

Experto Universitario y Master en Mindfulness

Formación avalada por





Presentación 🚬



Mindfulness es un entrenamiento mental que nos enseña a aumentar el nivel de conciencia en nuestras vidas, a gestionar las dificultades y a vivir con mayor equilibrio y resiliencia. La investigación llevada a cabo durante los últimos años ha demostrado que su práctica contribuye a fortalecer las áreas y los circuitos neurales responsables de la salud y el bienestar - a nivel fisiológico, cognitivo, emocional y social- en población general y en un amplio rango de poblaciones clínicas. Estos resultados han influido para que numerosas organizaciones de todo el mundo lo estén implementando en sus entornos corporativos.

La creciente expansión del Mindfulness requiere de programas formativos de calidad y rigor científico que garanticen la profesionalización del sector. Los Títulos Universitarios de Experto en Mindfulness y Master en Mindfulness surgen para dar respuesta a esta necesidad, mediante un convenio de colaboración entre el Centro BalanCe de Psicología y Mindfulness y la Universidad Europea del Atlántico. Las aportaciones clave de esta formación son su carácter experiencial, su rigor científico y su alto nivel de aplicabilidad a los entornos reales.

Este programa ha sido desarrollado íntegramente por el equipo del Centro BalanCe, formado

por psicólogos especialistas en formación e investigación científica sobre Mindfulness.

Llevamos más de una década formando a profesionales y empresas tanto en el ámbito público como privado. Nuestra investigación sobre las bases científicas de Mindfulness ha sido reconocido internacionalmente, y hemos sido convocados para impartir conferencias formativas sobre las bases neurofisiológicas de Mindfulness por el Directorado de Salud y Bienestar y el Directorado de Investigación de la Comisión Europea, en Bruselas.

OBJETIVOS GENERALES

- Proporcionar una **formación de calidad** en Mindfulness basada en la experiencia clínica y en la evidencia científica más reciente.
- Ofrecer al alumno la formación necesaria para que pueda integrar todo el aprendizaje y ser un auténtico transmisor de Mindfulness.
- Enseñar a desarrollar, implementar y evaluar científicamente intervenciones basadas en Mindfulness en una amplia variedad de contextos.



ESTRUCTURA

El Título Universitario de **Master en Mindfulness** está compuesto por 64 créditos europeos ECTS, de los cuales 24 son teóricos y 40 prácticos. Tiene una duración total de 1.600 horas, de las cuales 164 son presenciales. Estas se estructuran en torno a dos cursos académicos y se distribuyen en torno a 10 módulos que comprenden 15 seminarios de carácter mensual (120 horas) y dos retiros de práctica intensiva (de 22 horas cada uno). El primer curso se corresponde con el Título de Experto en Mindfulness.

El Título Universitario de **Experto en Mindfulness** está compuesto por 32 créditos europeos ECTS, de los cuales 12 son teóricos y 20 son prácticos. Tiene una duración total de 800 horas de las cuales 86 son presenciales. Estas se estructuran en torno a un curso académico y se distribuyen 4 módulos que comprenden 8 seminarios de carácter mensual (64 horas) y un retiro de práctica intensiva (22 horas).

MATERIALES

Esta formación tiene una rigurosa base científica y un carácter experiencial. Por ello en cada seminario los alumnos recibirán un **dossier** de materiales diseñado *ad-hoc* con todas las explicaciones y referencias científico-teóricas actualizadas, así como las **diapositivas** de la formación, **prácticas** formales (a través de audios) e informales para trabajar las competencias propias de cada seminario y garantizar la integración del aprendizaje.

CONTENIDOS TÍTULO EXPERTO / PRIMER CURSO TÍTULO MASTER

A continuación se presentan los contenidos del Título de Experto Universitario en Mindfulness, que equivale a el primer año del Título de Master.

MÓDULO I. Introducción a las Intervenciones Basadas en Mindfulness

En este módulo se fijan los cimientos básicos sobre los que se podrá estructurar el posterior aprendizaje. En él se muestran los fundamentos, principios, principales técnicas y aproximaciones de Mindfulness a lo largo de cuatro seminarios. Esta parte de la formación responde al QUÉ y POR QUÉ de la práctica de Mindfulness.

