



institut gestalt

Mindful  
anagement

# MÁSTER EN MINDFULNESS



**INSTITUT GESTALT**  
CURSO ACADÉMICO 2017-2018  
3ª EDICIÓN

## 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 “infoxicados”. Como respuesta ante esta situación, aprenderemos a desarrollar nuestras habilidades mindfulness para vivir de verdad y conscientemente nuestra realidad presente.

Impartido por Fernando Tobías.

- Fuentes del mindfulness: el vedanta advaita.

Conocer nuestra fisiología nos lleva a entender sus mecanismos de funcionamiento. Conocer nuestra mente nos lleva a poder gestionar correctamente sus procesos interiores. El vedanta advaita es un sistema filosófico que aporta interesantes conclusiones en temas prioritarios como la atención o la gestión de los procesos mentales y emocionales. La correcta relación de cuerpo y mente se convierte en un sistema interdependiente que es necesario integrar para mejorar la calidad de vida de todo ser humano.

Impartido por Shesha

**II. 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.

**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 compasión: programa basado en los estilos de apego (ABCT) (20 h.)**

ABCT es un protocolo terapéutico de compasión desarrollado por los Doctores Javier García Campayo y Marcelo Demarzo que nace ante la necesidad de desarrollar un modelo de terapia de compasión más cercana a nuestra cultura, más adaptada a nuestro entorno sanitario y que pueda ser aplicable tanto a la población general como a pacientes con enfermedades psicológicas y somáticas.

Actualmente, ya existen diferentes protocolos de compasión que han surgido en países anglosajones con entornos culturales y sistemas sanitarios muy diferentes al nuestro pero que no se consideran terapia y no están inicialmente diseñados para su uso con pacientes. Este modelo ha sido estructurado sobre las bases teóricas de los Estilos de Apego que se generan en la infancia, y que generan una gran influencia en la manera de relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo en la edad adulta.

Impartido por Mayte Navarro.

**VI. Mindfulness 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.

**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 tres 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 20 de octubre de 2017 y finaliza el 15 de diciembre de 2018.

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 14:30h.

Tres jornadas de práctica intensiva en 8 horas en domingo: 14 de enero, 20 de mayo y 21 de octubre de 2018.

### INFORMACIÓN IMPORTANTE

El Institut Gestalt y la Dirección del Master se reservan el derecho de cambio de profesorado por motivos de fuerza mayor.

En el supuesto de causar baja del Master durante la duración del mismo, por cualquier motivo, se deberán abonar los encuentros realizados a precio de módulo por motivos de equidad respecto al resto del alumnado.

Las fechas exactas de los encuentros son las siguientes:

- Módulo I: 20 y 21 de Octubre y 10 y 11 de Noviembre de 2017.
- Módulo II: 1 y 2 de Diciembre de 2017 y 12 y 13 de Enero 2018.
- Módulo III: 16 y 17 de Febrero y 16 y 17 de Marzo 2018.
- Módulo IV: 20 y 21 Abril y 18 y 19 de Mayo 2018.
- Módulo V: 15 y 16 de Junio y 13 y 14 de julio 2018.
- Módulo VI: 21 y 22 de Septiembre y 19 y 20 de Octubre de 2018.
- Módulo VII: 9 y 10 de Noviembre de 2018.
- Módulo VIII: 23 y 24 de Noviembre de 2018.
- Módulo IX: 14 y 15 de Diciembre de 2018.


El máster tiene una duración total de 174 horas distribuidas de la siguiente manera:


150 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:

- 13 de septiembre de 2017.
- 3 de octubre de 2017.

### PROFESORADO


	<p><b>Shesha</b></p> <p>"Nacido Colombia, desde joven experimenta un profundo afán de conocimiento que le lleva a formarse en ingeniería y filosofía oriental época donde profundizó en las enseñanzas de los más prominentes sabios de la tradición advaita: Ramana Maharshi, Nisargadata, Gaudapada, Sankara, entre otros. A los 26 años, y después de variadas experiencias meditativas profundas, tuvo una vivencia trascendental que le comprometió con la transmisión de la Vedanta Advaita.</p> <p>Actualmente imparte cursos, conferencias y retiros de meditación en España, Brasil, Argentina y Colombia. Además de escribir artículos en diversos medios, ha publicado libros como: "Meditación, teoría y práctica", "Vedanta Advaita", "El sendero del Dharma", "Atmabodha", "Cuántica y meditación" y "Los campos de cognición"."</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 (MBSR, CfM, Massachusetts Medical School)., mindful eating y cocreadora del programa MB-MAC de alimentación consciente. Se ha formado en el programa MB-EAT de Jean Kristeller para profesionales. Ha participado como experta en diversos congresos, publicado artículos sobre mindful eating en los medios e impartido cursos en empresas como Danone, Almirall, Media Markt, Skyscanner así como en escuelas de negocio como Esade o IESE.</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 en liderazgo para la consultora Nexxe 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>Mayte Navarro Gil</b></p> <p>Doctora en Medicina por la Universidad de Zaragoza, con una tesis sobre la efectividad de la Terapia de Compasión basada en los Estilos de Apego en personas con Fibromialgia. Pertenece a la Red de Excelencia REDT “Red PROMOSAM dedicada a la Investigación en Procesos, Mecanismos y Tratamientos.</p> <p>Experta en Terapias de Tercera Generación. Profesora del máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Ha publicado diferentes artículos sobre este tema y es instructora en Mindfulness con amplia experiencia en la docencia, aplicación clínica e investigación sobre esta técnica.</p>
--	--

	<p><b>Estrella Fernández</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>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 el Center 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 adaptar mindfulness en diferentes contextos educativos, centros de primaria y secundaria, jóvenes en riesgo de exclusión.</p>
---	--

	<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 otorgado por el Institut Gestalt y por Mindful Management, siempre y cuando cumpla con todos los requisitos requeridos.

### 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), 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](mailto:administracion@institutgestalt.com)

93 237 28 15

<http://www.institutgestalt.com>

### INSCRIPCIÓN:

La inscripción puedes hacerla en la recepción del Institut de manera presencial, telefónica (93-2372815) o por mail ([ig@institutgestalt.com](mailto:ig@institutgestalt.com)).

Plazas limitadas por orden de inscripción.

La documentación que has de presentar para la correcta inscripción al curso es la siguiente:

- Formulario de inscripción.
- Copia del título universitario y/o certificado en Coaching
- Fotocopia del DNI
- Una fotografía en formato jpg