

II MASTER PROPIO UNIVERSITARIO EN MINDFULNESS:

GESTIONAR EMOCIONES EFICAZMENTE
A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN PLENA

Del 26/10/2018 al 30/11/2019



TÍTULOS PROPIOS DE
LA UNIVERSIDAD DE
MÁLAGA

INFORMACIÓN:

www.inteligenciaemocionalplena.com

www.titulacionespropias.uma.es

mindfulness@uma.es

600 820 600 / 635 868 512

PROFESORADO INVITADO

Juan Benitez
Gonzalo Brito
Lawerence Body
Constanza Calatayud
Gabriel A. Carranque
Luis C. Delgado
Fidel Delgado
Jose M. Doria
Azucena García
Javier G. Campayo
Cecilia Gelpí
Gaetane Hermans
Óliver Jiménez
Juan M. Manzanegue
Jose M. Molinero
Antonia Moreno
Miguel Quintana
Natalia S. Ramos
Olivia Recondo
Liliana Salcido
Miguel Santed
Vicente Simón
Arun Sunder
Javier Tirapu
Francisca M. Vera

CRÉDITOS (60ECTS)

Horas de clase presencial:
227 horas

Docencia On-line:
Trabajo fin de Máster
Prácticas en Empresa

II MASTER UNIVERSITARIO EN MINDFULNESS

Gestionar Emociones Eficazmente a través de la Atención Plena

La Atención Plena o mindfulness basada en la técnica milenaria de la Meditación ha sido recientemente integrada por la Psicología Contemporánea como herramienta válida, fiable y con efectos terapéuticos demostrados, entre aquellos que la practican de manera habitual.

Así supone el complemento perfecto para diferentes orientaciones terapéuticas y una herramienta válida para incrementar las habilidades emocionales personales.



PREINSCRIPCIÓN Y MATRICULACIÓN: Hasta el 12/10/2018

http://www.titulacionespropias.uma.es/informacion_curso.php?id_curso=6902748

REALIZACIÓN: Desde 26/10/2018 hasta 30/11/2019

MODALIDAD: Semipresencial

Créditos europeos totales: 60 ECTS

Horas de clase presencial: 227 horas

Docencia On-line: 29.30 ECTS

Trabajo fin de Máster: 3.00 ECTS

Prácticas Externas en Empresa: 5.00 ECTS

Horas de trabajo del estudiante: 1.500 horas



TÍTULOS QUE OBTENDRÁS:

- Título de Master Propio Universitario de la Universidad de Málaga con **60 créditos ECTS** (Créditos Europeos.). (Título Propio de Posgrado con validez en todo el territorio nacional)
- Certificado "Curso de 8 semanas de Reducción de Estrés basado en la Conciencia Plena o MBSR "Mindfulness Based stress reduction" desarrollado por John Kabat-Zinn. (30 horas). (Programa MBSR oficial de la Umass certificado. "*Center for Mindfulness in Medicine, Health care and Society of the University of Massachussetts Medical School*")

A QUIÉN VA DIRIGIDO:

- Titulados universitarios de Grado Medio o Superior
- Profesionales del sector educativo, sanitario, empresarial.



PRECIO: 2.700 €

Preinscripción (hasta 31/10/18): 700€

1º Plazo (31/10/2018): 1.000€

2º Plazo (31/12/2018): 1.000€

POR QUÉ ES IMPORTANTE GESTIONAR EMOCIONES CON ATENCIÓN PLENA:

El **Programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP)** es un programa de gestión emocional consciente, cuyo objetivo es ayudar a los participantes en el proceso de "Aprender a sentir". Dotando a los individuos de recursos para acompañar sus estados emocionales y los de terceras personas.

A través de la práctica formal e informal de la meditación, ayuda al individuo a afrontar situaciones emocionales abordándolas con atención plena.

Se combinan dos entrenamientos (Inteligencia Emocional y mindfulness), y apostamos por la integración de ambos. Por un lado incluye dinámicas propias de otros programas de entrenamiento básico de mindfulness. Por otro, se hace uso de mindfulness como la herramienta que permite a los participantes entrar en contacto con su propia experiencia emocional (positiva y negativa) posibilitando el abordaje compasivo y la toma de cierta perspectiva sobre la situación emocional experimentada.



METODOLOGÍA:

Sesiones presenciales con profesionales expertos en el sector, con una metodología eminentemente práctica.

Sesiones online con material para practicar, profundizar y ampliar conocimientos.

Actividades prácticas programadas, excursiones, salidas conscientes, ocio, meditaciones guiadas en grupo.