- ▶ Seminario 1. Introducción, historia y conceptos básicos de Mindfulness
- ▶ Seminario 2. Mindfulness y estrés: El programa MBSR sesión a sesión
- ▶ Seminario 3. Mindfulness, ansiedad y depresión: El programa MBCT sesión a sesión
- ▶ Seminario 4. Mindfulness, Emociones e Inteligencia Emocional

MÓDULO II. Mindfulness y Ciencia

Este módulo está dirigido a conocer las bases científicas de las Intervenciones Basadas en Mindfulness -IBM-: la eficacia científica demostrada en los diferentes contextos, sus efectos a nivel neurológico y los mecanismos de cambio a través de los cuales ejerce su eficacia. Conocer estos aspectos permitirá al alumno saber CÓMO y PARA QUÉ FUNCIONA Mindfulness.

- Seminario 5. Eficacia científica de las intervenciones basadas en Mindfulness
- ▶ Seminario 6. Mindfulness, Neurociencia y Mecanismos de cambio

MÓDULO III. Competencias Básicas del Instructor de Mindfulness

Este módulo permite al estudiante profundizar en los aspectos pedagógicos del Mindfulness. Se refiere al CÓMO TRANSMITIR Mindfulness. Para ello se mostrarán tanto aspectos metodológicos sobre cómo estructurar las sesiones como aspectos prácticos de "embodiment" referidos a cómo transmitir los conocimientos y manejar las dificultades que surgen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- ▶ Seminario 7. Competencias para ser instructor I: Metodología
- ▶ Seminario 8. Competencias para ser instructor II: Embodiment

MÓDULO IV. Trabajo Fin de Experto y Retiro de Práctica Intensiva

Este módulo está orientado a facilitar la integración del aprendizaje llevado a cabo durante todo el año mediante un retiro de práctica intensiva. En él además los alumnos expondrán sus trabajos de fin de curso con la supervisión y el feedback del profesorado.

2

Retiro Intensivo. Retiro de integración de los conocimientos adquiridos y exposición del Trabajo Fin de Experto

Asignaturas	Créditos ECTS	Horas
Módulo I. Intervenciones Basadas en Mindfulness -IBM-		
Introducción al Mindfulness	3	75
Programa MBSR	3	75
Programa MBCT	3	75
Mindfulness, emociones e Inteligencia Emocional	3	75
Módulo II. Mindfulness y Ciencia		
Eficacia científica de las IBM	3	75
Mindfulness, Neurociencia y Mecanismos de cambio	3	75
Módulo III. Competencias Básicas del Instructor de Mindfulno	ess	
Competencias para ser instructor I: Metodología	3	75
Competencias para ser instructor II: Embodiment	3	75
Módulo IV. Trabajo Fin de Experto y Retiro de Práctica		
Retiro Intensivo y Exposición del Trabajo Fin de Experto	8	200

Plan de estudios del Título Universitario de Experto en Mindfulness.

CONTENIDOS SEGUNDO CURSO MASTER

MÓDULO V. Otras intervenciones basadas en Mindfulness

En este módulo se muestran los aspectos específicos de otras intervenciones basadas en Mindfulness, tales como las que trabajan la auto-compasión y compasión (segunda generación de IBM) así como aquellas que utilizan el movimiento para promover el aprendizaje de Mindfulness.

- Seminario 9. Mindfulness y Compasión I
- Seminario 10. Mindfulness y Compasión II
- ▶ Seminario 11. Mindfulness en movimiento: Mindful-Yoga

MÓDULO VI. Aplicaciones de Mindfulness al contexto educativo

Cuando adaptamos un programa de Mindfulness en el ámbito de la enseñanza académica hemos de considerar algunos aspectos fundamentales que pueden optimizar la eficacia de la intervención. Se mostrarán las principales técnicas, teorías y metodologías que han demostrado ser útiles en el trabajo dirigido a profesores y/o alumnos.

