



Mindful  
anagement

2020-2021

# MÁSTER EN MINDFULNESS



5ª Edición

Máster online

2020-2021

## PRESENTACIÓN

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

Al acabar esta formación, el alumno/a 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 (10 h.).**

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.

Fecha: 16-17 Octubre 2020

### **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.

Fecha: 6-7 Noviembre 2020 y 20-21 Noviembre 2020

Jornada intensiva: 22 de Noviembre 2020

### III. ACT (Acceptance and Commitment Training) (10h.)

“Acceptance and Commitment Training” (ACT) ofrece una nueva perspectiva desde la que abordar eficazmente los pensamientos y recuerdos molestos. 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 produce un efecto contraproducente.

Impartido por Enrique Escauriaza.

Fecha: 11-12 Diciembre 2020

### IV. Mindfulness y salud: hábitos saludables de vida con el programa MB-MAC (10h.).

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 variabilidad emocional.

Poder observar nuestros pensamientos, sensaciones y emociones respecto a la comida nos permite: romper con automatismos, responder a esos estímulos con hábitos de alimentación consciente, y recuperar el placer de comer.

Preguntas como, ¿tengo hambre? o ¿para qué quiero comer? nos dan la respuesta para atender a nuestras necesidades emocionales sin utilizar la comida como moneda de cambio.

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

Fecha: 15-16 Enero, 2021

### V. Mindfulness y focusing (10h.).

El Focusing o enfoque corporal es una técnica complementaria del mindfulness que permite:

- ✓ Conectar con lo que siente el cuerpo
- ✓ Comprender en profundidad el significado de esas sensaciones
- ✓ Saber tomar la distancia adecuada respecto a sentimientos y emociones para no ser secuestrado por ellos.

- ✓ Encontrar dentro de uno mismo los recursos y la orientación de lo que necesitas en este momento de tu vida.

En definitiva, a conectar de verdad con uno mismo y con los demás.

Focusing es en esencia una valiosa herramienta para desarrollar nuestra inteligencia emocional intra e interpersonal.

Impartido por Fernando Tobías

Fecha: 5-6 Febrero, 2021

## **VI. Mindfulness y compasión: versión intensiva del programa MBCL (20h.).**

El programa MBCL (*Mindfulness-based Compassionate Living*) es un programa creado para promover el desarrollo y aprendizaje de la compasión como forma de mejorar la salud física y mental ayudando a las personas a cultivar una actitud de amabilidad hacia sí mismas y hacia los demás. Sus ejercicios y prácticas están orientados a la mejora del bienestar emocional, incluyendo la calidez, seguridad, aceptación y conexión consigo mismos y los demás.

Desarrollado por Erik van de Brink (psiquiatra especializado en enfoques de Mindfulness y compasión) y Frits Koster (Maestro de meditación vipassana y Mindfulness), integra los trabajos de los expertos en este campo como Paul Gilbert, Kristin Neff, Christopher Germer y Tara Brach

Impartido por Estrella Fernández.

Fecha: 26-27 Febrero y 19-20 Marzo del 2021

## **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.

Fecha: 16-17 Abril, 2021

### **VIII. Mindfulness en el entorno laboral (10h.) y profesionalización.**

Este módulo ofrece la formación combinada de mindfulness y habilidades de inteligencia emocional necesarias para la excelencia en el desempeño basándose en los últimos estudios de neurociencia. 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.

El módulo incluye prácticas de facilitación profesional del mindfulness.

Impartido por M<sup>a</sup> Pilar Casanova y Enrique Escauriaza

Fecha: 11-12 Junio 2021

### **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.

Fecha: 2-3 Julio 2021

## METODOLOGÍA DE TRABAJO

Esta formación está basada en la metodología online en la que a través de: conexiones en directo, contenido multimedia, vídeos, documentos y bibliografía se facilitará al alumno la comprensión e integración de todos los contenidos. El curso dispone de un Campus Virtual donde poder acceder a material teórico y vídeos.

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 los retiros de jornadas prácticas (de 8h y de fin de semana) 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 16 de Octubre de 2020 y finaliza el 3 de Julio de 2021. Los encuentros tendrán lugar:

1.- Fin de semana:

Horario: viernes de 16:00 a 21:00h, sábados de 9:30 a 14:30h.

2.- Retiro de jornada práctica intensiva en 8 horas el domingo 22 de Noviembre de 2020.

Horario: de 10h a 17:30h.

3.- Retiro de fin de semana de práctica intensiva el 14,15,16 de Mayo de 2021.

