



Universidad  
de Alcalá

# GUÍA DOCENTE

## MINDFULNESS, BIENESTAR Y SALUD

**Departamento de  
Ciencias de la Educación  
Universidad de Alcalá**

---

**Curso Académico 2021/2022**  
**Curso (todos) – Cuatrimestre 1º**

# GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	<b>Mindfulness, bienestar y salud</b>
Código:	<b>100175</b>
Titulación en la que se imparte:	<b>Medicina Enfermería Fisioterapia CCAFYDE</b>
Departamento y Área de Conocimiento:	<b>Ciencias de la educación Enfermería y fisioterapia Biología de sistemas Medicina y especialidades médicas</b>
Carácter:	<b>Transversal</b>
Créditos ECTS:	<b>6</b>
Cuatrimestre:	<b>1º</b>
Profesorado:	<b>Dr. Guillermo Lahera Forteza Dra. Ángela Ibáñez Cuadrado Dra. M. Piedad Ruiz Torres Dra. Belén Díaz Pulido Dra. Yolanda Pérez Martín Dra. Milagros Pérez Muñoz Dr. Alejandro Iborra Cuéllar Dra. Nuria Martín Romero Dr. Javier Martínez Ferreiro Dr. Juan-Carlos Luis-Pascual (coordinador)</b>
Correo electrónico:	<b><a href="mailto:juan.luis@uah.es">juan.luis@uah.es</a> <a href="mailto:nuria.romerom@uah.es">nuria.romerom@uah.es</a> <a href="mailto:javier.martinezferre@uah.es">javier.martinezferre@uah.es</a> <a href="mailto:alejandros.aborra@uah.es">alejandros.aborra@uah.es</a> <a href="mailto:belen.diazp@uah.es">belen.diazp@uah.es</a> <a href="mailto:yolanda.perez@uah.es">yolanda.perez@uah.es</a> <a href="mailto:milagros.perez@uah.es">milagros.perez@uah.es</a> <a href="mailto:mpiedad.ruiz@uah.es">mpiedad.ruiz@uah.es</a> <a href="mailto:guillermo.lahera@uah.es">guillermo.lahera@uah.es</a> <a href="mailto:angela.ibanez@uah.es">angela.ibanez@uah.es</a></b>
Idioma en el que se imparte:	<b>Español</b>

## 1. PRESENTACIÓN

Esta asignatura trata de ampliar y profundizar en el conocimiento de las técnicas de respiración, relajación, atención plena y compasión aplicable al desarrollo personal y a la propia práctica profesional, comprendiendo los fundamentos y las variables que ayudan a la consecución de un desarrollo saludable y estable. Tratando de complementar, consolidar y profundizar en el desarrollo experiencial de la serenidad, la atención, la consciencia, la ecuanimidad, la presencia, la compasión y la gestión emocional de la práctica personal del mindfulness y de la compasión.

Pretende la adquisición de las actitudes, recursos, herramientas, habilidades y competencias que permitan organizar, evaluar, aplicar y que reviertan en la mejora de la propia actividad profesional y en la vida cotidiana.

Los estudiantes indagarán, descubrirán, experimentarán, integrarán, identificarán y compartirán diferentes protocolos y programas basados en el *mindfulness* y la compasión.

La relajación, el *mindfulness* y la compasión se incorporan de una manera sistemática, dentro y fuera de la asignatura propiamente dicha, potenciándose con una práctica que permita modificar la actitud ante la vida de los estudiantes, tratando de que obtengan un mayor bienestar subjetivo y que mejore su competencia socio-emocional.

Las sesiones presenciales serán fundamentalmente prácticas apoyándose en la evaluación de las vivencias, la reflexión y el análisis crítico de las posibilidades personales y profesionales de la relajación.

