



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Facultat d'Economia  
i Empresa



MINDFULNESS EN ORGANIZACIONES CONSCIENTES

Cristina Cama Garcia

---

# Mindfulness en Organizaciones Conscientes

*Cristina Cama García, directora del Máster de Mindfulness en Organizaciones Conscientes de la Universidad de Barcelona.*

Cristina Cama García nació en Barcelona y es madre de cuatro hijas. Al terminar su carrera de psicología empezó a trabajar en una gran empresa nacional donde promocionó rápidamente, llegando a ser la Directora de Recursos Humanos con 26 años. Decidió entonces ampliar su formación y realizó el Máster en Dirección y Administración de Empresas (MBA), lo que le permitió trabajar por cuenta propia y desarrollar su actividad profesional como consultora organizacional creando en 1992 Deyge Consultores. Desde 2015, compagina su actividad como consultora con la dirección del Máster de Mindfulness en Organizaciones Conscientes de la Universidad de Barcelona. También es la presidenta de la ong Malaria 40, dedicada a ayudar a la infancia de Madagascar.

Su trabajo le apasiona. Su experiencia se ha centrado en el área de comunicación, trabajo en equipo, inteligencia emocional, PNL, mindfulness, etc. En definitiva, ayuda a que las organizaciones se desarrollen a partir del desarrollo personal y profesional de sus equipos humanos. Ofrece conferencias, cursos presenciales y online, talleres de autoconocimiento, transformación emocional o cómo instalarse en la felicidad y vivir en equilibrio. También facilita retiros residenciales de mindfulness y meditación.

**"Haz del Mindfulness tu profesión y contribuye al desarrollo de organizaciones conscientes y personas felices"**

---

## **1. *¿En qué consiste el máster de Mindfulness en Organizaciones Conscientes?***

La necesidad que tenemos las personas de mejorar nuestra vida y bienestar, así como de crecer personal y espiritualmente, nos acerca a la práctica del MINDFULNESS Y LA MEDITACIÓN.

Este máster semipresencial tiene una clara orientación profesionalizadora de especialización en el mindfulness y la meditación. Se orienta a la aplicación, en el ejercicio profesional, de las habilidades y competencias adquiridas a lo largo de los dos cursos que lo conforman. Une el punto de vista humanístico con el rigor científico y da respuesta a la necesidad actual de nuestra sociedad. Apasionante punto de partida donde profundizar en el mindfulness y la meditación desde el respeto y la seriedad.

Está integrado por 10 módulos con 70 asignaturas que ofrecen una visión generalista, y a la vez profunda y rigurosa, de los aspectos vinculados con la persona, la conciencia, la psicología, la trascendencia, las meditaciones espirituales, las técnicas de mindfulness, la neurociencia y las aplicaciones del mindfulness a nivel personal y profesional en diversos ámbitos. Todo ello culmina en la capacitación del alumnado para que diseñe su propio programa formativo de Mindfulness y Meditación que podrá poner en práctica para evaluar los resultados.

## **2. *¿A qué tipo de personas está dirigido este máster?***

A cualquier persona que desee profesionalizarse en “Mindfulness” y profundizar en su crecimiento personal y espiritual. En esencia pretende formar a los profesionales de cualquier ámbito (social, educativo, empresarial, salud, artístico, deportivo, etc.) como expertos en Mindfulness y Meditación. Al finalizar se obtiene el Título de Máster de Mindfulness Organizaciones Conscientes. Título propio de la Universidad de Barcelona.

## **3. *¿Cómo está integrado vuestro equipo de docentes? ¿Qué coste tiene el máster?***

Está formado por un equipo de 50 docentes. El profesorado es excelente, hemos logrado reunir a los mejores expertos de las mejores universidades País Vasco, Almería, Valencia, Zaragoza, Barcelona, Madrid, etc. La matrícula del máster es de 5.900.-€, incluye los dos cursos y dos retiros de mindfulness. Son 1500 horas y 60 créditos.

---

#### **4. ¿Qué se hace en un retiro de mindfulness? ¿Cuál es el coste si no eres alumno del máster? ¿Por qué creéis debería ir a un retiro de meditación con vosotros?**

En los retiros de mindfulness y meditación disfrutamos de un fin de semana diferente que nos permite descansar para practicar la atención plena y la tranquilidad interior. El mindfulness nos ayuda a poner el foco de atención en lo verdaderamente importante, gestionar el estrés, ganar claridad mental y fortalecer el equilibrio emocional.

Practicamos ejercicios de respiración, relajación y meditación que nos ayudan a vivir conscientemente las situaciones del día a día, a nivel personal y profesional, generando entornos de bienestar.

El coste aproximado del retiro de fin de semana es de 216.-€, el precio incluye también el alojamiento en pensión completa.

También hacemos retiros internacionales de dos semanas, por ejemplo, estuvimos en el monasterio de Plum Village en Tailandia y costó 1.700 euros, todo incluido (vuelos, alojamientos, comidas, etc.).

Son experiencias inolvidables que permiten enriquecernos de calma y paz interior.

Dedicarte espacio para ti, para nutrirte y volver con más fuerza. Hay que vivirlo en primera persona. Y si realmente buscas una transformación a nivel personal para vivir en plenitud y aplicarlo a tu profesión, entonces te recomiendo realizar el máster de Mindfulness en Organizaciones Conscientes de la Universidad de Barcelona, (UB está entre las 100 mejores del mundo, según el ranking QS).

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

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