Nuestros cursos son eminentemente prácticos, implicando activamente al alumnado en su realización. Para lograrlo los participantes se exponen a diferentes situaciones emocionales haciendo uso de la Atención Plena (Mindfulness).

PROGRAMA:

MODULO 1: MINDFULNESS Y EMOCIONES.

- *Inteligencia Emocional. Mindfulness (Atención Plena).*
- *Mecanismos psicológicos de mindfulness, emociones y relaciones interpersonales.*
- Mindfulness y Equilibrio Emocional.*
- *Mindfulness, Apego y Regulación emocional.*

MODULO 2: MINDFULNESS Y CEREBRO.

- *Neuropsicología de las Emociones*
- *Mindfulness y Psicobiología.*

MODULO 3: MINDFULNESS Y SALUD.

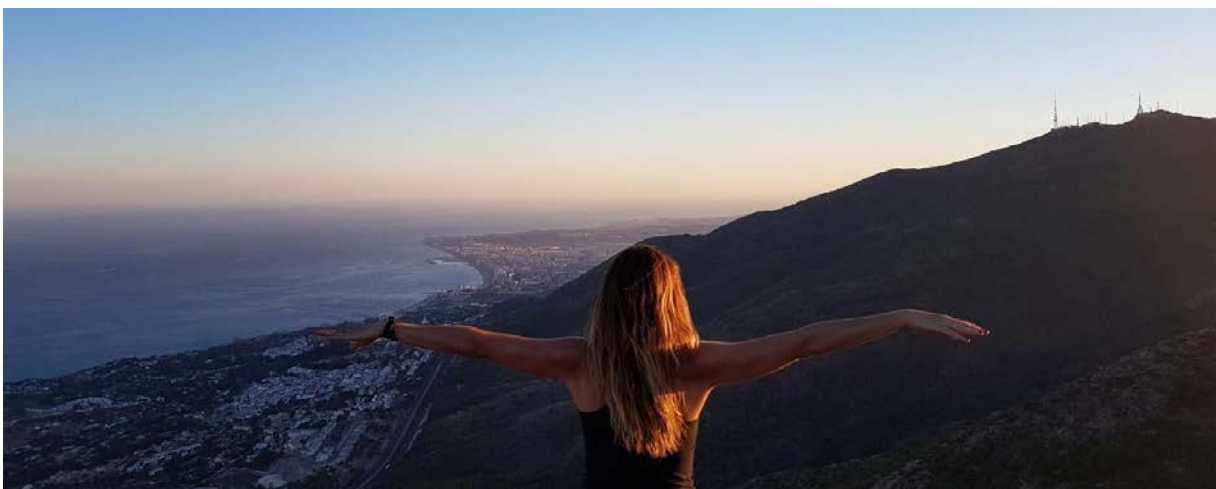
- Mindfulness y sus aplicaciones en el sistema sanitario.*
- *Beneficios de Mindfulness en enfermedades físicas.*
- *Papel de Mindfulness en la atención sanitaria.*
- Mindfulness y Duelo.*

MODULO 4: PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN MINDFULNESS

- *Programa de reducción del estrés basado en Mindfulness –MBSR-*
- Programa de Inteligencia Emocional Plena para regular Emociones (PINEP)*

MÓDULO 5: MINDFULNESS Y EDUCACIÓN

- *La Atención Plena en Educación. Aplicaciones al ámbito Educativo.*
- *PINEP Aplicado a la Educación.*
- *Educadores Conscientes, niños felices. El reto de atrapar la atención.*





MÓDULO 6: MINDFULNESS, APLICADO AL EMPRENDIMIENTO Y LA EMPRESA

- Beneficios de iniciativas en mindfulness en el sector del emprendimiento y corporativo.*
- Aspectos claves de las propuestas basadas en mindfulness en las Startups y en las corporaciones.*
- *Casos de éxito e iniciativas de mindfulness*
- *Caso práctico: Creación de una propuesta basada en mindfulness*
- PINEP Aplicado a Empresa*

MÓDULO 7: APLICACIONES CLÍNICAS DE MINDFULNESS

- *Mindfulness y Psicoterapia. Manejo de Emociones difíciles.*
- *Aspectos diferenciales en la Autocompasión de jóvenes, adolescentes y adultos.*
- Trastornos de personalidad y problemas emocionales graves desde la perspectiva de la DBT.*
- *Terapias Contextuales, Terapias de aceptación y compromiso (ACT)*

MÓDULOS ON LINE

Nivel I. Learning a language (English) through the Mindfulness and emotional intelligence program (PINEP)

Nivel II. Mindfulness y Psicoterapia. Aplicaciones a la práctica Clínica.

