



## VICERRECTORADO DE FORMACIÓN E INNOVACIÓN

### ESTUDIOS PROPIOS

#### **10109 - I ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN MONITOR DE MINDFULNESS** (1 Edición)

##### **Áreas de conocimiento**

---

- Ciencias Sociales y Jurídicas

##### **Promotores UMU de la actividad**

---

- CENTRO DE ESTUDIOS ECONÓMICOS Y EMPRESARIALES

##### **Datos básicos**

---

**Créditos**

30 ects

**Horas por ECTS**

25 horas

**Nº de ediciones consecutivas**

2 ediciones

**Porcentaje Presencialidad**

22.4 %

**Teléfonos de contacto**

868883818

**Email de contacto**

ceee@um.es

**Lugar de celebración**

Campus de Espinardo,  
Universidad de Murcia

##### **Justificación del estudio propio, para publicidad**

---

El Mindfulness es un conjunto de técnicas que permiten tomar consciencia sobre la componente cognitiva y emocional de los problemas que nos afectan, y hallar las maneras más adecuadas de gestionar eficazmente situaciones con alta carga emocional y transformar sus consecuencias inicialmente dañinas en oportunidades útiles de aprendizaje y desarrollo profesional. El Mindfulness es también particularmente eficaz para facilitar la toma de decisiones, así como para incrementar la concentración ante retos personales y profesionales.

Los objetivos de esta propuesta formativa son dos:

- El desarrollo de competencias relacionales, de atención, autoconcepto, regulación emocional, empatía y autocompasión para aquellas personas que quieran aprender Mindfulness como base competencial transversal para mejorar sus competencias técnicas en del ejercicio de su profesión. Al respecto, pensamos especialmente en líderes y mandos de equipo, docentes, educadores,



### ***Justificación del estudio propio, para publicidad***

---

comerciales, entrenadores personales y profesionales del mundo de la salud.

- El entrenamiento y preparación para aquellas personas que quieren incluir el Mindfulness como servicio añadido dentro del ejercicio de su profesión y que necesitan capacitarse para ello. Al respecto consideramos a formadores, coaches de empresa y personales, monitores de ocio y tiempo libre, entrenadores deportivos, etc..

En España y en el mundo existe un creciente interés en cuanto a la temática del Mindfulness. El propósito de este programa es formar a aquellas personas que, en el ejercicio de sus profesiones, deseen guiar la práctica de la técnica a modo de ejercicio y pauta de ocio y tiempo libre. Esto es, el objetivo no es formar terapeutas, sino capacitar a profesionales para que puedan realizar actividades de Mindfulness en empresas, gimnasios, escuelas, grupos y asociaciones.

El Mindfulness se está instalando como formación profesional para integrarse en la vida y en las organizaciones, como herramienta de apoyo para la consolidación de hábitos saludables y prevención del estrés, tal como indica el programa de entrenamiento MBSR (Mindfulness based stress reduction) del Oasis Center de la Universidad de Massachusetts del Dr. John Kabat Zinn (<http://www.umassmed.edu/cfm/training/>). Desde este punto de vista, es creciente el interés de las empresas murcianas en la gestión y prevención del estrés. Por ejemplo, El Pozo Alimentación recientemente destinó una sala para actividades de relajación; la empresa Plasbel incorporó un programa de prevención del estrés basado en el Mindfulness y el yoga; la empresa Hefame está desarrollando un programa que incluye el yoga como actividad de apoyo a la gestión del estrés; Hero España está desarrollando un programa de hábitos saludables para el que se están estudiando diferentes intervenciones, entre ellas el Mindfulness; la autoridad Portuaria de Cartagena implementó un programa similar; la empresa consultora Inforges, en 2014, promocionó un programa de hábitos saludables, junto con el Dr. Juan Madrid con la intención de gestionar el estrés y promover la alimentación saludable. Del mismo modo es creciente el interés de directivos de empresas en la práctica del Mindfulness, tal como quedó patente en el I Congreso de Mindfulness en las Empresas y Organizaciones de Zaragoza del 25 y 26 de Mayo de 2017 (<http://mindfulempresas.com/>).

