



# MÁSTER EN RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y *MINDFULNESS*

(1ª edición)

Bienio 2015-2017

## Presentación

La explosiva irrupción del *Mindfulness* en nuestra sociedad es el reflejo de la necesidad que los seres humanos tenemos de mejorar nuestra calidad de vida y crecer como personas. Por otro lado, este *boom* refleja el apasionante diálogo que se está llevando a cabo entre **CIENCIA** y **TRADICIÓN**.

En este máster enfocamos la relajación-meditación-*mindfulness* (REMIND) desde un punto de vista humanista y a la vez neuro-científico. Abogamos por otorgar a este ámbito la especificidad que merece tanto en el plano académico como en el científico y profesional. Por eso se integran las prácticas psicocorporales de las tradiciones espirituales más relevantes del planeta con la sistemática y la metodología de decenas de métodos occidentales. Con ello se pretende dar rigor académico y científico a este tipo de prácticas y, a su vez, respetar y preservar dichas tradiciones como patrimonio de la humanidad.

## Destinatarios

Este máster está enfocado a personas de cualquier ámbito o sector: educativo, terapéutico-salud, laboral-empresarial, social, deportivo, artístico... El prácticum se adaptará a las necesidades de cada alumno.

## Objetivos Generales

1. Profesionalizar el sector de la práctica de la relajación, la meditación y el *mindfulness*.
2. Academizar el ámbito de la relajación y del *mindfulness* para darle rigor.
3. Potenciar la investigación científica en relajación, meditación y *mindfulness*.



## Competencias a trabajar

### TRANSVERSALES

- Trabajo en equipo
- Crecimiento personal y espiritual
- Creatividad
- Comunicación personal
- Conducción y liderazgo de grupos
- Ética de implicación y profesionalización
- Análisis y síntesis de la información
- Innovación profesional

### ESPECÍFICAS

- Atención plena (mindfulness)
- Conciencia psicocorporal
- Diseño y evaluación de programas de REMIND
- Gestión del estrés
- Inteligencia emocional
- Rigor científico
- Diálogo intercultural

## Dirección y Coordinación

### Dirección:

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

Dra. Teresa Godall (Profesora de ICE-UB)

### Coordinación:

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

### Asistencia técnica:

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

## Titulación de salida

Máster en Relajación, Meditación y Mindfulness expedido por la Universidad de Barcelona.

## Características del curso

**Duración de años académicos:** Dos años.



**Modalidad:**

Semipresencial con sesiones presenciales, on-line, retiros, prácticum, tutorías y trabajo final.

**Número de créditos: 60 cr**

Curso	Créditos
Primero	27
Segundo	33
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

**Número de horas: 1.500 h**

(1 crédito = 25 horas)

Tipo	Horas	Curso	Horas
Presenciales	485	Primero	675
Trabajo dirigido on-line	510	Segundo	825
Trabajo personal	505		
<b>TOTAL</b>	<b>1.500</b>	<b>TOTAL</b>	<b>1.500</b>

**Importe de la Matrícula:**

- Primer año: 2.250.-€
- Segundo año: 2.740.-€
- Precio total: 4.990.-€ (Incluye gastos de alojamiento en pensión completa de los dos retiros).

**Fechas:**Docencia

Inicio docencia: 2/10/2015

Final docencia: 16/6/2017

Retiros

Primer año: 23, 24 y 25 de octubre de 2015.

Segundo año: En régimen de silencio (fecha por determinar).

**Lugar de impartición:**

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tel. 93 403 48 98. E-mail: [ice-postgrau@ub.edu](mailto:ice-postgrau@ub.edu). Campus Mundet. Edificio Migdia. Paseo de la Vall de Hebron, 171, 08035-Barcelona.

Los retiros se realizarán en el Casal de Pau de Arbucies (Girona).

**Horarios:**

Las sesiones presenciales serán quincenales.

Viernes de 16h a 21h y sábados de 9h a 14h y de 16h a 21h. Los retiros serán desde el viernes a las 17h hasta el domingo a las 17h.

**Requisitos de acceso:**

- Se valorará el interés por acceder al entorno laboral en este sector y la predisposición a la investigación en el mismo.
- Se exigirá el compromiso de práctica personal continua.
- Entrevista de preinscripción.

**Preinscripción:**

Del 20/4/2015 hasta el 24/7/2015 en el siguiente enlace <http://www.giga.ub.edu/acad/npost/fitxes/2/201411470.php>

Una vez finalizada la preinscripción se informará de la fecha de matriculación.

**Criterios de Admisión:**

1. Orden de preinscripción.
2. Experiencia personal y profesional específica.
3. Expediente académico con titulación universitaria.
4. Entrevista personal (será decisiva).

**Matriculación:**

Documentación a presentar: original y fotocopia o copia compulsada del título y del DNI. Fotografía para el carnet de la UB. Más información:

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

**Acceso para no titulados:**

Se reserva el 10% de plazas para no titulados a los cuáles se les expediría una titulación de extensión universitaria.





**Idioma de impartició:** Castellano.

**Plazas limitadas:** Mínimo 30 y máximo 40.

## Programa

### **PRIMER CURSO (27 CRÉDITOS)**

#### **Módulo 1: PERSONA E INTERIORIDAD (5 créditos)**

Introducción al estudio de la relajación, la meditación y el *mindfulness* (REMIND). Antropología de la interioridad. Fenomenología de la afectividad. Fenomenología de la conciencia. Cuerpo, interioridad y espiritualidad.