▶ Seminario 12. Mindfulness para profesores, niños y adolescentes

MÓDULO VII. Aplicaciones de Mindfulness al contexto clínico

Mindfulness ha mostrado su eficacia en un amplio rango de enfermedades mentales y físicas. Se revisarán todas ellas y se mostrarán específicamente las adaptaciones en los ámbitos de la ansiedad, la depresión, los trastornos de la alimentación, las adicciones, la psicosis, el cáncer, las enfermedades infecciosas, el dolor crónico, la muerte y el duelo.

 Seminario 13. Mindfulness como prevención y tratamiento de enfermedades físicas y psiquiátricas

MÓDULO VIII. Mindfulness aplicado a la Psicoterapia y a la relación de ayuda

En este seminario se ofrecerán pautas y ejercicios prácticos tanto para ser capaces de sostener y guiar al otro en el proceso terapéutico o en la relación de ayuda como para sostenernos a nosotros mismos. Se abordarán los elementos clave de la aportación de mindfulness al profesional, al cliente /paciente y a la relación terapéutica. Puede ser de interés para cualquier persona interesada en el ámbito de la salud y la ayuda al otro independientemente de su formación, ya que se trabajan competencias clave para las relaciones interpersonales.

Seminario 14. Mindfulness aplicado a la Psicoterapia y la relación de ayuda

MÓDULO IX. Fundamentos de Investigación en Mindfulness

En este seminario se presentan ejercicios prácticos para optimizar nuestro trabajo como instructores. Además se presentarán los fundamentos para crear proyectos de implementación así como los aspectos relativos al qué y cómo medir en las intervenciones basadas en Mindfulness.

▶ Seminario 15. Perfeccionamiento e investigación en Mindfulness

MÓDULO X. Aplicación, Supervisión y Trabajo Final de Master

Este seminario está dirigido a guiar y supervisar al alumno en el diseño, evaluación e implementación de un programa basado en Mindfulness, así como a la integración de todo el aprendizaje adquirido a lo largo de esta formación.

Retiro Intensivo. Retiro de integración de los conocimientos adquiridos y exposición del Trabajo Fin de Master.

Asignaturas	Créditos ECTS	Horas
Módulo I. Intervenciones Basadas en Mindfulness -IBM-		
Introducción al Mindfulness	3	75
Programa MBSR	3	75
Programa MBCT	3	75
Mindfulness, emociones e Inteligencia Emocional	3	75
Módulo II. Mindfulness y Ciencia		
Eficacia científica de las IBM	3	75
Mindfulness, Neurociencia y Mecanismos de cambio	3	75
Módulo III. Competencias Básicas del Instructor de Mindfulness		
Competencias para ser instructor I: Metodología	3	75
Competencias para ser instructor II: Embodiment	3	75
Módulo IV. Trabajo Fin de Experto y Retiro de Práctica	<u>'</u>	
Retiro Intensivo y Exposición del Trabajo Fin de Experto	8	200
Módulo V. Otras intervenciones basadas en Mindfulness	<u>'</u>	
Mindfulness y Compasión I y II	6	150
Mindfulness en movimiento: Mindful-Yoga	3	75
Módulo VI. Aplicaciones de Mindfulness al contexto educativo		
Mindfulness para padres, profesores, niños y adolescentes.	4	100
Módulo VII. Aplicaciones de Mindfulness al contexto clínico		
Aplicaciones de Mindfulness al contexto clínico	4	100
Módulo VIII. Mindfulness aplicado a la Psicoterapia	'	
Mindfulness aplicado a la Psicoterapia	4	100
Módulo IX. Fundamentos de Investigación en Mindfulness		
Qué y cómo medir en las IBM	3	75
Módulo X. Trabajo Fin de Master y Retiro de Práctica		
Retiro Intensivo y Exposición del Trabajo Fin de Master	8	200

Plan de estudios del Título Universitario de Master en Mindfulness.