- *Mindfulness en la Relación terapéutica*
- *Mindfulness y alimentación*
- Mindfulness en pacientes con Psicosis*
- *Técnica de Acompañamiento emocional Compasivo (TAEC)*

MÓDULO PRÁCTICO

- *Taller Ecología Sostenible y Conciencia Natural*
- *Retiro final: Mindfulness, desarrollo personal, conciencia y compasión.*



CALENDARIO CLASES PRESENCIALES:

DIAS	MODULO	PROFESOR
05/10/2018	CHARLA INAUGURAL (Optativa)	Juan A. Barcia
26,27 /10/2018	La Atención Plena (Mindfulness)	Luis C. Delgado Pastor/Equipo INEP
09/11/2018	Seguimiento Académico	Equipo INEP
10/11/2018	Inteligencia Emocional + PINEP Básico	Óliver Jiménez
24/11/2018	Mindfulness y Psicobiología	J.MManzanegueyFcaVera
14/12/2018	Actividades Académicas programadas (*)	Equipo INEP
15/12/2018	PROGRAMA MBSR	Gaetane Hermans
11/01/2019	PROGRAMA MBSR	Gaetane Hermans
12/01/2019	Mindfulness, Apego y Regulación Emocional	Arun Sunder
18/01/2019	PROGRAMA MBSR	Gaetane Hermans
25/01/2019	PROGRAMA MBSR + Seguimiento Académico (*)	Gaetane/Equipo INEP
26/01/2019	PINEP Avanzado	Natalia S. Ramos
08/02/2019	PROGRAMA MBSR	Gaetane Hermans
16/02/2019	Mindfulness y Equilibrio Emocional	Gonzalo Brito
22/02/2019	PROGRAMA MBSR	Gaetane Hermans
23/02/2019	Neuropsicología de las emociones	Javier Tirapu
09/03/2019	PROGRAMA MBSR. (Retiro de silencio)	Gaetane Hermans
15/03/2019	PROGRAMA MBSR	Gaetane Hermans
29/03/2019	Mindfulness y Salud	Gabriel Carranque
30/03/2019	Mindfulness y Emociones	Vicente Simón
26/04/2019	Seguimiento Académico	Equipo INEP
27/04/2019	Mindfulness y Duelo	Liliana S. Cibrian
18/05/2019	Mindfulness y Salud	Javier G. Campayo
19/05/2019	VISITA JARDÍN JAMCHEN (*)	Juan Benitez/Equipo Inep
24,25,26 /05/2019	Aspectos diferenciales en la Autocompasión de jóvenes, adolescentes y adultos	Cecilia Gelpi /Constanza Calatayud
07/06/2019	Actividades Académicas programadas (*)	Equipo INEP
22/06/2019	Mindfulness: Mecanismos psicológicos, emociones y relaciones interpersonales	Miguel Santed
12,13,14 /07/2019	Aplicaciones del Mindfulness al Ámbito Educativo Avanzado	Olivia Recondo
20,21,22 /09/2019	Mindfulness aplicado a la Empresa y Nuevas Tecnologías Avanzado	Miguel Quintana
4,5,6 /10/2019	Trastornos de personalidad y problemas emocionales graves desde la perspectiva de la DBT + Intervención Psicológica desde la Terapia de Aceptación y compromiso	Azucena García/Jose M. Molinero
9,10/11/2019	RETIRO FINAL MASTER (*)	Jose M ^a Doria/Equipo Inep
22/11/2019	Taller Cierre MASTER (*)	Fidel Delgado

(*) Clases optativas

* Las fechas de las clases presenciales y algún docente podría sufrir alguna modificación por motivos ajenos a la organización. En cualquier caso se mantendrá el temario y las horas presenciales totales impartidas para cumplir con la programación.



PROFESORADO INVITADO:

Directora: Natalia S. Ramos Díaz

Juan Benitez
Gonzalo Brito
Lawerence Body
Constanza Calatayud
Gabriel A. Carranque
Luis C. Delgado
Fidel Delgado
Jose M. Doria

Azucena García
Javier García Campayo
Cecilia Gelpí
Gaetane Hermans
Óliver Jiménez
Juan M. Manzanque
Jose M. Molinero
Antonia Moreno

Miguel Quintana
Olivia Recondo
Liliana Salcido
Miguel Santed
Vicente Simón
Arun Sunder
Javier Tirapu
Francisca M. Vera

MÁS INFORMACIÓN:

Redes Sociales:

<https://www.facebook.com/inteligenciaemocionalplena/>

<https://twitter.com/IEplena>

Mail:

mindfulness@uma.es

Tlfn

600 820 600 / 635 868 512

Titulaciones Propias Universidad de Málaga:

http://www.titulacionespropias.uma.es/informacion_curso.php?id_curso=6902748