#### **Módulo 2: PSICOLOGÍA DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN (5 créditos)**

Psicomotricidad. Psicocorporalidad. Psicología del estrés. Psicología positiva. Psicología transpersonal.

#### **Módulo 3: HABILIDADES PSICOCORPORALES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN (5 créditos)**

Habilidades básicas de REMIND: Habilidades atencionales. Habilidades respiratorias. Habilidades eutónicas. Habilidades autógenas y sugestivas (I y II). Habilidades posturales (I, II y III). Habilidades motrices de REMIND (I y II). Conciencia sensorial (I y II). Conciencia y energía.

Habilidades específicas de REMIND: Conciencia corporal (I y II). Silencio mental. Relajación profunda. Gestión emocional.

#### **Módulo 4: MÉTODOS Y TRADICIONES ANCESTRALES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN (7 créditos)**

Tradiciones: Yoga. Zen. Vedanta. Tai Chí y Qi Qong. Seitai. Contemplación mística cristiana.

Métodos y técnicas de REMIND. Sofrología. Focusing. Musicoterapia. Relajación creativa emocional. Pilates. Método SPRT. Tacto y masajes.

#### **Módulo 5: ENTRENAMIENTO DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN (5 créditos)**

Teoría del entrenamiento de REMIND. Bases pedagógicas. Bases metodológicas. Observación, valoración y medición de REMIND.



## SEGUNDO CURSO (33 CRÉDITOS)

### **Módulo 6:** MINDFULNESS (8 créditos)

*Bases y fundamentos:* Orígenes y antecedentes del mindfulness. Mindfulness y compasión. MBSR. Mindfulness y espiritualidad. Mindfulness y ciencia. Mindfulness y ecología. Mindfulness y creatividad.

*Aplicaciones específicas:* Mindfulness en el entorno educativo. Mindfulness en la universidad. Mindfulness en la empresa. Mindfulness en el sector clínico-terapéutico. Mindfulness y relaciones humanas.

*Mindfulness y crecimiento personal:* Autoconocimiento. Indagación creativa. Crecimiento personal. Coaching. Música y conciencia.

### **Módulo 7:** NEUROCIENCIA APLICADA A LA MEDITACIÓN (5 Créditos)

Introducción al cerebro. Cerebro y mente. Cerebro y mindfulness. Cerebro y trascendencia. Neurofeedback.

### **Módulo 8:** INVESTIGACIÓN Y PUBLICACIÓN CIENTÍFICA (5 créditos)

Metodología cuantitativa. Metodología cualitativa. Metodología evaluativa. Diseño y evaluación de programas. Proyectos e informes científicos. Publicación científica.

### **Módulo 9:** PRÁCTICUM (10 créditos)

Orientación global. Aplicaciones específicas. Diseño, intervención y evaluación de un programa de REMIND en un entorno específico a escoger.

### **Módulo 10:** TRABAJO FINAL DEL MÁSTER (5 créditos)

Realización y presentación pública del trabajo final de máster.

## Profesorado

Vicente Simón, Francesc Torralba, Ignacio Morgado, Míriam Subirana, Iván Oliveros-Sesha, Teresa Guardans, Rafael Bisquerra, Enrique Martínez Lozano, José María Toro, Teresa Godall, Ramón M. Nogués, Natalia Caycedo, Alberto Amutio, Israel Mañas, Luis López, Fernando Tobías, Ana Gimeno, Julián Peragón, Mónica Pintanel, Joan Riart, Nina, Irene Pellicer, Paco Lacueva, Manuel Álvarez, Pau Sandín, Marta Sabariego, Carolina Ibáñez, Jose 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 y Cristina Alonso.

## Metodología docente

Teórico-práctica con enfoque vivencial. Adaptación personalizada. El trabajo dirigido será principalmente *on line*. Dos retiros residenciales. Cuatro niveles de práctica: prácticas generales con profesores (350 horas), prácticas revisadas en grupos (25 horas), práctica personal (confección del diario personal de práctica) y prácticum. Servicio de apoyo personal y coaching.

## Tutorías

Tutor de módulo. Tutor de prácticum y tutor general (Director del Máster).

## Criterios de evaluación

Presentación del diario personal de práctica. Evaluación competencial (pre-post). Evaluación continua. Realización y superación de las prácticas docentes, en grupos y del prácticum. Presentación pública del trabajo fin de máster. Asistencia obligatoria presencial. Rigor científico. Enfoque creativo. Los cinco mejores trabajos de cada bienio serán revisados especialmente por el equipo docente para ser presentados en revistas científicas.

## Más información

### Atención personalizada:

Coordinadora: Cristina Cama: T. 608 900 906; E-mail: [master@programatreva.com](mailto:master@programatreva.com)

### Preinscripción y matriculación:

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (UNIVERSIDAD DE BARCELONA).  
Passeig de la Vall d'Hebron, 171. Edifici Migdia. Campus Mundet, 08035-Barcelona.  
Mail: [ice-postgraus@ub.edu](mailto:ice-postgraus@ub.edu); Tel. 93 403 51 74 – 93 403 48 98; Fax: 93 402 10 16  
Horario de secretaria: mañanas de lunes a viernes, de 10h a 13h.

Webs: [www.programatreva.com](http://www.programatreva.com); [www.relajacionymeditacionescuela.com](http://www.relajacionymeditacionescuela.com)

