otro y reducir el ego, y por tanto generar confianza en equipos y clientes

Impartido por Enrique Escauriaza y Javier Pladevall

#### **V. Mindfulness y Auto-compasión: versión intensiva del programa MSC (24 h.)**

El programa Mindfulness y Auto-compasión –MSC (*Mindful Self Compassion*) fue creado y desarrollado a partir de investigaciones empíricas por el Dr. Christopher Germer y la Dra. Kristin Neff.

El programa MSC enseña los principios básicos y las prácticas para incrementar nuestra capacidad de experimentar bienestar emocional y responder con amabilidad y comprensión en momentos difíciles de la vida.

Impartido por Constanza Calatayud.

#### **VI. Mindfulness para la reducción del estrés: Versión intensiva del programa MBSR (20h).**

El Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness – MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), fue creado en 1979 por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts. Desde entonces, este programa ha ganado prestigio internacional gracias a la evidencia científica de su efectividad en la disminución de los efectos del estrés.

Siguiendo la estructura y el enfoque específico del programa MBSR de ocho semanas, aprenderemos y practicaremos mindfulness de forma intensiva en dos módulos. Será un aprendizaje profundo de las prácticas de mindfulness y de su integración en la vida diaria.

Impartido por Carola García.

#### **VII. Mindfulness y educación en niños y jóvenes (10h.).**

El mindfulness en el ámbito de la educación es una herramienta demostrada para ayudar a los niños y jóvenes a prestar atención, a calmarse y regular sus impulsos, mejorar la cooperación entre compañeros y permitirles estar más presentes, y a los padres y profesores a estar menos estresados y permanecer tranquilos y enfocados.

Aplicaciones de mindfulness al mundo de la educación de niños y adolescentes: cómo se enseña. Panorama nacional e internacional de iniciativas de aplicación y programas desarrollados. Aprenderemos a cómo guiar prácticas de mindfulness a los niños, jóvenes y adultos.

Impartido por Elisenda Dalmau.

#### **VIII. Mindfulness y ACT (10h.).**

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es una nueva terapia psicológica que está ofreciendo una nueva perspectiva desde la que abordar eficazmente los problemas psicológicos y los trastornos mentales. Esta terapia cada vez está acumulando mayor evidencia empírica. ACT sostiene que la cultura occidental enseña a considerar que el malestar es un problema a solucionar y, por tanto, enseña muchos modos para evitarlo y eludirlo. Sin embargo, centrar la vida en eliminar el malestar, los pensamientos y recuerdos molestos produce un efecto contraproducente.

La constante lucha por la inmediata eliminación del malestar como requisito para vivir, no sólo lo extiende sino que provoca un alejamiento de la persona de aquello que, finalmente, es importante. Siendo así, la vida queda reducida a acciones dirigidas a una lucha constante contra el malestar, contra los miedos, contra las sensaciones y recuerdos desagradables, etc.; en lugar de una vida dirigida a vivir plenamente y con sentido personal.

Impartido por la Dra. Marisa Páez

#### **IX. Mindfulness y transformación (10h.).**

Tres son los ejes que posibilitan una transformación en la persona; en primer lugar el reconocimiento de su esencia y potencial (Meditación); el segundo una actitud en la vida de desarrollo, entrega y autenticidad, un vivir el presente (Actitud positiva); y en tercer lugar una reprogramación de las grabaciones inconscientes que limitan artificialmente nuestra vida (Reeducación del inconsciente).

Estos tres ejes serán el hilo conductor del módulo.

Impartido por Antonio Jorge Larruy.

### METODOLOGÍA DE TRABAJO

Es una formación presencial, participativa y experiencial donde los alumnos pueden consolidar su práctica en el mindfulness así como recibir recursos y herramientas para poder transmitirlo en los diferentes ámbitos señalados.

Se trabajará a partir de la lectura de libros recomendados combinando teoría y práctica y requerirá un compromiso personal de práctica meditativa de acuerdo con las directrices propuestas por los docentes.

