



# MÀSTER EN RELAXACIÓ, MEDITACIÓ I *MINDFULNESS*

(1a edició)

Bienni 2015-2017

## Presentació

L'explosiva irrupció del *mindfulness* a la nostra societat és el reflex de la necessitat que tenim els éssers humans de millorar la nostra qualitat de vida i de créixer com a persones. D'altra banda, aquest «boom» també reflecteix l'apassionant diàleg que s'està duent a terme entre ciència i tradició.

En aquest màster enfoquem la relaxació-meditació-*mindfulness* (REMIND) des d'un punt de vista humanista i alhora neurocientífic. Advoquem per atorgar a aquest àmbit l'especificitat que mereix en el pla acadèmic, en el científic i en el professional. Per això integrem les pràctiques psicocorporals de les tradicions espirituals més rellevants amb la sistemàtica i la metodologia de disseny de mètodes occidentals. D'aquesta manera pretenem donar rigor acadèmic i científic a aquest tipus de pràctiques i també respectar i preservar les tradicions espirituals com a patrimoni de la humanitat.

## Destinataris

Aquest màster està enfocat a persones de qualsevol àmbit o sector: educatiu, terapèutic i de salut, laboral i empresarial, social, esportiu, artístic, etc. El pràcticum s'adaptarà a les necessitats de cadascú.

## Objectius generals

1. Professionalitzar el sector de la pràctica de la relaxació, la meditació i el *mindfulness*.
2. Dotar de rigor acadèmic l'àmbit de la relaxació i del *mindfulness*.
3. Potenciar la investigació científica en relaxació, meditació i *mindfulness*.





## Competències que es treballen

### TRANSVERSALS

- Treball en equip
- Creixement personal i espiritual
- Creativitat
- Comunicació personal
- Conducció i lideratge de grups
- Ètica d'implicació i professionalització
- Anàlisi i síntesi de la informació
- Innovació professional

### ESPECÍFIQUES

- Atenció plena (*mindfulness*)
- Consciència psicocorporal
- Disseny i avaluació de programes de REMIND
- Gestió de l'estrès
- Intel·ligència emocional
- Rigor científic
- Diàleg intercultural

## Direcció i coordinació

### Direcció

Dr. Luis López González (director del Programa TREVA de l'ICE-UB)  
[direccion@masterremind-ub.org](mailto:direccion@masterremind-ub.org)

Dra. Teresa Godall (Universitat de Barcelona)

### Coordinació

Cristina Cama García [master@masterremind-ub.org](mailto:master@masterremind-ub.org)

### Assistència tècnica

Amparo Chumacero [secretaria@masterremind-ub.org](mailto:secretaria@masterremind-ub.org)

## Titulació de sortida

Màster en Relaxació, Meditació i *Mindfulness* expedit per la Universitat de Barcelona.

## Característiques del curs

**Durada:** dos anys acadèmics

**Modalitat:** semipresencial, amb sessions presencials, en línia, recessos, pràcticum, tutories i treball final.

**Nombre de crèdits:** 60.





| Curs         | Crèdits   |
|--------------|-----------|
| Primer       | 27        |
| Segon        | 33        |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b> |

**Nombre d'hores:** 1.500 h (1 crèdit = 25 hores).

| Tipus de treball           | Hores        | Curs         | Hores        |
|----------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Classes presencials        | 485          | Primer       | 675          |
| Treball dirigit (en línia) | 510          | Segon        | 825          |
| Treball personal           | 505          |              |              |
| <b>TOTAL</b>               | <b>1.500</b> | <b>TOTAL</b> | <b>1.500</b> |

#### Import de la matrícula

- Primer any: 2.250 €.

- Segon any: 2.740 €.

- Preu total: 4.990 € (inclou despeses d'allotjament en pensió completa dels dos recessos).

