

# Curso MAGE

El MAGE (Mindfulness aplicado a la gestión emocional) es un programa psicoeducativo a través del cual enseñamos al alumnado a descubrir su propio *mindfulness* y le enseñamos a entrenarlo y a aplicarlo en su vida cotidiana. ¿Qué qué es el mindfulness? Así es como lo definimos en el MAGE:

*“Mindfulness es la capacidad humana para regular el propio estado emocional mediante:*

*- La toma de conciencia de las percepciones, sensaciones y pensamientos que conforman nuestra experiencia presente.*

*- La toma de conciencia de su influencia sobre los procesos humanos en los que están implicadas las emociones, bien como causa, bien como efecto”.*

*Miguel Ángel García, Creador del MAGE.*

## Duración del curso:

7 sesiones de dos horas distribuidas a lo largo de 7 semanas (siempre el mismo día de la semana). Las sesiones están espaciadas en el tiempo para permitir al alumnado entrenar las habilidades aprendidas. A grandes rasgos, la efectividad del mindfulness reside en el entrenamiento de determinadas áreas del cerebro; por ello proponemos un mínimo de quince minutos de práctica diaria durante el tiempo que dura la formación. Si en este momento de tu vida no estás en disposición de dedicar esos quince minutos diarios, sugerimos realizar el curso cuando sí lo estés.

## Distribución de las sesiones:

**Sesiones 1, 2 y 3:** Breve teoría del mindfulness, su historia y su fundamento científico. Entrenamiento de la regulación atencional y la conciencia corporal para reducir la divagación y la rumiación mental. Actitud mindfulness (aceptación, no juicio y amabilidad). Introducción a la aplicación del mindfulness a la vida cotidiana. Introducción a la atención a los pensamientos.

**Sesiones 4 y 5:** Observación de los pensamientos y de las sensaciones corporales producidas por las emociones. Descubrimiento y entrenamiento de la habilidad psicológica del decentramiento. Teoría de los sistemas de regulación emocional. Introducción a la autoregulación emocional.

**Sesión 6:** Aplicación de lo aprendido a la vida cotidiana. Mindfulness en movimiento. Mindfulness aplicado a la autoregulación emocional.

**Sesión 7:** Indagación en los patrones mentales. Introducción a la compasión.

## **El Instructor:**

El MAGE es impartido por Miguel Ángel García, creador del programa. Miguel acabó su formación como instructor de mindfulness en el Centro Elephant Plena de Valencia en 2019. Junto con el Dr. Navarrete Hidalgo, diseñó el programa de formación en mindfulness para policías, MABP (Mindfulness aplicado al bienestar policial). El MABP fue validado científicamente por un estudio avalado por la Universidad de Valencia, en el cual se evidenció en el alumnado una reducción estadísticamente significativa de los síntomas de estrés, ansiedad, depresión, estrés y burnout, y de las emociones negativas, así como la mejora de la calidad del sueño y la autoregulación emocional. Los resultados del estudio fueron publicados por la prestigiosa revista Mindfulness, puedes consultar el artículo en este enlace: [Impact of Mindfulness Training on Spanish Police Officers' Mental and Emotional Health: a Non-Randomized Pilot Study | Mindfulness \(springer.com\)](#)

Miguel ha formado en la práctica del mindfulness a más de trescientos policías, siendo el MABP en la actualidad el programa oficial de formación en mindfulness de la Policía Nacional Española y Miguel el formador de su instructorado. Ha firmado también diversas publicaciones sobre mindfulness en el Diario de la Escuela de Ávila y en la revista Policía.

Fuera de la Policía, nuestro instructor es formador en mindfulness dentro del Plan de Formación del Ayuntamiento de Valencia, habiendo impartido formaciones tanto a personal general como a trabajadores/as sociales que desempeñan su trabajo con adolescentes.