### ***Procedimiento de consulta interno y externo***

---

Las publicaciones científicas sobre Mindfulness comenzaron a aparecer en la década de los años setenta y desde entonces su número no ha dejado de aumentar. El crecimiento se aceleró notablemente en los años noventa y en la actualidad nos encontramos ante una tendencia casi exponencial de dichas publicaciones (Black, 2009)<sup>1</sup>. Recientemente se ha creado una revista en España, Mindfulness & Compassion, bajo la dirección del Dr. Javier García Campayo, de la Universidad de Zaragoza, exclusivamente dedicada a la publicación de artículos sobre el tema. Del mismo modo, su aplicación en ámbitos profesionales y de empresa está recibiendo cada vez más interés, siendo la misma Universidad de Zaragoza impulsora en 2017 del I Congreso Científico de Mindfulness en las Organizaciones del Siglo XXI, acontecimiento único en Europa hasta el momento.

En una encuesta publicada en 2007 por el Psychotherapy Networker (Simon, 2007)<sup>2</sup>, una de las publicaciones más populares entre los psicólogos norteamericanos, en la que se preguntaba a los psicólogos clínicos por su adscripción a un enfoque terapéutico concreto, más del 40% se identificaron con una terapia basada en Mindfulness (frente al 68% que se identificaban con un enfoque cognitivo-conductual y casi un 50% que lo hacían con un enfoque sistémico).

El interés por Mindfulness no se limita al campo de la psicoterapia, sino otros campos como la



### ***Procedimiento de consulta interno y externo***

---

salud física, el deporte, el rendimiento escolar y académico, y las meras habilidades relacionales aplicables a todo tipo de profesión de ayuda. Este último (el de la mejora de las competencias profesionales de relación) es el aspecto que más atañe a las intenciones de esta propuesta formativa puesto que a través de este curso se pretende desarrollar competencias docentes para monitores de Mindfulness. En este sentido, Shapiro y Carlson (ibidem 2014) reunieron varias investigaciones que demuestran cómo el Mindfulness ayuda al desarrollo de competencias relacionales asociadas a profesiones de ayuda y desarrollo de personas, identificando cinco competencias concretas:

1. Capacidad de atención y presencia
2. Actitudes de ayuda y apoyo
3. Auto-compasión y sintonía con uno mismo
4. Empatía y aceptación de los demás
5. Regulación de emociones

Mindfulness está despertando un enorme interés en la investigación básica, especialmente en Neurofisiología, y también en la educación, ya que la práctica de la atención plena en la infancia se perfila como una poderosa herramienta educativa. No en vano afirmó Williams James que el desarrollo de la atención sería la educación por excelencia. En este sentido, se pueden detallar otros ámbitos en los que el Mindfulness aporta beneficios avalados por la investigación basada en evidencias, y que pueden considerarse factores asociados a la mejora del rendimiento laboral, académico y la productividad prácticamente en cualquier profesión:

- Regulación y reducción del estrés
- Regulación del sueño
- Mejora de la atención
- Mejora en las relaciones interpersonales
- Mejora del autoconcepto

Bibliografía citada:

- 1 Black D.S., Milam J., Sussman S. (2009): Sitting-Meditation Interventions Among Youth: A Review of Treatment Efficacy. Pediatrics, September 2009, VOLUME 124 / ISSUE 3.
- 2 Simon, V. (2010). Mindfulness y Psicología: Presente y Futuro. Revista Cuatrimestral del Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana, Spt.-Dic.2010, (pp 162-170).

### ***Número de alumnos en la actividad***

---

#### ***Número mínimo previsto***

10 alumnos

#### ***Número Máximo Admisible***

30 alumnos

### ***Requisitos Específicos de acceso***

---

Estar en posesión de un título universitario que faculte para el acceso a enseñanzas de postgrado en España.

### ***Número de Profesionales en la actividad***

---



### ***Número de Profesionales en la actividad***

---

#### **Número Máximo de Profesionales Admisible**

0 profesionales

### ***Páginas web de la actividad***

---

- Centro de Estudios Económicos y Empresariales (<http://www.um.es/ceee>)
- N (<http://aulavirtual.um.es>)
- Plataforma virtual UMU (<http://aulavirtual.um.es>)
- Óptima Coaching (<http://www.optimacoaching.es>)