#### Dates

- Docència

Inici: 2 d'octubre de 2015

Final: 16 de juny de 2017

- Retirs

Primer any: 23, 24 i 25 d'octubre de 2015

Segon any: en règim de silenci (data per determinar)



## **Lloc d'impartició**

INSTITUT DE CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ (ICE)

Tel. 934 034 898. Correu electrònic: ice-postgrau@ub.edu. Campus de Mundet. Edifici de Migdia. Passeig de la Vall d'Hebron, 171, 08035. Barcelona.

Els retirs es faran al Casal de Pau d'Arbúcies (Girona).

## **Horaris**

Les sessions presencials seran quinzenals.

Divendres de 16 h a 21 h i dissabtes de 9 h a 14 h i de 16 h a 21 h. Els recessos seran des del divendres a les 17 h fins al diumenge a les 17 h.

## **Requisits d'accés**

- Es valorarà l'interès per accedir a l'entorn laboral en aquest sector i la predisposició a la investigació en aquest camp.
- S'exigirà el compromís de pràctica personal contínua.
- Es farà una entrevista de preinscripció.

## **Preinscripció**

Del 20 d'abril de 2015 al 24 de juliol de 2015, al següent enllaç <http://www.giga.ub.edu/acad/npost/fitxes/2/201411470.php>

Un cop finalitzada la preinscripció s'informarà de la data de matriculació.

## **Criteris d'admissió**

1. Ordre de preinscripció.
2. Entrevista personal (serà decisiva).
3. Experiència personal i professional específica.
4. Expedient acadèmic amb titulació universitària.

## **Matriculació**

Documentació que cal presentar: original i fotocòpia o còpia compulsada del títol universitari i del DNI. Fotografia per al carnet de la UB. Més informació:

<http://www.ub.edu/acad/postgrau/matricula/welcome.html>





### **Accés per a no titulats**

Es reserva el 10 % de les places a persones no titulades, a les quals se'ls expedirà, si escau, una titulació d'extensió universitària.

**Idioma d'impartició:** castellà.

**Places limitades:** mínim 30 i màxim 40.

## **Programa**

### **PRIMER CURS (27 CRÈDITS)**

**Mòdul 1: PERSONA I INTERIORITAT (5 crèdits)**

Introducció a l'estudi de la relaxació, la meditació i el *mindfulness* (REMIND). Antropologia de la interioritat. Fenomenologia de l'afectivitat. Fenomenologia de la consciència. Cos, interioritat i espiritualitat

**Mòdul 2: PSICOLOGIA DE LA RELAXACIÓ I LA MEDITACIÓ (5 crèdits)**

Psicomotricitat. Psicocorporalitat. Psicologia de l'estrès. Psicologia positiva. Psicologia transpersonal

**Mòdul 3: HABILITATS PSICOCORPORALS DE RELAXACIÓ I MEDITACIÓ (5 crèdits)**

Habilitats bàsiques de REMIND: habilitats atencionals; habilitats respiratòries; habilitats eutòniques; habilitats autògenes i suggestives (I i II); habilitats posturals (I, II i III); habilitats motrius de REMIND (I i II); consciència sensorial (I i II); consciència i energia

Habilitats específiques de REMIND: consciència corporal (I i II); silenci mental; relaxació profunda i gestió emocional

**Mòdul 4: MÈTODES I TRADICIONS ANCESTRALS DE RELAXACIÓ I MEDITACIÓ (7 crèdits)**

Tradicions: ioga; zen; vedanta; tai txí i qi qong; seitai; contemplació mística cristiana

Mètodes i tècniques de REMIND: sofrologia; *focusing*; musicoteràpia; relaxació creativa emocional; pilates; mètode SPRT; tacte i massatges

**Mòdul 5: ENTRENAMENT DE LA RELAXACIÓ I LA MEDITACIÓ (5 crèdits)**

Teoria de l'entrenament de REMIND. Bases pedagògiques. Bases metodològiques. Observació, valoració i mesurament de REMIND



## SEGON CURS (33 CRÈDITS)

Mòdul 6: *MINDFULNESS* (8 crèdits)

Bases i fonaments: orígens i antecedents del *mindfulness*. *Mindfulness* i compassió. MBSR. *Mindfulness* i espiritualitat. *Mindfulness* i ciència. *Mindfulness* i ecologia. *Mindfulness* i creativitat