### SISTEMA DE EVALUACIÓN

La evaluación se llevará a cabo en base a los siguientes criterios:

- Asistencia: Para superar la formación será necesario superar un mínimo del 85% de las horas lectivas.
- Participación en las dos jornadas intensivas de 8 horas de Mindfulness que se impartirán durante el máster.
- Compromiso de una práctica personal diaria.
- Demostrar la habilidad de dirigir meditaciones y transmitir el contenido teórico.
- Memoria final de curso.

### CALENDARIO Y DURACIÓN

El máster se inicia el 14 de octubre de 2016 y finaliza el 16 de diciembre de 2017.

Los encuentros tendrán lugar un fin de semana al mes. El horario es el siguiente: viernes de 16:00 a 21:00h, sábados de 9:30 a 14:30, exceptuando el módulo V, que se realizará el viernes de 15 a 21h y el sábado de 9 a 15h.

Tres jornadas de práctica intensiva en 8 horas en domingo: 15 de enero, 21 de mayo y 22 de octubre de 2017.

Las fechas exactas de los encuentros son las siguientes:

- Módulo I: 14 y 15 de Octubre y 11 y 12 de Noviembre de 2016;
- Módulo II: 16 y 17 de Diciembre de 2016 y 13 y 14 de Enero 2017;
- Módulo III: 17 y 18 de Febrero y 17 y 18 de Marzo 2017;
- Módulo IV: 21 y 22 Abril y 5 y 6 de Mayo 2017;
- Módulo V: 16 y 17 de Junio y 14 y 15 de julio 2017;
- Módulo VI: 22 y 23 de Septiembre y 20 y 21 de Octubre de 2017.

- Módulo VII: 10 y 11 de Noviembre de 2017.
- Módulo VIII: 24 y 25 de Noviembre de 2017.
- Módulo IX: 15 y 16 de Diciembre de 2017.


El máster tiene una duración total de 178 horas distribuidas de la siguiente manera:


154 horas lectivas.
24 horas de práctica intensiva (distribuidas en tres encuentros).

Las **conferencias** de presentación del curso se realizarán en las instalaciones del Institut Gestalt a las 20 horas en las siguientes fechas:

- 5 de julio de 2016.
- 13 de septiembre de 2016.


#### PROFESORADO


	<p><b>Dr. Vicente Simón</b></p> <p>Médico, psiquiatra y catedrático de Psicobiología. Tras una larga experiencia docente e investigadora se ha dedicado a la práctica de mindfulness y a la enseñanza de la meditación a través de grupos de meditación, cursos on-line, conferencias, cursos presenciales y dirección de retiros.</p> <p>Es miembro fundador y Presidente Honorífico de la Asociación de Mindfulness y Salud (AMYS). Es autor de los libros: Vivir con plena atención, Aprender a practicar mindfulness e Iniciación al mindfulness. Es Académico correspondiente de la Real Academia de Medicina de la Comunidad Valenciana.</p>
---	--


	<p><b>Fernando Tobías</b></p> <p>Miembro del equipo de investigación en Mindfulness en la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid).</p> <p>Profesor de mindfulness en Máster de Universidad de Zaragoza, del Experto de Mindfulness en Contextos Educativos de la Camilo José Cela, de la Universidad de Almería, del Máster de Relajación, Meditación y Mindfulness de la UB; y profesor de Habilidades Personales en la Escuela de Ingenieros ICAI; Trainer Certificado en Focusing.</p>
---	---

	<p><b>Carola García</b></p> <p>Profesora certificada del Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, con quien colabora como consultora en el área de formación de profesores.</p> <p>Especialista en Psicología Contemplativa (Karuna Training) y en la aplicación del mindfulness al mundo de la educación (Mindful Schools y Still Quiet Place, EEUU) siendo profesora del Experto en Mindfulness en Contextos Educativos de la Universidad Camilo José Cela. Experta Profesional en Técnicas de Control del Estrés por la UNED, vivió durante seis años en centros de retiro de Estados Unidos e India donde se dedicó de lleno al estudio y a la enseñanza de técnicas cuerpo-mente y disciplinas contemplativas, así como a sus aplicaciones a la vida diaria.</p>
---	---