### ***Lugar de presentación de la documentación solicitada al alumno***

---

ceee@um.es

### ***Fechas destacadas a la actividad***

---

#### **Periodo Lectivo**

del 22/10/2018 al 03/04/2019

#### **Periodo académico**

del 22/10/2018 al 30/04/2019

#### **Periodo previsto de matrícula**

del 01/06/2018 al 08/10/2018

#### **Periodo previsto de solicitud de beca**

del 01/06/2018 al 08/10/2018

### ***Competencias generales***

---

- CG1 - Sensibilizar y concienciar sobre los mecanismos cognitivos y emocionales que concurren a la creación del estrés y entrenar habilidades de detección y gestión de estos mecanismos cognitivos desde el enfoque del Mindfulness.
- CG2 - Disponer de herramientas y metodologías para la organización de sesiones y la gestión de aspectos profesionales acerca de cómo ofrecer servicios de Mindfulness.
- CG3 - Profundizar sobre ciertas variables psicológicas de organización (clima, ambiente, motivación, engagement, productividad etc.) asociadas a la práctica del Mindfulness y que pueden verse modificadas y mejoradas a través de la práctica.
- CG4 - Puesta en práctica las habilidades adquiridas mediante la preparación de sesiones supervisadas por los docentes. Competencias que desarrolla: dinamización de grupos, organización, y oratoria.

### ***Competencias específicas***

---



### Competencias específicas

- CE1 - Atención plena, suspensión de juicios, gestión del estrés, regulación de emociones, resolución de problemas, capacidad de análisis, capacidad de argumentación, visión global de procesos psicológicos.
- CE2 - Organización y planificación, liderazgo, oratoria, gestión de marca personal y reputación, visión ética.
- CE3 - Visión global organizacional y de procesos productivos, Intervención para la mejora del rendimiento laboral.
- CE4 - Competencias pedagógicas, empatía, asertividad, capacidad de comunicación, gestión del tiempo.

### Materias y Dedicación

- **MA1 - Entrenamiento en atención consciente y fundamentos psicobiológicos del Mindfulness**

(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
<b>ECTS</b>	13	13	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		10	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	325	325	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	72	72	0	0	0	0	0	0
<b>BERNABE PEREZ, MARIA DE LAS MERCEDES</b> (bernabe@um.es)	2	2	0	0	0	0	0	0
<b>SOTO PACHECO, GLORIA MARIA</b> (gsoto@um.es)	2	2	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	36	36	0	0	0	0	0	0
<b>ALVAREZ SANDOVAL, CARMEN</b> ( @_ .es)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>IGLESIAS DULANTO, CARMEN GIANINA</b> ( @_ .es)	8	8	0	0	0	0	0	0
<b>RUIZ FIGUEROA, MANUEL</b> (manuelruizfigueroa@hotmail.com)	8	8	0	0	0	0	0	0
<b>JARA VERA, PEDRO</b> (pjara@um.es)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>GARAULET AZA, MARTA</b> (garaulet@um.es)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>ORTIZ CHINCHILLA, ESTEBAN</b> (solara59@hotmail.com)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	72	72	0	0	0	0	0	0

### Objetivos Formativos

*Entrenar habilidades de detección y gestión de mecanismos cognitivos de producen estrés y emociones negativas desde el enfoque del Mindfulness.*

*Ofrecer bases y argumentos científicos acerca de la utilidad y beneficios del Mindfulness.*



## **Materias y Dedicación**

---

### Contenidos Formativos

*Entrenamiento en atención consciente*  
*Historia, corrientes y filosofía del mindfulness*  
*Mindfulness, meditación estática y dinámica, yoga y qi gong*  
*Entrenamiento en suspensión de juicios*  
*Fundamentos de psicología cognitiva para la práctica y la impartición del mindfulness*  
*Entrenamiento en detección de emociones*  
*Psicología del mindfulness: el mindfulness como proceso psicológico*  
*El concepto de hábito: resistencias y promoción del cambio de hábitos con mindfulness*  
*Entrenamiento en detección del estrés*  
*Mindfulness y evidencia científica y neurociencias*  
*Mindfulness y evidencia científica e inteligencia emocional*  
*Entrenamiento en regulación del estrés*  
*Relación entre estrés y hábitos alimentarios*  
*Relación entre estrés y ciclos biológicos: cronobiología*  
*Atención plena y resolución de problemas*  
*Mindfulness, investigación y metodologías*  
*Mindfulness e instrumentos de medición*  
*Atención plena en la comunicación: escucha atenta y empática*

### Metodología docente

*Exposición teórica. Entrenamiento de ejercicios prácticos y técnicas. Análisis de casos prácticos.*  
*Contestación a preguntas y dudas de los estudiantes, debate en grupo y feed-back sobre resultado de aplicación de las técnicas.*

