

# MÁSTER EN RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

(4ª edición)

Bienio 2018-2020

## 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 semipresencial y propio** enfocamos la Relajación, la Meditación y el 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 adapta a las necesidades de cada alumno.

Los estudiantes que acrediten estos estudios serán **profesionales reconocidos para el diseño y desarrollo de programas de relajación, meditación y mindfulness** y podrán aplicar sus conocimientos y competencias a cualquier ámbito.

## 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:** [dirección@masterremind-ub.org](mailto:dirección@masterremind-ub.org)

- Dr. Luis López González
- Dra. Eulalia Grau Costa

**Coordinación:** [master@masterremind-ub.org](mailto:master@masterremind-ub.org)

- Sra. Cristina Cama García

**Secretaría:** [secretaria@masterremind-ub.org](mailto:secretaria@masterremind-ub.org)

- Sra. Soraya Díaz Téllez

## Titulación de salida

- a) Alumnos que acceden **con** titulación universitaria: Máster en Relajación, Meditación y Mindfulness expedido por la Universidad de Barcelona.
- b) Alumnos que acceden **sin** titulación universitaria: Diploma de Extensión Universitaria en Relajación, Meditación y Mindfulness expedido por la Universidad de Barcelona.

## Características del curso

**Tipo:** Propio de la Universidad de Barcelona.

**Modalidad:** Semipresencial con sesiones presenciales quincenales.

**Duración:** Dos años académicos.

**Número de créditos:** 63 créditos.

**Número de horas:** 1.575 horas (1 crédito = 25 horas)

**Inicio docencia:** 19/10/2018

**Final docencia:** 30/09/2020

**Horarios:** Sesiones presenciales quincenales (viernes de 16h a 21h y sábados de 10h a 20h).

**Retiros:** Dos retiros con alojamiento en pensión completa, uno en primer curso y otro en segundo.

**Lugar de impartición:** Aulas del [Campus Mundet](#) (Paseo de la Vall de Hebron, 171, Barcelona) y Aulas de la [Residencia Agora](#) (Passeig dels Castanyers, 21, Barcelona).

**Lengua Vehicular:** Castellano

**Plazas mínimas:** 30

**Plazas máximas:** 40

**Alojamiento en el Campus:** Los alumnos que vienen de fuera pueden alojarse en la [Residencia Agora](#).

**Importe de matrícula:** El precio total del máster es de 5.900.-€ (Incluye los dos cursos de máster y los dos retiros en alojamiento en pensión completa). No están incluidas las tasas de matriculación que son aproximadamente 70.-€ anuales.

## Inscripción y matriculación

Se reserva el 10% de plazas para no titulados universitarios o alumnos que estén cursando un grado y hayan aprobado el 90% de los créditos. En estos casos al finalizar el máster se expide el Título de Extensión Universitaria.

Los estudiantes de Grado/Licenciatura a los que le queden un 10% de créditos para finalizar los estudios en el momento de matricularse en el Máster, y que puedan acreditar que en la fecha de finalización del Máster (30/09/2020) han superado estos créditos y están en disposición de pedir el título de Grado/Licenciatura, podrán optar al título de Máster.

Las personas que acceden con titulación extranjera deben reunir los requisitos que se detallan en: <http://www.ub.edu/acad/es/acceso/internacionales/posgrado.htm>

### **Proceso de Inscripción y Matriculación:**

1-Solicitar información del Máster a [master@masterremind-ub.org](mailto:master@masterremind-ub.org) o al tel. **608 900 906**

2-Enviar la documentación requerida a [secretaria@masterremind-ub.org](mailto:secretaria@masterremind-ub.org)

- DNI (delante y detrás), NIE o pasaporte en jpg.
- Foto tipo carnet en jpg.
- Título universitario.
- Currículum Vitae.
- Carta de motivación.

3-Entrevista de admisión (el periodo de entrevistas será a partir de mayo).

4-Si es admitido/a le avisaremos para que realice la Inscripción *online* y formalice la reserva de plaza mediante el pago de 500 euros a cuenta del importe total de la matrícula (el periodo de inscripción se abrirá el 1 de junio de 2018).

5-Si está inscrito en el máster le avisaremos para que formalice la matrícula presencialmente (el periodo de matrícula se abrirá el 1 de septiembre de 2018).

6-Una vez formalizada la matricula se genera la hoja de matrícula para que pueda formalizar el pago. Dispondrá de una semana para poder hacer este trámite.