	<p><b>Mª Pilar Casanova</b></p> <p>Formadora en mindfulness, mindful eating y creadora del programa MB-MAC de alimentación consciente. Se ha formado en el programa MB-EAT de Jean Kristeller (Kripalu) para profesionales. Es coach certificada de directivos y experta en inteligencia emocional, se ha formado en el programa MBSR por el Center of Mindfulness (Massachusetts Medical School), en el programa “Search Inside Yourself” (Google), y es PDD en Liderazgo y Desarrollo de personas.</p> <p>Licenciada en derecho y Master en Relaciones Internacionales y Diplomacia (Escuela Diplomática), ha desarrollado durante más de 15 años su carrera profesional como abogada en Uría &amp; Menéndez, Garrigues, y como Gerente en Acciona Inmobiliaria. Actualmente trabaja también como formadora para la consultora Nexeo Ols, S.L.</p>
---	--

	<p><b>Enrique Escauriaza</b></p> <p>Profesor certificado en España del curso de mindfulness e inteligencia emocional para empresa, “Search Inside Yourself” desarrollado por Google. Enrique es coach ejecutivo y profesor de liderazgo y mindfulness. Desde 2010 ha trabajado con más de 1000 ejecutivos de todo el mundo, a través de charlas, talleres y coaching, Ha impartido más de 500 clases en escuelas de negocios e universidades como IESE, Pompeu-Fabra, IED, ESADE o Deusto, y en formaciones in company en empresas como Banc Sabadell, Wolskwagen, Oracle, Danone, o Gas Natural.</p> <p>Licenciado en Derecho por la Universidad de Deusto y MBA por IESE Lleva practicando técnicas de mindfulness desde hace más de 12 años (vipassana, vedanta y MBSR).</p>
---	---

	<p><b>Javier Pladevall</b></p> <p>Licenciado y MBA por ESADE es Director General de Volkswagen Group Retail España. La creación y puesta en marcha de una fábrica de productos de confitería en la India le ofreció la oportunidad de entrar en contacto con la cultura y filosofía milenaria de este país. Posteriormente conoció la filosofía budista en la que ha ido profundizando en su estudio y práctica.</p> <p>La integración de este conocimiento le ha llevado a promover una completa transformación de su Organización para hacer frente a los importantes retos de futuro que tiene planteados.</p>
---	---


	<p><b>Constanza Calatayud</b></p> <p>Constanza Calatayud Miñana es Profesora Titular de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. Posee una larga trayectoria y experiencia docente en Procesos Psicológicos Básicos, Psicología de la Emoción y de la Motivación, Historia y Epistemología de la Psicología, y Educación Vial.</p> <p>Vice-presidenta de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMind), de la que actualmente es coordinadora del Grupo de Formación e investigadora sobre la elaboración y evaluación de competencias y criterios de calidad para la formación de mindfulness en nuestro país.</p> <p>Directora del Máster de Inteligencia Emocional y Mindfulness de la Universidad de Valencia (4ª edición) - ADEIT-UV., ha realizado el Teacher Training de profesores MSC (Mindful Self-Compassion de C. Germer y K. Neff) en Estados Unidos y, actualmente es Teacher Trained de dicho programa.</p>
---	---

	<p><b>Estrella</b></p> <p>Psicóloga. Práctica clínica privada. Instructora acreditada del programa MBCT, formadora de instructores y supervisora por el Centre for Mindfulness Research &amp; Practice (CMRP) de la Universidad de Bangor. Guest Trainer del CMRP, dirige el itinerario de formación oficial de profesores de MBCT. Profesora de EADA Business School y de la UPF. Socia de AEMind.</p> <p>Instructora acreditada de los programas de Mindfulness para niños “Still Quiet Place” (Amy Saltzman) “.b” (MindfulnessinShoolsProject) y Mindfulness para TDAH y “MYmind” (Susan Bogèls).</p> <p>Máster en Rehabilitación Neuropsicológica y Estimulación Cognitiva (UAB-Instituto Guttmann), Master en Neurociencia Cognitiva (UAB), Master en Psicología Clínica y de la Salud (ISEP), Master en Psicología Clínica Infanto-juvenil (ISEP), MBA (ESADE).</p>
---	---