### Sistema de Evaluación

- *Asistencia y participación activa en clase: 40%*
- *Realización de los registros semanales de práctica: 40%*
- *Examen final: 20%*

### Competencias que cubre

*CE1, CG1*



## Materias y Dedicación

### o MA2 - Trainer en Mindfulness (obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
<b>ECTS</b>	5	5	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		10	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	125	125	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	28	28	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	12	12	0	0	0	0	0	0
<b>GALLEGO RODRIGUEZ, RAUL</b> ( @_ .es)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>HERNANDEZ ROMERO, BARBARA</b> (barbarah@um.es)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>IGLESIAS DULANTO, CARMEN GIANINA</b> ( @_ .es)	8	8	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	28	28	0	0	0	0	0	0

#### Objetivos Formativos

Capacitar en la planificación y preparación de clases y sesiones de Mindfulness.  
Capacitar en Oratoria y en el uso de la voz en las sesiones guiadas.  
Capacitar en el manejo de grupos y colectivos, así como en la asistencia a estudiantes con dificultades.

#### Contenidos Formativos

Preparación y Diseño de Programas de Mindfulness: Instrucción para la preparación del Proyecto con Caso Práctico de Intervención  
Diseño de Guías Didácticas, Material y Tutoriales: Sistemas de Medición, Seguimiento, Monitorización y Reporte de Resultados  
Formación para Formadores I: Impartición de clases - El concepto de Experiencia de Sesión (Crear un Ambiente)  
Formación para Formadores II: Oratoria, Uso de la Voz y Lenguaje en las prácticas guiadas  
Formación para Formadores: Liderazgo y Dinamización de grupos y colectivos (no equipos)  
Marca Personal/ Emprendimiento  
Aplicación Profesional del Mindfulness, Ética y Relación con Clientes

#### Metodología docente

Exposición teórica. Entrenamiento de ejercicios prácticos y técnicas. Análisis de Casos Prácticos. Contestación a preguntas y dudas de los estudiantes, debate en grupo y feed-back sobre resultado de aplicación de las técnicas.

#### Sistema de Evaluación

- Asistencia y participación activa en clase: 40%
- Realización de los registros semanales de práctica: 40%



## Materias y Dedicación

- Examen final: 20%

Competencias que cubre

CE2, CG2

### o MA3 - Mindfulness y organizaciones saludables (obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
<b>ECTS</b>	9	9	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		10	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	225	225	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	52	52	0	0	0	0	0	0
<b>ALVAREZ SANDOVAL, CARMEN</b> ( @_@_es)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>CORBALAN BERNA, FRANCISCO JAVIER</b> (corbalan@um.es)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	8	8	0	0	0	0	0	0
<b>RUIZ FIGUEROA, MANUEL</b> (manuelruizfigueroa@hotmail.com)	16	16	0	0	0	0	0	0
<b>WILKIS CALB, LAURA</b> (laurawilkis@hotmail.com)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>SÁNCHEZ HERNÁNDEZ, ÓSCAR</b> (oscarsh@um.es)	8	8	0	0	0	0	0	0
<b>CANALES GARCIA, ANA</b> (anacanalespico@hotmail.com)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>IGLESIAS DULANTO, CARMEN GIANINA</b> ( @_@_es)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	52	52	0	0	0	0	0	0

### Objetivos Formativos

*Sensibilizar sobre las variables psicológicas que influyen en la productividad de las empresas.  
Ayudar a los estudiantes a enmarcar las intervenciones de Mindfulness en las empresas como hábitos saludables que influyen positivamente en variables psicológicas.*

### Contenidos Formativos

*Dolor y sufrimiento en la organización: gestión de situaciones críticas  
Atención plena, aceptación, resignación: gestión de actitudes limitantes  
Atención plena, compasión y autocompasión: gestión de actitudes transformadoras  
Atención plena, agradecimiento y perdón: gestión de actitudes conciliadoras  
Atención plena y esclarecimiento: calidad de la percepción interior y exterior en el entorno laboral*





## Materias y Dedicación

---

*Mindfulness.*

*Integrar el Mindfulness como herramienta de intervención en el ejercicio de la profesión habitual.*

### Contenidos Formativos

*Supervisión y tutoría de casos*

*Presentación de misiones de graduación*

### Metodología docente

*Exposición teórica. Entrenamiento de ejercicios prácticos y técnicas. Análisis de casos prácticos. Contestación a preguntas y dudas de los estudiantes, debate en grupo y feed-back sobre resultado de aplicación de las técnicas.*