Aplicacions específiques: *mindfulness* a l'entorn educatiu; *mindfulness* a la universitat; *mindfulness* a l'empresa; *mindfulness* al sector clinicoterapèutic; *mindfulness* i relacions humanes

*Mindfulness* i creixement personal: autoconeixement; indagació creativa; creixement personal; *coaching*; música i consciència

Mòdul 7: NEUROCIÈNCIA APLICADA A LA MEDITACIÓ (5 crèdits)

Introducció al cervell. Cervell i ment. Cervell i *mindfulness*. Cervell i transcendència. *Neurofeedback*

Mòdul 8: INVESTIGACIÓ I PUBLICACIÓ CIENTÍFICA (5 crèdits)

Metodologia quantitativa. Metodologia qualitativa. Metodologia valorativa. Disseny i avaluació de programes. Projectes i informes científics. Publicació científica

Mòdul 9: PRÀCTICUM (10 crèdits)

Orientació global. Aplicacions específiques. Disseny, intervenció i avaluació d'un programa de REMIND en un entorn específic a escollir

Mòdul 10: TREBALL FINAL DEL MÀSTER (5 crèdits)

Elaboració i presentació pública del treball final de màster

## Professorat

Vicente Simó, Francesc Torralba, Ignacio Morgado, Míriam Subirana, Iván Oliveros-Sesha, Teresa Guardans, Rafael Bisquerra, Enrique Martínez Lozano, José María Toro, Teresa Godall, Ramon M. Nogués, Natalia Caycedo, Alberto Amutio, Israel Mañas, Luis López, Fernando Tobías, Ana Gimeno, Julián Peragón, Mònica Pintanel, Joan Riart, Nina, Irene Pellicer, Paco Lacueva, Manuel Álvarez, Pau Sandín, Marta Sabariego, Carolina Ibáñez, José Luis Salord, Caroline Copestake, Maite Fruitós, Josefina Álvarez, Conxa Trallero, Núria Escudé, Xevi Compte, Txemi Santamaría,





Meritxell Obiols, Mar Ariza, Cristina Cama, Alexandre Belnet, Phap Luu, Joseba Azkárrega, Inez Marçal, Margarita Martí i Cristina Alonso.

## Metodologia docent

La metodologia serà teoricopràctica amb un enfocament vivencial i una adaptació personalitzada. El treball dirigit serà principalment en línia. Es faran dos recessos residencials. Hi haurà quatre nivells de pràctica: pràctiques generals amb professors (350 hores), pràctiques revisades en grups (25 hores), pràctica personal (confecció del diari personal de pràctica) i pràcticum. Es disposarà d'un servei de suport personal i *coaching*.

## Tutories

La tutorització anirà a càrrec del tutor de mòdul, el tutor de pràcticum i el tutor general (director del màster).

## Criteris d'avaluació

Presentació del diari personal de pràctica. Avaluació competencial (pre-post). Avaluació continuada. Realització i superació de les pràctiques docents, en grups i del pràcticum. Presentació pública del treball final de màster. Assistència obligatòria presencial. Rigor científic. Enfocament creatiu.

Els cinc millors treballs de cada bienni seran revisats especialment per l'equip docent per presentar-los en revistes científiques.

## Més informació

### Atenció personalitzada

Coordinadora: Cristina Cama. Tel. 608 900 906. Correu electrònic: [master@programatreva.com](mailto:master@programatreva.com)

### Webs

[www.programatreva.com](http://www.programatreva.com) i [www.relajaciónmeditacionescuola.com](http://www.relajaciónmeditacionescuola.com)





## **Preinscripció i matriculació**

INSTITUT DE CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ (ICE)

Campus de Mundet. Edifici de Migdia. Passeig de la Vall d'Hebron, 171, 08035.

Barcelona. Correu electrònic: [ice-postgraus@ub.edu](mailto:ice-postgraus@ub.edu). Tel. 934 035 174 - 934 034 898.

Fax: 934 021 016.