## 2. COMPETENCIAS

1. Comprender el valor formativo de la relajación, del *mindfulness* y de la compasión en las ciencias de la salud.
2. Vivenciar y desarrollar de forma práctica diferentes técnicas de relajación, de *mindfulness* y de compasión.
3. Elaborar materiales relacionados con la aplicación de la atención plena en la vida cotidiana.
4. Seleccionar y adaptar el contenido de las técnicas de relajación, *mindfulness* y compasión a la práctica profesional.
5. Organización y gestión de la práctica de la atención plena de una manera flexible, efectiva, precisa y adaptada, aplicando propuestas de intervención situadas en diferentes contextos.
6. Caracterización, disposición, apertura, conexión, aceptación personal y coherencia con las propuestas de *mindfulness* y compasión llevadas a cabo.
7. Evaluación con criterio, reflexión crítica, análisis y comprensión de los diferentes programas, protocolos y propuestas de intervención basadas en relajación, *mindfulness* y compasión.
8. Habilidades socio-emocionales que faciliten el descubrimiento, la indagación y la experiencia personal de los participantes en ambientes de aprendizaje interdependientes y colaborativos.
9. Liderazgo, claridad, naturalidad y fluidez en el desarrollo y guía de las sesiones.

### 3. CONTENIDOS

Bloques de contenido	Total de créditos
<p>UE I: CARACTERÍSTICAS Y FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Proactividad</li><li>• Claridad</li><li>• Desapego</li><li>• Conciencia testigo</li><li>• Ahora</li><li>• Aceptación</li><li>• Quietud</li><li>• No enjuiciar</li><li>• Frescura</li><li>• Fisiología de la respiración.</li><li>• Evidencia empírica y patología somática</li><li>• Neurobiología del mindfulness.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 0'5 ECTS</li></ul>
<p>UE 2: ENTRENAMIENTO EN DESTREZAS GENERALES DE RELAJACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respiración.</li><li>• Senso-percepción.</li><li>• Concentración</li><li>• Visualización.</li><li>• Gestión socio-emocional</li><li>• Meditación.</li><li>• Integración de la serenidad, ecuanimidad y presencia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1'5 ECTS</li></ul>
<p>UE 3: ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE RELAJACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Coherencia cardíaca.</li><li>• Entrenamiento autógeno.</li><li>• Eutonía.</li><li>• Gimnasia orgánica.</li><li>• Masaje descarga.</li><li>• Mindfulness.</li><li>• Relajación asistida.</li><li>• Relajación en movimiento.</li><li>• Relajación progresiva.</li><li>• Yoga.</li><li>• Otras.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1'5 ECTS</li></ul>
<p>UE 4: REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estrés.</li><li>• Ansiedad.</li><li>• Atención.</li><li>• Conciencia.</li><li>• Emociones.</li><li>• Comunicación y empatía</li><li>• Compasión y auto-compasión</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2'5 ECTS</li></ul>

- Gestión del tiempo
- Prácticas formales
- Prácticas informales

## 4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE. ACTIVIDADES FORMATIVAS

### 4.1. Distribución de créditos en horas

Número de horas presenciales:	48 h. de trabajo con el grupo completo en clases teóricas, teórico-prácticas, retiros y prácticas intensivas y prácticas de trabajo en pequeños grupos. 16 h. teoría y 32 h. práctica.
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	102 horas (Incluye horas de estudio, elaboración de actividades y prácticas cotidianas formales, prácticas cotidianas informales, tutorías personalizadas, preparación exámenes, actividades <i>online</i> )
Total horas: 150 h.	150 h.

### 4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Talleres y desarrollo de propuestas prácticas.	Diversas técnicas temáticas se presentarán de forma escrita y oral en pequeños grupos colaborativos.
Análisis, evaluación y síntesis de textos.	Las lecturas reflexivas de los documentos profundizarán y complementarán las técnicas vivenciadas en las sesiones prácticas.
Aprendizaje dialogado y evaluación formativa. Contrato graduado y autoevaluación.	Participación activa del alumnado en su propio aprendizaje y en el de sus compañeros. Elaboración de un diario reflexivo.
Uso de los recursos y herramientas de Internet y utilización de las plataformas virtuales	Búsqueda documental, seguimiento, evaluación y apoyo virtual.
Clase Magistral	Realización de exposiciones teóricas, prácticas guiadas, retiros, prácticas intensivas y dirección de talleres prácticos.