### Sistema de Evaluación

- Asistencia y participación activa en clase: 20%

- Realización de los registros semanales de práctica: 20%

- Realización de casos prácticos: 20%

- Proyecto final: 20%

- Examen final: 20%

### Competencias que cubre

CE4, CG4

## Calendario y Horarios

---

- **MA1 - Entrenamiento en atención consciente y fundamentos psicobiológicos del Mindfulness**  
(13 ECTS - Presencialidad: 72h - 22.15%)  
del 22 de Octubre de 2018 al 19 de Diciembre de 2018 (59 días naturales / 48 días hábiles)  
Horario: Lunes y Miércoles del periodo de 16.30 a 20:30 hrs
- **MA2 - Trainer en Mindfulness**  
(5 ECTS - Presencialidad: 28h - 22.4%)  
del 14 de Enero de 2019 al 4 de Febrero de 2019 (22 días naturales / 19 días hábiles)  
Horario: Lunes y Miércoles del periodo de 16.30 a 20:30 hrs
- **MA3 - Mindfulness y organizaciones saludables**  
(9 ECTS - Presencialidad: 52h - 23.11%)  
del 6 de Febrero de 2019 al 25 de Marzo de 2019 (48 días naturales / 41 días hábiles)  
Horario: Lunes y Miércoles del periodo de 16.30 a 20:30 hrs.
- **MA4 - Entrenamiento práctico**  
(3 ECTS - Presencialidad: 16h - 21.33%)  
del 27 de Marzo de 2019 al 3 de Abril de 2019 (8 días naturales / 7 días hábiles)  
Horario: Lunes y Miércoles del periodo y el martes 2 de abril de 16.30 a 20:30 hrs.

## Consideraciones Generales y/o Excepcionales sobre el Horario

---



### **Consideraciones Generales y/o Excepcionales sobre el Horario**

---

Los módulos que componen el curso se recogen en materias teóricas de especialización, establecidas en el siguiente horario conforme el calendario académico de la Universidad de Murcia: Lunes y miércoles de 16.30 a 20:30 hrs desde el 22 de octubre. Adicionalmente, hay clases el martes 2 de abril de 16:30 a 20:30 hrs.

Dentro de las fechas de realización del curso, las prácticas se entregarán semanalmente.

### **Propuesta de Calendario de Exámenes y Actas**

---

- ¿La actividad se puede superar durante los periodos comprendidos en el calendario de las materias? Sí
- ¿La actividad generará Actas con calificaciones? Sí

### **Periodos de Exámenes**

---

- **Primera convocatoria global**  
del 27 de Marzo de 2019 al 1 de Abril de 2019 (6 días naturales / 5 días hábiles)
- **Segunda convocatoria global**  
del 2 de Abril de 2019 al 3 de Abril de 2019 (2 días naturales / 2 días hábiles)

### **Infraestructuras y espacios**

---

Aula diáfana con sillas de pala o con mesas en forma de U.

### **Medios materiales y servicios**

---

Se pondrá a disposición proyector, ordenador, pizarra, papelógrafo y rotuladores.

### **Contenidos educativos**

---

A los alumnos se les facilitará todo el contenido teórico y práctico del curso mediante vídeos y archivos pdf, los cuales podrán descargarse de cualquier terminal de ordenador, desde el Aula virtual UMU.

### **Plataforma de aprendizaje y GESTIÓN**

---

¿La Actividad utilizará una plataforma de aprendizaje? Sí  
<http://aulavirtual.um.es>

*La plataforma de Aula Virtual se usará para facilitar a los alumnos el material y casos prácticos para el correcto funcionamiento del curso.*



### Resultados Previstos

---

**Tasa de abandono**

10 %

**Tasa de éxito**

90 %

**Tasa de rendimiento**

80 %

Sobre la base de mediciones realizadas en ediciones pasadas del curso MBET, se esperan los siguientes resultados:

-Incremento de engagement

-Incremento de auto-eficacia

-85% de Satisfacción de promedio y en el 100%% de los casos.