EVALUACIÓN

La evaluación del Título de Experto y del primer curso del Titulo de Master se llevará a cabo mediante la supervisión del alumno y del trabajo fin de experto que consistirá en:

- ▶ Una PARTE PRÁCTICA consistente en la presentación de un taller de introducción al mindfulness en que el alumno guiará una práctica de mindfulness. Para llevar a cabo la presentación el alumno se puede apoyar de forma opcional en una presentación en powerpoint. La duración total de cada exposición -incluyendo la práctica guiada- no debe exceder de 25 minutos por alumno.
- ▶ Una **PARTE TEÓRICA** consistente en la presentación de un documento escrito que deberá contener un resumen personalizado de los contenidos principales de cada seminario y una refñlexión de esta formación, en la que el alumno valore su experiencia así como la utilidad del aprendizaje que has llevado a cabo durante todo este curso a nivel personal y profesional. Extensión mínima 10 páginas, extensión máxima 15 páginas.

La evaluación del segundo curso del Título de Master se llevará a cabo mediante la supervisión del alumno y del trabajo fin de experto que consistirá en:

- ▶ Una PARTE TEÓRICA consistente en la presentación de un proyecto de intervención en Mindfulness que contendrá los siguientes apartados:
 - ▶ 1. Título
 - ▶ 2. Resumen
 - ▶ 3. Justificación
 - ▶ 4. Objetivos
 - ▶ 5. Metodología
 - ▶ 6. Resultados esperados y posibles conclusiones
 - ▶ 7. Reflexión personal
- ▶ Una PARTE PRÁCTICA consistente en la presentación oral en el retiro intensivo de:
 - ▶ el programa general: que el alumno ha descrito en su proyecto, describiendo brevemente la justificación, los objetivos, el contenido y la duración del programa.
 - una sesión específica del programa de intervención.
 - guiar una práctica de mindfulness: de cualquier modalidad a escoger a elección del alumno.

Para llevar a cabo la presentación el alumno se puede apoyar de forma opcional en una presentación en power-point. La duración total de cada exposición -incluyendo la práctica guiada- no debe exceder de 60 minutos por alumno.

CRITERIOS DE VALORACIÓN

Para proceder a la calificación de los trabajos se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

• Integración de conocimientos y aportación creativa a los contenidos trabajados

- Profundidad en la reflexión sobre la experiencia adquirida en esta formación
- Claridad, organización y estructuración en la presentación de los contenidos
- Presentación y redacción adecuados
- Capacidad de sintetizar la información trabajada a lo largo de todo el curso

PERFIL DE INGRESO

Los Títulos de Experto Universitario y Master en Mindfulness están dirigidos a toda persona interesada en el perfeccionamiento de la práctica de Mindfulness a nivel personal, así como en la aplicación profesional de técnicas de Mindfulness.

Esta formación está especialmente indicada para profesionales del ámbito educativo, clínico-sanitario, empresarial, deportivo y artístico.

Calendario Académico



HORARIO

El horario de impartición de los seminarios presenciales será los Viernes de 17 a 21 horas y Sábados de 10 a 14 horas en el **Centro BalanCe** de Psicología y Mindfulness, en el centro de Santander. El retiro intensivo será de Viernes 17h a Domingo a 14h en el Monasterio de Soto Iruz.

TÍTULO EXPERTO / PRIMER CURSO TÍTULO MASTER

Las fechas establecidas para las clases presenciales son:

Año 2020

Seminario 1: 16 y 17 de Octubre

Seminario 2: 6 y 7 de Noviembre

Seminario 3: 11 y 12 de Diciembre

Año 2021

Seminario 4: 29 y 30 de Enero

Seminario 5: 26 y 27 de Febrero

Seminario 6: 26 y 27 de Marzo

Seminario 7: 23 y 24 de Abril

Seminario 8: 21 y 22 de Mayo

Retiro Intensivo: 18 al 20 de Junio

SEGUNDO CURSO DEL TÍTULO MASTER

Las fechas establecidas para las clases presenciales son:

Año 2020

Seminario 9: 2 y 3 de Octubre

Seminario 10: 27 y 28 de Noviembre

Año 2021

Seminario 11: 15 y 16 de Enero

Seminario 12: 12 y 13 de Febrero

Seminario 13: 12 y 13 de Marzo

Seminario 14: 16 y 17 de Abril

Seminario 15: 7 y 8 de Mayo

Retiro Intensivo: 4 al 6 de Junio

Matriculación



En *BalanCe* nos responsabilizamos de dar lo mejor de nosotros para ofrecer una formación de calidad y personalizada a cada alumno. Por ello, cuenta con un **número de plazas limitado** a 13 personas, para garantizar un aprendizaje directo profesor-alumno.