*La Universidad de Alcalá garantiza a sus estudiantes que, si por exigencias sanitarias las autoridades competentes impidieran la presencialidad total o parcial de la actividad docente, los planes docentes alcanzarían sus objetivos a través de una metodología de enseñanza-aprendizaje y evaluación en formato online, que retornaría a la modalidad presencial en cuanto cesaran dichos impedimentos.*

## 5. EVALUACIÓN

El estudiante tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo con el artículo 6 de la Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificado el 5 de mayo de 2016.

La convocatoria ordinaria estará basada en la evaluación continua, salvo en el caso de aquellos estudiantes a los que se haya reconocido el derecho a la evaluación final en los términos del artículo 10 de la [Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes](#), modificada el 31 de octubre de 2019.

### Criterios de evaluación

La evaluación de los aprendizajes de los estudiantes se realizará mediante un proceso de evaluación continua. Por tanto, se plantea como referente la evaluación formativa y el aprendizaje dialogado. Se valora especialmente la participación del estudiante en las clases, comprometiéndose a cumplir los siguientes requisitos:

- Participación en el 80% de las sesiones presenciales.
- Intervención colaborativa, activa y comprometida con su propio proceso de aprendizaje.
- Búsqueda documental, lecturas comprensivas y reflexión crítica.
- Elaboración de documentos y organización de propuestas temáticas prácticas (de innovación o de investigación) cifiéndose a los criterios de calidad previamente establecidos, además de estar presentadas en tiempo y forma.

### Criterios de calificación

La calificación se obtendrá de la siguiente manera:

- El examen final el 25%
- Las prácticas formales el 25%
- El trabajo, la participación y la realización de las actividades grupales colaborativas el 25%
- La investigación aplicada y las propuestas reflexivas personales el 25%

Las características de esta asignatura hacen que todo su proceso de evaluación esté inspirado en la evaluación continua del estudiante, por lo que no existe la posibilidad de acogerse a la opción de Evaluación Final para la Convocatoria Ordinaria.

---

El sistema de calificaciones atenderá al siguiente baremo:

Suspenso	No demuestra haber adquirido las competencias genéricas. No ha participado activamente en el proceso de la asignatura.
Aprobado	El estudiante ha participado activamente en las sesiones de la asignatura y demuestra la adquisición básica de las competencias propuestas.
Notable	El estudiante ha participado activamente en las sesiones de la asignatura y demuestra un dominio notable en las competencias propuestas. Su grado de desarrollo y elaboración es claramente mayor que el nivel anterior y facilitar el aprendizaje de sus compañeros del grupo pequeño.
Sobresaliente.	Junto a lo anterior muestra un grado mayor de autonomía a la hora de gestionar y dirigir su aprendizaje, así como facilitar el aprendizaje de sus compañeros del grupo aula.
Matrícula de Honor.	Junto a lo anterior se demuestra un mayor grado de complejidad, elaboración y creatividad en el dominio, comprensión y aplicación de las competencias propuestas. Además, su papel activo en el proceso de la asignatura es crucial, en el posterior desenlace del mismo.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica:

- Alonso Puig, M. (2017). *¡Tómate un respiro! Mindfulness. El arte de mantener la calma en medio de la tempestad*. Espasa Libro.
- Aritzeta A, Soroa G, Balluerka N, Muela A, Gorostiaga A, Aliri J. (2017). Reducing Anxiety and Improving Academic Performance Through a Biofeedback Relaxation Training Program. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. DOI 10.1007/s10484-017-9367-z.
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O. y Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87, 47-59.
- Brandsma, R. (2018). *Guía para la enseñanza del mindfulness. Habilidades y competencias para enseñar las intervenciones basadas en mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.
- García Campayo, J. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Ed. Alianza.
- Henríquez, H.A. (2011). *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena*. (Tesis Doctoral), Universidad de Málaga, Málaga.

- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós.
- Luis-Pascual, J.C. (2019). Impacto del Programa Mindfulness Basado en la Terapia Cognitiva. Estudio de caso en la Universidad de Alcalá. *RIECS*, 4(S1), 28-38.
- McCraty R.; Shaffer F. (2015). Heart rate Variability: new perspectives on physiological Mechanisms, assessment of self-regulatory Capacity, and Health risk. *Glob Adv Health Med*. 4(1): 46- 61.
- Miró, M.T.; y Simón, V. (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Santorelli, S. (2017). *Sánate tú mismo. Mindfulness en medicina*. Barcelona: Kairós.
- Segal, Z., Williams, M., y Teasdale, J. (2017). *MBCT Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Editorial Kairós.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Ed. Transiciones.
- Siegel, R. (2013). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Declée de Brouwer: Bilbao.
- Smith, J.C. (2001). *Entrenamiento ABC en relajación. Una guía práctica de los profesionales de la salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

#### Bibliografía complementaria:

- Burch, M.A. (2012). *Mindfulness: the doorway to simple living*. Simplicity Institute Report 12n.
- Cullén, M.; y Brito, G. (2017). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Sirio.
- Emerson, L.M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P. y Hugh-Jones, S. (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136-1149.
- García-Campayo, J.; & Demarzo, M. (2015). *Manual Práctico Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. Siglantana: Barcelona.
- García-Campayo, J.; Cebolla, A.; y Demarzo, M. (2015). *La ciencia de la compasión: Más allá del mindfulness*. Madrid: Alianza Ensayo.
- Joseffson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Boroy, J., Mattson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S. y Falkevik, E. (2017). Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354-1363.
- Luis-Pascual, J.C. (2013). *Escuela Relajada*. Disponible on-line en <https://www.scoop.it/t/escuela-relajada> [Consultado: 11 abril 2021].
- Luis-Pascual, J.C. (2014). Escuela relajada, mindfulness y educación. En J.L. Bizelli y C.B. Gomide de Souza (Org.), *Faces da escola em Ibero-América* (pp. 165-180). Araraquara, Brasil: Laboratório Editorial da FCL.
- Luis-Pascual, J.C. (2016). Tendencias y controversias del mindfulness educativo en España. En M. Martín-Bris, M.C. Miránda-Álvarez, E. Sebastián-Heredero, y R. Edel-Navarro (coords.). *Visiones de la educación en Iberoamerica: Experiencias y reflexiones. Tomo II: Tópicos emergentes de la educación*. (46-61). Veracruz, México: Universidad Veracruzana.
- Luis-Pascual, J.C. (2021). *Mindfulness, bienestar y salud*. Disponible online en <https://insighttimer.com/juan-carlos> [Consultado: 11 abril 2021].
- Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M. D., y Gil Montoya, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En *Alianza*



- de Civilizaciones, Políticas Migratorias y Educación* (197-233). Sevilla: Aconcagua Libros.
- Montoya, M. D., Mañas, I., Gil, C., Herrada, R. I., y Franco, C. (2012). Integrando el aprendizaje cooperativo y la atención plena (mindfulness) en el desarrollo de competencias. En F. Manzano y A. García (Eds.), *Propuestas de actividades y metodologías específicas para la mejora del bilingüismo en ingeniería* (89-127). Editorial: Universidad de Almería.
- Mújica-Johnson, F.N.; Orellana-Arduiz, N.C.; Luis-Pascual, J.C. (2019). Perspectiva moral de las emociones en los contextos de educación formal. *Revista Ensayos Pedagógicos* 15(1), 69-90.
- Orellana Arduiz, N.C.; Mújica Johnson, F.N.; Luis-Pascual, J.C. (2015). Atribución causal de las emociones en la formación inicial del docente de educación física. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação* 10(4), 1-11.
- Rovira, G., López-Ros, V., Lavega, P., y Mateu, M. (2014). Las emociones en las prácticas motrices de atención plena. *Revista Española de Orientación Psicopedagógica*, 25(2), 111-126.
- Segal, Z.V.; Williams, M.G.; y Teasdale, J.D. (2017). *MBCT. Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Barcelona: Kairós.