Se espera, además, una mejora de las competencias relaciones y docentes que ayuden a una mayor eficacia en la impartición de clases, tales como:

-Planificación

-Concentración

-Empatía

-Organización y dinamización de grupos

### Transferencia y Reconocimiento de Créditos

---

Según normativa

### Comisión de Calidad

---

- **BERNABE PEREZ, MARIA DE LAS MERCEDES** (bernabe@um.es)
- **CROBU, ROBERTO** (roberto@optimacoaching.es)
- **SOTO PACHECO, GLORIA MARIA** (gsoto@um.es)

### Comisión Académica

---

- **BERNABE PEREZ, MARIA DE LAS MERCEDES** (bernabe@um.es)  
Presidente de la Comisión
- **CROBU, ROBERTO** (roberto@optimacoaching.es)
- **SOTO PACHECO, GLORIA MARIA** (gsoto@um.es)  
Secretario de la Comisión



## Méritos

---

○ **ALVAREZ SANDOVAL, CARMEN** (\_@\_.es)

*Trabaja actualmente en AMAIM (Asociación Murciana de Apoyo a la Infancia Maltratada), SOMNIA (Tratamiento de los Trastornos del Sueño) y el Centro Internacional Loma Alta (Programas de desarrollo personal e integración mente-cuerpo). Imparte cursos de Mindfulness. Se formó inicialmente en Psicología Clínica con el Dr. Morales Meseguer en el Hospital de La Arrixaca de Murcia y trabajó en este campo. Descubrió el mundo de la Psicología Social y se formó en él al trabajar para el ISSORM de la CARM en el campo de protección de menores: abandono, desprotección, adopción, abusos¿. Esta inmersión en la psicología social supuso un revulsivo a su perspectiva de práctica clínica y le proporcionó un enfoque complementario a veces y completamente diferente a su experiencia personal y profesional.*

○ **BERNABE PEREZ, MARIA DE LAS MERCEDES** (bernabe@um.es)

*Profesora titular de Economía Financiera y Contabilidad en la Universidad de Murcia. Licenciada en CC. Económicas y Empresariales con Premio Extraordinario Fin de Carrera en 1994 y Premio Fin de Carrera del Colegio de Economistas de Murcia. Doctora en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad de Murcia en 2001, con una tesis sobre análisis de la información financiera en las entidades de crédito. Fue Fellow en el Real Colegio Complutense en la Universidad de Harvard entre enero y junio de 2012, Directora de la Escuela de Economía del Colegio de Economistas de la Región de Murcia y en la actualidad es directora del Centro de Estudios Económicos y Empresariales de la Universidad de Murcia.*

○ **CANALES GARCIA, ANA** (anacanalespsico@hotmail.com)

*Licenciada en Psicología y Colegiada. Formación en Psicología Positiva y Psicología Coaching. Especialista en Psicología Positiva Aplicada y Orientación Familiar. Su trabajo se centra en apoyar a personas en situaciones de crisis, desarrollo y cambio positivo a través de la promoción de la salud y el bienestar. Desde sus comienzos ha tenido un gran interés en el fomento de las fortalezas psicológicas y la resiliencia con el compromiso de ser parte activa de una sociedad con valores y en constante evolución.*

*Pertenece a la Red Nacional de Psicólogos para la Atención a Víctimas del Terrorismo. Actualmente lleva a cabo una línea de investigación y aplicación junto al Dr. Óscar Sánchez y la Dra. Ana Peinado con la colaboración del Dr. Robert Enright (profesor de psicología en la Universidad de Wisconsin¿ Madison y fundador del Instituto Internacional del Perdón) sobre intervenciones basadas en el Perdón y la Educación en el Perdón.*



## Méritos

- **CORBALAN BERNA, FRANCISCO JAVIER** (corbalan@um.es)

*Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación, Sección Psicología, y Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación por la Universidad de Murcia. Especialista en Psicología Clínica por el Ministerio de Educación y Ciencia. Profesor Titular de Universidad desde 1997 en el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Murcia.*

- **CROBU, ROBERTO** (roberto@optimacoaching.es)

*Ejerce su profesión como Psicólogo, Coach, Conferenciante y Escritor en Murcia, siendo como propietario y administrador único de la firma Óptima Coaching. Posee un Máster en Dirección de Recursos Humanos por ESIC y Máster en Psicología Clínica por el ISSP. En la línea del Mindfulness se inició en el método MBSR hasta desarrollar una metodología propia integrando sus estudios y practica de Qi Gong con el IIQG del Dr. Yves Réquena. Posee un Máster en dirección de recursos humanos por ESIC y Máster en psicología clínica por el ISSP. Es Autor del Libro Liderar la Incertidumbre, sobre Mindfulness aplicado a las funciones de liderazgo y management.*