## Programa

### PRIMER CURSO (2018-2019)

<b>MÓDULO 1 PERSONA E INTERIORIDAD (5cr)</b>	<b>Tutora: Sra. Cristina Cama</b>
1.1 Introducción al estudio de la relajación, meditación y mindfulness	Sra. Blanca Casillas
1.2 Antropología de la interioridad	Dr. Francesc Torralba
1.3 Fenomenología de las emociones y la afectividad	Dr. Rafel Bisquerra
1.4 Fenomenología de la conciencia	Sr. Enrique Martínez Lozano
1.5 Cuerpo, interioridad y espiritualidad	Dr. Francesc Torralba
<b>Total de créditos:</b>	<b>5 créditos</b>

<b>MÓDULO 2 PSICOLOGÍA DE LA RELAJACIÓN, LA MEDITACIÓN Y MINDFULNESS (5cr)</b>	<b>Tutora: Dra. Ana Gimeno</b>
2.1 Psicomotricidad	Sr. Ildefonso Teruel
2.2 Psicocorporalidad	Dra. Ana Gimeno
2.3 Psicología del estrés	Dr. Joan Riart

2.4 Psicología positiva	Dr. Alberto Amutio
2.5 Psicología transpersonal	Dra. Ana Gimeno
<b>Total de créditos:</b>	<b>5 créditos</b>

<b>MÓDULO 3 HABILIDADES PSICOCORPORALES DE RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS (7cr)</b>	<b>Tutor: Dr. Jordi Osua</b>
<b>HABILIDADES BÁSICAS</b>	
3.1 Habilidades atencionales	Sra. Cristina Cama
3.2 Habilidades respiratorias	Sra. Cristina Cama
3.3 Habilidades eutónicas de relajación	Sra. Cristina Cama
3.4 Habilidades de visualización	Sra. Cristina Cama
3.5 Habilidades de conciencia sensorial	Dr. Jordi Osúa
3.6 Habilidades de voz y habla	Sra. Cristina Cama
3.7 Habilidades posturales	Sr. Julián Peragón
3.8 Habilidades motrices	Sr. Paco Lacueva
3.9 Habilidades de Conciencia y energía	Sr. José María Toro
3.10 Taller Cuerpo, emoción y movimiento	Sr. Irene Pellicer
3.11 Taller Sonido-conciencia	Sr. Xevi Compte
<b>HABILIDADES ESPECIALES</b>	
3.12 Habilidades de conciencia corporal	Sra. Caroline Copestake
3.13 Habilidades de atención plena	Sra. Cristina Cama
3.14 Habilidades de relajación profunda	Sra. Cristina Cama
3.15 Habilidades emocionales	Dr. Rafael Bisquerra
3.16 Prácticas REMIND	Sr. Toni Moreno
<b>Total de créditos:</b>	<b>7 créditos</b>

<b>MÓDULO 4 MÉTODOS Y TRADICIONES DE RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS (7cr)</b>	<b>Tutora: Sra. Caroline Copestake</b>
<b>TRADICIONES</b>	
4.1 Yoga	Sr. Julián Peragón

4.2 Vedanta	Sr. Iván Oliveros-Sesha
4.3 Seitai	Sr. Paco Lacueva
4.4 Zen	Hna. Berta Meneses
4.5 Tai chi y Chi Kung	Sra. Maite Fruitós
4.6 Contemplación mística cristiana	Dra. Teresa Guardans
<b>MÉTODOS</b>	
4.7 Métodos, técnicas y sistemas de REMIND	Sra. Cristina Cama
4.8 Sofrología	Dra. Natalia Caycedo
4.9 Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento (F. Aberastury)	Sr. José M. Toro
4.10 Focusing	Sra. Caroline Copestake
4.11 Método SPRT	Sra. Carolina Ibañez y Sr. José Luis Salord
4.12 Musica y REMIND	Sra. Teresa Esteve
4.13 Tacto y masaje	Sr. Alexandre Belnet
<b>Total de créditos:</b>	<b>7 créditos</b>

<b>MÓDULO 5 ENTRENAMIENTO DE LA RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS (6cr)</b>	<b>Tutor: Sra. Cristina Cama</b>
5.1 Teoría del entrenamiento de REMIND	Dr. Alberto Amutio
5.2 Metodología y didáctica de la REMIND	Sra. Cristina Cama
5.3 Observación, valoración y medición de la REMIND	Dr. Alberto Amutio
<b>Total de créditos:</b>	<b>6 créditos</b>

## SEGUNDO CURSO (2019-2020)

<b>MÓDULO 6 MINDFULNESS (8cr)</b>	<b>Tutor: Sr. Txemi Santamaría</b>
<b>Bases y fundamentos de Mindfulness</b>	
6.1 Mindfulness y silencio	Sra. Cristina Cama
6.2 MBSR	Sr. Alexandre Belnet
6.3 Mindfulness y ciencia	Dr. Alberto Amutio