Horario:

- Viernes 14 de 16:00h a 20:00h,
- Sábado 15 de 9:30h a 13:30h y de 15:30h a 19:30h y
- Domingo 16 de 9:30h a 13:30h.

### INFORMACIÓN IMPORTANTE

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

En el supuesto de causar baja del Máster 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.

#### - Cancelación antes de iniciar el curso:

Cancelaciones con 30 días o más sobre la fecha de inicio. Se reintegrará el 100% de las cantidades pagadas.

Cancelaciones entre 29 y 15 días antes de la fecha de inicio. El IG retendrá el 50% del importe de la Matrícula.

Cancelaciones entre 14 días o menos antes de la fecha de inicio. El IG retendrá el 100% del importe de la Matrícula.

Las fechas de los encuentros son las siguientes:


- Módulo I Introducción: 16-17 Octubre 2020.
- Módulo II MBSR: 6-7 Noviembre 2020 y 20-21 Noviembre 2020
- Retiro de jornada práctica 22 Noviembre 2020.
- Módulo III ACT: 11-12 Diciembre 2020.
- Módulo IV MB-MAC: 15-16 Enero 2021.
- Módulo V Focusing: 5-6 Febrero 2021.
- Módulo VI Compasión : 26-27 Febrero y 19-20 de Marzo 2021.
- Módulo VII. Educación: 16-17 Abril 2021.
- Retiro de fin de semana 14-16 de Mayo 2021.
- Módulo VIII Empresa : 11-12 Junio 2021.
- Módulo IX Transformación : 2-3 Julio 2021.




El máster tiene una duración total de 134 horas distribuidas de la siguiente manera:


110 horas lectivas.
24 horas de práctica intensiva (distribuidos en dos encuentros, uno de 8h y otro de 16h) .

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>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 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 15 años (vipassana, vedanta y MBSR). Esta formado en ACT directamente con Steven Hayes y Russ Harris.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Carola García</b></p> <p>Formadora de profesores y profesora del Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR), certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y por la Universidad de Brown con quien colabora actualmente.</p> <p>Especialista en Psicología Contemplativa y profesora de yoga y meditación desde hace más de 20 años, vivió durante seis años en centros de retiro de Estados Unidos e India, donde enseñó meditación y yoga en retiros de silencio y dirigió la formación de profesores, antes de regresar a España en 2009.</p> <p>Se ha formado con Jon Kabat-Zinn, creador del programa MBSR, y con los profesores senior del Center for Mindfulness de UMass, Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer y Lynn Korbell.</p> <p>Además del Programa MBSR, formación de profesores y otros cursos de mindfulness, ofrece apoyo de mentoring/consultoría y supervisión para profesores de mindfulness.</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 Máster 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</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	trabaja también como formadora en liderazgo para la consultora Nexe Ols, S.L.
--	-------------------------------------------------------------------------------

	<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>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), Máster en Neurociencia Cognitiva (UAB), Máster en Psicología Clínica y de la Salud (ISEP), Máster 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>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

Para realizar los módulos de manera aislada se requiere tener conocimientos de mindfulness una vez realizado el Módulo I (se requerirá documento acreditativo).

## TITULACIÓN

Con la finalización del curso de Máster el alumno/a obtendrá el título de MASTER EN MINDFULNESS otorgado por el Institut Gestalt y por Mindful Management, siempre y cuando cumpla con todos los requisitos requeridos.

El Máster es una formación integral, de tal modo que no se convalidarán módulos por otros programas equivalentes ya realizados.

## IMPORTE

1. **Pago único: 1950€.** Matrícula de 480€ (un mes de antelación al inicio del curso) y resto de pago de 1470€ antes de iniciar el curso.
2. **Pago mensual: 2050€.** Matrícula de 480€ antes de iniciar la formación y once mensualidades de 157€, de Octubre a Julio.

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).

Los alumnos/as del máster tienen incluidas las jornadas de práctica intensiva online de un día y de fin de semana.

Para los que no sean alumnos/as del Máster, la jornada intensiva tiene un precio de 25€ y el retiro de 90€.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

La inscripción puedes hacerla vía web, en la recepción del Institut de manera presencial, telefónica (93 237 28 15) o por mail ([ig@institutgestalt.com](mailto:ig@institutgestalt.com))

Plazas limitadas por orden de inscripción.

Para información adicional sobre esta formación, contactar con:  
[administracion@institutgestalt.com](mailto:administracion@institutgestalt.com)

93 237 28 15 (Alfonsa Guerrero – Secretaria Académica del Área)

<http://www.institutgestalt.com>

DOCUMENTACIÓN NECESARIA:

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

- Formulario de inscripción.
- Fotocopia del DNI
- Una fotografía en formato jpg