- **GALLEGO RODRIGUEZ, RAUL** (\_@\_.es)

*Es Licenciado en Psicología Organizacional por la Universidad de Sevilla, Certificado en Coaching Ejecutivo y Organizacional por ICP (Instituto de Coaching Psicológico) y miembro de AECOP (Asociación de Coaching Ejecutivo-Organizativo y Mentoring). Es Experto en Habilidades Directivas por AENOR y Técnico en Formación de Formadores por CROEMY con más de 2000 horas de formación complementarias en el área de los RRHH y desarrollo personal. Colegiado en el COP (Colegio Oficial de Psicólogos) de Murcia, donde colabora en el grupo de coaching del propio colegio.*

- **GARAULET AZA, MARTA** (garaulet@um.es)

*Doctora en Farmacia, Máster en Salud pública por la Universidad de Harvard y Nutricionista. En la actualidad es Catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia y forma parte del Grupo de Investigación en Nutrición de dicha Universidad. Forma parte de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Fundación Española de Nutrición (FEN) y es académica correspondiente de la Real Academia de Medicina de Murcia.*

- **HERNANDEZ ROMERO, BARBARA** (barbarah@um.es)

*Licenciada en Económicas. Desde hace dos años es empresaria, con su propio negocio físico y su negocio online [www.ideasdecasa.net](http://www.ideasdecasa.net), que ofrece soluciones para el hogar. Es cofundadora de [we like marketing \(welikemarketing.com\)](http://welikemarketing.com), agencia de marketing. Se ha formado en ENAE en todo lo relacionado con el Marketing Digital de Analítica y Usabilidad Web, en Social Media & Community Manager, así como en Comercio Electrónico. Durante 9 años ha sido Directora de Marketing de ENAE Business School. Lleva más de 15 años trabajando como Profesora Asociada en el Departamento de Marketing de La Universidad de Murcia.*

- **IGLESIAS DULANTO, CARMEN GIANINA** (\_@\_.es)

*Trabaja en psicoterapia individual y de familia como psicóloga, coach y orientadora. Es fundadora del Proyecto ¿EN MÍ? en el que desarrolla intervención psicoterapéutica en situaciones invalidantes, y en el área educativa aplicando métodos innovadores que provienen de la neurociencia. Además, es Instructora de Programas de Reducción de Estrés MBSR y MBCT para adultos. Ha desarrollado Programas MBSR para docentes en Centros Educativos y en el CPR de la Consejería de Educación de la Región de Murcia,*



## Méritos

también el Programa de Fortalecimiento Familiar Basado en Mindfulness para padres e hijos en diferentes AMPAS de Centros Educativos y FAPA. Forma parte del Equipo de Orientación del Centro Concertado Maristas de Cartagena y es parte del Equipo de la Clínica Díaz Caparrós como psicoterapeuta.

- **JARA VERA, PEDRO** (pjara@um.es)

Licenciado en Psicología por la Universidad de Murcia. Psicólogo Terapeuta. Especialista titulado en Psicología Clínica. Practitioner en Programación Neuro-lingüística por el Instituto Potencial Humano. Formado en técnicas de EMDR, EFT y Terapia Familiar Estratégica. Especialista en Psicología del Deporte. Profesor Asociado en la Universidad de Murcia desde 1994. Miembro del grupo de investigación en Psicología del Deporte de la Universidad de Murcia, y adjunto a la dirección de la revista Cuadernos de Psicología del Deporte. Realiza formación, coaching y consultoría para grupos y empresas. Es autor de un amplio número de artículos y capítulos de libro en ámbitos científicos y profesionales. Co-fundador e impulsor de la asociación Regenera-Consciencia de Cambio.

- **ORTIZ CHINCHILLA, ESTEBAN** (solara59@hotmail.com)

Especialista en Psicología Clínica (Ministerio de Educación). Especialista en Psicoterapia Psicoanalítica de adultos (Universidad de Comillas, Madrid). Especialista en Psicoterapia Psicoanalítica de niños (Universidad de Comillas, Madrid). Seminario de Formación de tres años con el Dr. Hugo Bleichmar sobre Pacientes Graves (Madrid). Especialista en Psicoterapia y Técnicas Grupales (Universidad de Comillas, Madrid). Terapeuta con más de 25 años de experiencia en el campo de la salud mental y la psicoterapia con amplia formación como terapeuta de grupo, en terapia individual, terapia de pareja y como profesor de mindfulness y meditación. Ha dirigido un curso en el Colegio Oficial de Psicólogos de Mindfulness. Impartió cursos similares en la planta de psiquiatría del Hospital General de Elche y para personal sanitario en el Hospital Santa Lucía de Cartagena. Durante los últimos cuatro años ha estado formándose como Psicodramatista en el Aula de Psicodrama de Alicante.

- **RUIZ FIGUEROA, MANUEL** (manuelruizfigueroa@hotmail.com)

Licenciado en Psicología, diplomado por la Universidad Pontificia de Salamanca como Asesor-orientador-terapeuta de pareja y familia, Master sexólogo por la Sociedad Sexológica de Madrid y la World Association for Sexology. Master Mindfulness - Centro Oxford Mindfulness (Extensión de la University of Oxford USA - Educación continua). Master en Mindfulness y Compasión en la Universidad Monástica Gaden Shartse de India, profesor y terapeuta en psicología budista. Instructor experto en educación de Coherencia Cardíaca - Claridad Mental y Capacidad Intuitiva. Educador en inteligencia emocional y resiliencia. Especialista y miembro del Instituto HeartMath de USA. Miembro de la GCI (Iniciativa de Coherencia Global de HeartMath Research Center). Trainer, practitioner y master en PNL.

- **SOTO PACHECO, GLORIA MARIA** (gsoto@um.es)

Profesora titular de Economía Aplicada en la Universidad de Murcia y Doctora en Economía. Ha publicado en revistas españolas y extranjeras especializadas en economía y es autora de varios libros sobre economía y finanzas que cubren diferentes niveles educativos. Fue Vicedecana de Asuntos Económicos en la Facultad de Economía y Empresa de la Universidad de Murcia y asesora experta de la Comisión Europa y en la actualidad es subdirectora del Centro de Estudios Económicos y Empresariales de la citada Universidad.



## Méritos

---

- **SÁNCHEZ HERNÁNDEZ, ÓSCAR** (oscarsh@um.es)

*Profesor de Psicología en la Universidad de Murcia. Doctor Europeo en Psicología Clínica y de la Salud. Director del Centro de Psicología Positiva, Sander Psicólogos: Bienestar & Ciencia. Ha dedicado los últimos años a la investigación, aplicación y docencia de diversas temáticas de la Psicología Positiva en distintas universidades europeas y americanas. Colabora desde hace años con el profesor Xavier Méndez, de la U. de Murcia, y con la Dra. Judy Garber de la U. Vanderbilt (Nashville, USA), que ha participado en el modelo de optimismo del profesor Martín Seligman, considerado uno de los padres de la Psicología Positiva. Una de sus principales líneas de trabajo es el estudio de la Educación Positiva y la aplicación del fomento del optimismo para la promoción del bienestar en jóvenes.*

- **WILKIS CALB, LAURA** (laurawilkis@hotmail.com)

*Psicóloga Profesional y Coach. Formadora en Inteligencia Emocional. Licenciada en Psicología por la Universidad de Buenos Aires, Argentina (título homologado por el Ministerio de Educación y Ciencia de España el 18/09/92). Tiene formación complementaria relacionada con la Psicología Positiva y el Coaching. Experto en Psicología Positiva, acreditada por el Instituto Europeo de Psicología Positiva. Psicóloga Coach, acreditada por el COPRM. En la actualidad es formadora en el COPRM y en el Ayuntamiento de Murcia, impartiendo formación en la Oficina del Voluntariado, el Servicio de Empleo y Formación y la Concejalía de Derechos Sociales. Miembro de la Sociedad Española de Psicología Positiva (SEPP) y miembro de los Grupos de Trabajo de Psicología Positiva y Psicología Coaching del COPRM.*



## Anexo I - Distribución de materias

I ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN MONITOR DE MINDFULNESS

### Materias Obligatorias

	ECTS	Horas Trabajo	Horas Presenciales	Horas Docentes
MA1 - Entrenamiento en atención consciente y fundamentos psicobiológicos del Mindfulness	13	325	72	72
MA2 - Trainer en Mindfulness	5	125	28	28
MA3 - Mindfulness y organizaciones saludables	9	225	52	52
MA4 - Entrenamiento práctico	3	75	16	16
<b>Total Materias Obligatorias (4)</b>	<b>30</b>	<b>750</b>	<b>168</b>	<b>168</b>