6.4 Mindfulness y vida cotidiana	Sra. Marta Robles
6.5 Mindfulness y creatividad	Dra. Inez Marshal
<b>Aplicaciones específicas de Mindfulness</b>	
6.6 Mindfulness y educación: Programa Treva	Sra. Cristina Cama
6.7 Mindfulness y educación: Escuelas Despiertas	Sra. Pilar Aguilera
6.8 Mindfulness y psicoterapia	Dr. Israel Mañas
<b>Mindfulness y crecimiento personal</b>	
6.9 Mindfulness y autoconocimiento desde el eneagrama	Sra. Cristina Cama
6.10 Mindfulness y crecimiento personal y espiritual	Sr. Txemi Santamaría
6.11 Mindfulness y coaching	Dra. Meritxell Obiols
6.12 Practicas REMIND	Sr. Antonio Moreno
6.13 Taller de música y consciencia	Dra. Conxa Trallero
<b>Total de créditos:</b>	<b>8 créditos</b>

<b>MÓDULO 7: NEUROCIENCIA APLICADA A LA RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS (5cr)</b>	<b>Tutora: Dra. Mar Ariza</b>
7.1 Neurociencia y REMIND	Dra. Mar Ariza
7.2 Introducción al cerebro	Dra. Mar Ariza
7.3 Cerebro y trascendencia	Dr. Ramón Maria Nogués
7.4 Cerebro y mindfulness	Dra. Mar Ariza
7.5 Cerebro y mente	Dra. Mar Ariza
7.6 Neurofeedback	Dr. Rafael Ramirez
<b>Total de créditos:</b>	<b>5 créditos</b>

<b>MÓDULO 8: INVESTIGACIÓN Y PUBLICACIÓN CIENTÍFICA (5cr)</b>	<b>Tutor: Dr. Manuel Álvarez</b>
8.1 Proceso de la investigación científica	Dra. Ruth Vila
8.2 Metodología cuantitativa	Dr. Rafael Bisquerra
8.3 Metodología cualitativa	Dra. M. Paz Sandín

8.4 Investigación basada en la práctica	Dra. Marta Sabariego
8.5 Diseño y evaluación de programas	Dr. Manuel Álvarez
8.6 Búsqueda de información	Sra. Rosa Zaborras
<b>Total de créditos:</b>	<b>5 créditos</b>

<b>MÓDULO 9: PRÀCTICUM (10cr)</b>	<b>Tutor: Toni Moreno</b>
9.1 Practicum: Introducción	Sr. Toni Moreno
9.2 Practicum en educación: Competencias del Programa Treva y Plan de acción	Sra. Caroline Copestake
9.3 Practicum en educación: Aulas Felices	Sra. Silvia Hernández
9.4 Practicum en Salud: General	Dr. Javier Garcia Campayo
9.5 Practicum en Salud: Psicología y psiquiatria	Dr. Joaquim Soler
9.6 Practicum en Empresa	Sr. Fernando Tobías
<b>Total de créditos:</b>	<b>10 créditos</b>

<b>MÓDULO 10: TRABAJO FINAL DE MÁSTER (5cr)</b>	<b>Tutor: Varios</b>
10.1 Elaboración trabajo Final de Máster	Dr. Jordi Cuesta
10.2 Elaboración trabajo Final de Máster	Sra. Cristina Cama
10.3 Lectura pública del TFM	Expertos
<b>Total de créditos:</b>	<b>5 créditos</b>

## Metodología docente

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



## Tutorías

**Tutoría de módulo:** Todo lo relacionado con el módulo en cuestión.

**Tutoría de práctica personal:** Asistencia presencial y *on line* en la práctica diaria del alumno y en su diario.

**Tutoría de prácticum-TFM:** acompañarán al alumnado en el diseño y realización de las prácticas externas y en la realización y presentación del Trabajo Final de Máster.

**Tutoría técnica académica:** asistencia *on line*, asistencia en prácticum, realización de trabajos, power-point, videos, etc.

**Tutoría pedagógica general:** aspectos personales, coaching personal y otros.

## Criterios de evaluación

La evaluación es continua. Además de los criterios propios de evaluación de cada módulo es imprescindible la asistencia a las clases presenciales en un 80% como mínimo, presentar el Diario Personal de Práctica y realizar la evaluación competencial. Existe una sola convocatoria. Para presentar el TFM se debe tener aprobado el resto de módulos.

## Más información

**Atención personalizada:**

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

**Institut de Ciències de l'Educació:**

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

A/e: [ice-postgraus@ub.edu](mailto:ice-postgraus@ub.edu). Teléfono: 934 035 174. Fax: 934 021 016

Horario de Secretaria del ICE: Mañanas de lunes a viernes de 10h a 13h y tardes de lunes y jueves de 16h a 18h.

[www.masterremind-ub.org](http://www.masterremind-ub.org)

Síguenos en Facebook y Twitter