	<p><b>Elisenda Dalmau</b></p> <p>Instructora en Mindfulness del programa de Reducción del estrés (MBSR) por elCenter for mindfulness, de la Universidad de Massachussets (USA) y terapeuta Gestalt. Especialista en la aplicación de Mindfulness en contextos educativos (MindfulSchools, Still Quite Place ( USA), programa .b (UK), Escuelas despiertas ( Plum Village) y ATB (Awareness through the Body).</p> <p>Bióloga de formación y con una larga trayectoria en medio ambiente ha dedicado los últimos años a compartir la práctica de la atención plena con niños, adolescentes, jóvenes y educadores a partir de las enseñanzas recibidas en las tradiciones Zen y Vipassana. Esto la ha llevado a enseñar y</p>
---	---

	adaptar mindfulness en diferentes contextos educativos, centros de primaria y secundaria, jóvenes en riesgo de exclusión.
--	---

	<p><b>Dra. Marisa Paez</b></p> <p>Es Doctora en Psicología por la Universidad de Almería (2005) y Máster en Psicooncología por la Universidad Complutense de Madrid (2007).</p> <p>Formada en ACT con Steve Hayes, Kelly Wilson, Kirk Strosahl, Carmen Luciano entre otros. Dicho entrenamiento junto con su amplia experiencia clínica ha sido valorado por la <i>Association for Contextual Behavioral Science</i> (ACBS) acreditándola como entrenadora de terapeutas en Terapia de Aceptación y Compromiso, (ACT Trainer).</p> <p>Ha trabajado como psicóloga de la Asociación Española Contra el Cáncer en Almería, como profesora en la Universidad Complutense de Madrid y es docente colaboradora en diversos Máster y cursos de formación en el ámbito nacional e internacional.</p>
---	---

	<p><b>Antonio Jorge Larruy</b></p> <p>En 1995 funda Espacio Interior en Barcelona, centro dedicado al conocimiento y desarrollo del potencial humano. Actualmente también desarrolla esta actividad en la Universidad de Barcelona, colaborando en el Máster de Desarrollo Persona y Liderazgo de la Facultad de Económicas, e imparte cursos y talleres en distintos puntos de nuestro país.</p> <p>Es colaborador habitual del programa de Catalunya Ràdio L'ofici de viure. Es autor de los libros Espacio Interior, La aventura de Ser uno mismo y Centramientos: invitación a la autenticidad. Recientemente se ha publicado su tercer libro, en castellano y catalán, Vivir sin pensar, vivir en plenitud.</p>
---	--

[REQUISITOS DE ADMISIÓN](#)

Graduados y licenciados. Se recomienda tener conocimientos de mindfulness y haber realizado o realizar durante el máster un retiro de meditación.

Se reserva un 15% de plazas para no titulados a los cuales se les expedirá un título de Formación en Mindfulness.

### TITULACIÓN

Con la finalización del curso de Máster el alumno obtendrá el título de EXPERTO EN MINDFULNESS: EMPRESA, SALUD y EDUCACIÓN (MB-ESE) otorgado por el Institut Gestalt y por Mindful Management.

### IMPORTE

El precio de este máster es de 2.450€.

Existe la posibilidad de cursar los módulos por separado siendo entonces el precio de 400€ los módulos de 20h (dos fines de semana), 480€ el módulo de 24h (dos fines de semana) y de 200€ los módulos de 10h (un fin de semana).

Las jornadas de práctica intensiva, 25€ cada una.

### INFORMACIÓN Y CONTACTO:

Esta formación se imparte en el Institut Gestalt de Barcelona: Calle Verdi nº 94.

Para información adicional sobre esta formación, contactar con:

administracion@institutgestalt.com

93 237 28 15

<http://www.institutgestalt.com>