El precio del Título de Experto Universitario en Mindfulness y el del segundo curso del Master en Mindfulness tienen un importe de 1.500 € cada uno a pagar en 3 plazos

Plazo 1: En el momento de formalizar la matrícula (Julio-Octubre 2020), por importe de 500€.

Plazo 2: Diciembre de 2020, por importe de 500€

Plazo 3: Marzo de 2021, por importe de 500€

* La parte correspondiente a la docencia del retiro final de esta formación está incluido en este precio. La parte de comida y alojamiento del retiro final no están incluidos.

Para realizar la **solicitud de admisión** has de enviarnos mediante correo electrónico a info@psicologiabalance.com los siguientes documentos:

- Breve carta de interés personal en la formación: indicando de forma personal tu
- motivación y tus expectativas en la realización de esta formación

- Curriculum Vitae actualizado
- ▶ Fotocopia del **DNI**, pasaporte o NIE
- Documentación sobre la experiencia en Mindfulness/Meditación/Yoga. En los casos en los que no se disponga de esta experiencia se puede solicitar la admisión, quedando a criterio de los Directores la resolución de la misma.
- Documentación sobre la **formación académica**.que da acceso a estos estudios (Título de Grado, Diplomatura o Licenciatura). En los casos en los que no se disponga de esta formación se puede solicitar la admisión, quedando a criterio de los Directores la resolución de la misma.

Una vez revisada esta documentación, si la candidatura es **aceptada**, es necesario realizar el primer pago para **formalizar la matricul**a. Este recibo de pago correspondiente a la primera cuota del título (500 €) se abonará mediante transferencia bancaria en el siguiente número de cuenta de La Caixa: 2100 4761 72 02 00082468, indicando nombre y apellidos del alumno. Tras el recibo de esta documentación te escribiremos para confirmarte tu plaza.

^{*} La política de cancelaciones estipula que si se comunica la baja en la formación un mes antes del inicio de la misma se reembolsará el importe total del primer pago.

Mas información en:



- C/ Juan de Herrera 19 3° B - 39002 SANTANDER - TEL: 942 366 358

MAIL: info@psicologiabalance.com WEB: www.psicologiabalance.com

Equipo BalanCe



Javier González López Director Académico



Marian González-García Directora

Licenciado en Psicología nº Col CA-707 y reconocido como Psicólogo General Sanitario por el Servicio Cántabro de Salud. Lleva dedicado a la psicoterapia y la formación en MIndfulness desde el año 2009. Ha desarrollado intervenciones específicas de Mindfulness para los ámbitos infanto-juvenil, sanitario y deportivo, y publica regularmente sobre Mindfulness en revistas científicas. Lleva mas de 10 años trabajando con niños, adolescentes y adultos en los ámbitos personal, deportivo y empresarial siempre guiado por su propósito de contribuir al bienestar y la felicidad de las personas. Combina la psicoterapia con la investigación y la docencia en Mindfulness.

Doctora en Psicología de la Salud y del Deporte, Psicóloga nº Col CA-707, Investigadora especialista en Mindfulness y Profesora universitaria acreditada por ANECA. Combina la docencia en el Grado de Psicología con la psicoterapia, la investigación y la formación en Mindfulness, a la que lleva dedicada desde 2007. Ha desarrollado intervenciones de Mindfulness para los ámbitos infanto-juvenil, sanitario, clínico y deportivo obteniendo reconocimiento por sus aportaciones a nivel internacional. Fue Premio Nacional de Investigación en Psicología Clínica en 2013 por su Tesis Doctoral sobre la eficacia de Mindfulness en el ámbito hospitalario.

Conecta con nosotros en las redes sociales:





