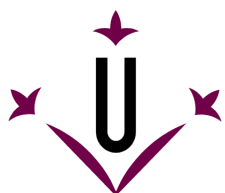


Postgrado en

# Mindfulness

4  
relación de ayuda

2a. Edición



Universitat de Lleida  
Centre de Formació Contínua

**2017 - 2018**

# Presentación

El curso de Postgrado que os presentamos a continuación recoge el testigo de la docencia desarrollada desde el Centro de Formación Continua de la Universidad de Lleida durante los tres últimos años, mediante el Postgrado, el curso de Experto universitario y los cursos de corta duración sobre *Mindfulness* y la relación de ayuda.

La palabra inglesa *mindfulness* significa “atención” o “conciencia plena”. Es la traducción del término oriental (pali) *sati*, que significa “conciencia”, “atención” y “recuerdo”. El Dr. Jon Kabat-Zinn (Universidad de Massachusetts) creó esta denominación, definiendo el *mindfulness* como la capacidad de prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar. La investigación sobre el *mindfulness* revela que su práctica continuada mejora el funcionamiento del organismo, potencia la respuesta inmunitaria, disminuye la reactividad al estrés y aumenta la sensación general de bienestar físico y mental.

La práctica de la atención plena desarrolla la conciencia de uno mismo, la integración cuerpo-mente en el aquí y el ahora, la aceptación activa de la realidad, la creatividad como respuesta a los patrones repetitivos de comportamiento, la capacidad de autoregulación emocional y de resiliencia, etc., cualidades que se integran a través de un proceso de sintonía interna y se trasladan a la relación de ayuda. En palabras del Dr. Siegel, “no podemos captar los sentimientos ajenos si no estamos abiertos a nuestro estado interior”.

Para que la relación de ayuda sea realmente fructífera, debemos empezar por encontrarnos en estado de presencia, de receptividad, desde una actitud de apertura y flexibilidad. Ésta es la base para crear relaciones sintónicas, vínculos genuinos en los que la persona a la que estamos atendiendo se sienta acogida, reconocida y acompañada. “Lo que verdaderamente cura es el vínculo”, indica el Dr. N. Caparrós.

La comprensión de uno mismo, y por ende del otro, permiten abrirnos a una nueva dimensión de la compasión, que facilita los procesos de cambio para abordar los problemas sociales y mejorar la interacción con individuos, familias, grupos y comunidades.

# Motivación

Los siguientes elementos nos han impulsado a presentaros esta propuesta formativa:

El conocimiento del campo profesional del trabajo con las personas, la complejidad, los retos y los cambios continuos a los que hay que hacer frente con nuevas estrategias.

Las dificultades con las que se encuentran los profesionales de la relación de ayuda (los profesionales que acompañan a otros en sus procesos de aprendizaje o sanación), que pueden ser problemáticas sociales o de otro tipo, situaciones en las que el profesional debe lidiar con los sufrimientos propios y ajenos, afrontando a diario frustraciones, ansiedades y problemas de “los demás” que confrontan al profesional consigo mismo.

La falta de una cultura del autocuidado y de una formación específica —en los grados donde la relación de ayuda es un eje central— que trate sobre la atención a las necesidades humanas.

La evidencia científica y de primera mano de la efectividad del *mindfulness* para ayudar a mejorar el bienestar de las personas.

La potencialidad de la relación de ayuda como facilitadora de las herramientas necesarias para conseguir este bienestar y tratar con las dificultades de la vida.

Todo ello, pues, nos conduce a ofreceros este Postgrado, desde la certeza de que el *mindfulness* puede convertirse en una herramienta de autocuidado profesional y de apoyo y complementariedad al cuerpo de conocimientos propio de cada profesión.

# Propósito

Ser un espacio de innovación docente que ofrezca una formación más allá de los objetivos instrumentales y plantee un carácter multidisciplinar. Permitirá a los profesionales y estudiantes adquirir una preparación sobre *mindfulness* a fin de obtener, por un lado, mejores niveles de bienestar personal y laboral y, por el otro, iniciar proyectos donde aplicar los conocimientos teórico-técnicos y experienciales obtenidos.

# Metodología

El curso integra los niveles teóricos y prácticos del *mindfulness*, desarrollándose a través de los diferentes módulos y seminarios intensivos el conocimiento en primera persona del significado y la experiencia del *mindfulness*.

Puesto que el *mindfulness* es un estado de atención plena que requiere de la práctica y la experiencia personal para su desarrollo, la práctica personal es un elemento indispensable para obtener todos sus beneficios. Es por eso por lo que todos los módulos incorporan una parte de experimentación práctica, así como ejercicios pautados para aplicar la atención plena en la vida cotidiana y en el ámbito profesional.

Durante todo el curso habrá un acompañamiento grupal e individual de práctica de *mindfulness* que resuelva dudas y ayude a profundizar, comprender e integrar los matices con que cada persona vive la experiencia.

# A quién va dirigido

Especialmente a profesionales y estudiantes de psicología, psicopedagogía, trabajo social, educación social, magisterio, medicina, enfermería, etc. En general, a todas las profesiones donde la relación de ayuda es un elemento central y a los profesionales que quieran mejorar su relación y actitud personal en su entorno sociolaboral o familiar más próximo.

# Planificación académica

**Créditos:** 30

**Duración:** septiembre de 2017 - junio de 2018.

**Horario:** viernes de 16 h. a 20 h. y sábado de 9 h. a 14 h.

Jueves: 18 de enero y 8 de febrero de 16 h. a 20h.

Los retiros de teoría y práctica incluyen todo el fin de semana, desde el sábado a las 9 h. hasta domingo a las 18 h.

**Calendario:**

2017				2018					
Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
22-23	6-7	3-4 17-18	1-2 15-16	12-13 18	8 16-17 23-24	9-10 23-24	6-7 13-14 27-28	18-19	1-2 15-16
Retiros de práctica:									
	21-22			27-28				5-6	
Evaluación del Trabajo de fin de postgrado									
									12, 13, 14

## El Trabajo de fin de postgrado

Consistirá en la realización de un trabajo en una de las siguientes modalidades, pudiéndose incorporar una Intervención Basada en Mindfulness (MBI):

- Un MBI en el que se describa un proyecto específico de aplicación del *mindfulness* en el ámbito laboral.
- Un MBI en el que se describa un proyecto específico de aplicación del *mindfulness* en la vida cotidiana.
- Un trabajo de investigación en uno de los ejes tratados en el curso.

# Ámbitos del programa

El programa se desarrolla en diferentes módulos.

En los primeros módulos, el punto de partida es la presentación de los aspectos teóricos que nos permiten comprender qué son el *mindfulness*, la mente y la interrelación cuerpo-mente, así como conocer la evidencia científica de la eficacia del *mindfulness* y las bases de una relación de ayuda.

Seguidamente y de forma complementaria, se irán presentando las diferentes técnicas que facilitan el *mindfulness*, tanto desde su aspecto de práctica formal como en el día a día, e iremos experimentándolas y trabajándolas hasta la finalización del curso.

La última parte del temario tiene que ver con los diferentes campos de aplicación del *mindfulness* y nos permitirá profundizar en los aspectos más concretos de la relación de ayuda. El último módulo, la compasión, sella un proceso que, partiendo de uno mismo, se abre a los otros desde una comprensión sincera del sufrimiento humano y el anhelo de bienestar.

## **MÓDULO 1 INTRODUCCIÓN Y VISIÓN GENERAL DEL MINDFULNESS**

Aproximación a la visión general del *mindfulness* y sus bases teóricas.

## **MÓDULO 2 TÉCNICAS QUE FACILITAN MINDFULNESS I**

Conocimiento y experimentación de las principales técnicas que ayudan a desarrollar *mindfulness*.

## **MÓDULO 3 BIOLOGÍA Y EMOCIONES**

Interacción biología, emociones y *mindfulness*.

## **MÓDULO 4 MINDFULNESS EN MOVIMIENTO**

*Mindfulness* en movimiento, meditación dinámica.

## **MÓDULO 5 TÉCNICAS QUE FACILITAN *MINDFULNESS* II**

Aplicación del *mindfulness* en todos los momentos del día.

## **MÓDULO 6 *MINDFULNESS* Y RELACIÓN DE AYUDA**

Elementos clave en la relación de ayuda y en el proceso personal que conlleva la relación de ayuda eficaz.

## **MÓDULO 7 *MINDFULNESS*: PUENTE ENTRE LAS TRADICIONES DE ORIENTE Y OCCIDENTE**

Construcciones teóricas sobre la mente, ciencia cognitiva actual y concepciones de la mente en la tradición budista.

## **MÓDULO 8 AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL**

La relación de ayuda empieza por uno mismo. El autocuidado y autocompasión son herramientas básicas para poder beneficiarnos a nosotros mismos y a los demás.

## **MÓDULO 9 CORPORALIDAD DE LAS COMPETENCIAS *MINDFULNESS***

Ciencia cognitiva. Conciencia corporal y *embodiment*. Integración cuerpo-mente en las prácticas que facilitan el *mindfulness*.

## **MÓDULO 10 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

Cómo potenciar las capacidades y las posibilidades de ser felices y hacer felices a los demás.

## **MÓDULO 11 *MINDFULNESS* EN LAS ORGANIZACIONES**

Aportaciones del *mindfulness* en el desarrollo de los grupos y organizaciones, potenciando las capacidades y la proactividad de sus miembros.

## **MÓDULO 12 ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

Correlatos mente-cuerpo en el desarrollo de la enfermedad y aportaciones del *mindfulness* en los procesos de recuperación de la salud y la potenciación de los estilos de vida saludables.

## **MÓDULO 13 APROXIMACIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Interrelación entre el *mindfulness*, la inteligencia emocional y la regulación emocional como bases para el bienestar personal en todos los ciclos vitales.

## **MÓDULO 14 MINDFULNESS EN EL ÁMBITO DE LA SANITARIO**

Implicaciones clínicas del *mindfulness*. Principales protocolos de aplicación e intervención a nivel individual y grupal.

## **MÓDULO 15 MINDFULNESS Y NEUROCIENCIAS**

Efectos cerebrales de las prácticas que facilitan el *mindfulness*. Líneas de investigación actuales.

## **MÓDULO 16 MINDFULNESS EN EL CONTEXTO EDUCATIVO**

Aplicación del *mindfulness* en el ámbito educativo para mejorar los valores y los procesos de aprendizaje en niños/as y adolescentes, así como crear ambientes más positivos y saludables.

## **MÓDULO 17 MINDFULNESS, ÉTICA Y TRABAJO SOCIAL**

Valor ético en la dimensión social de nuestras vidas y aportaciones del *mindfulness* en el trabajo social.

## **MÓDULO 18 MINDFULNESS Y COMPASIÓN**

La compasión como consecuencia de haber integrado las capacidades que desarrolla la atención plena.



## RETIROS DE PRÁCTICA:

Tres retiros, uno al inicio del curso, otro a la mitad y otro al final. Estancia de dos días, sábado y domingo, en la residencia del Colegio Claver de Lleida.

El primer retiro incluye un módulo de: **HUMOR Y CREATIVIDAD EN EL TRABAJO DEL PROFESIONAL (sábado mañana).**

Cambio de perspectiva, humor y creatividad, elementos clave de la resiliencia para afrontar las situaciones complejas y los retos.

Estos retiros permiten hacer una inmersión en la experiencia del *mindfulness*, aplicar todas las técnicas que lo facilitan y empezar así a conocer en primera persona el funcionamiento de la mente, desarrollar paz interior y sintonía intrapersonal e interpersonal, mejorar la atención plena y tener una experiencia directa de la aplicación de los principios generales del *mindfulness*.

## Equipo

### *Directoras de Postgrado:*

**Luisa Conejos.** Psicóloga clínica por la Universidad de Barcelona, especialista en psicología analítico-vincular. Máster en adicciones por la Universidad de Barcelona. Responsable de planificación y coordinadora de programas especializados, entre ellos el de promoción de la salud del departamento de Bienestar Social del Ayuntamiento de Lleida. Practicante de *mindful hatha* yoga y de yoga tibetano desde 2003 y practicante de meditación (*śamatha* y *vipaśyanā*) y del *vajrayana* desde el año 2004, realizando retiros continuados de práctica desde entonces.

**Dra. María Nabal.** Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco. Doctora en Medicina por la Universidad de Zaragoza. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Máster en Cuidados Paliativos por la Universidad de Barcelona. Máster en Bioética, Instituto Borja de bioética de la Universidad Ramon Llull. Postgrado *Mindfulness* y relación de ayuda de la Universidad de Lleida. Responsable del Equipo de Cuidados Paliativos del Hospital Universitario Arnau de Vilanova. Ha desarrollado toda su actividad profesional en el ámbito de los Cuidados Paliativos y la Atención al Final de la vida de pacientes y familias como parte de un equipo multidisciplinar.

### **Directora de práctica:**

**María Luisa Aznar** (Lama Yeshe Chödrön). Recibió el nombramiento de Lama (maestra) y Naljorma (yoguini), en el linaje Dudjom Tersar de la escuela Nyingma de la tradición *vajrayana* de budismo tibetano. Maestra de Dharma, meditación, *mindfulness* y profesora de *mindful hatha* yoga y de yoga tibetano. Directora del centro Arya Tara de Lleida. Presidenta de Nyingma Tersar España. Vicepresidenta de Sakyadhita Spain y de la asociación UNESCO de Lleida. Ha realizado numerosos retiros de meditación en Estados Unidos, España, Francia, Nepal y Bután. Tiene más de 25 años de experiencia dirigiendo retiros de práctica y acompañando tanto a personas como a grupos en las prácticas de meditación, Dharma, *mindfulness*, y desarrollo interior.

### **Coordinación:**

**Joana Companys**. Licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona. Postgrado en *Mindfulness* y relación de ayuda por la Universidad de Lleida. Profesora especializada en Pedagogía Terapéutica por la Universidad Autónoma de Barcelona. Profesora especialista en perturbaciones del lenguaje y la audición de la Generalitat de Cataluña. Máster en intervención Psicopedagógica y asesoramiento curricular por la Universidad de Barcelona. Catedrática de Educación Secundaria. Postgrado “Modelo sistémico y terapia familiar” Centro de estudios de terapia familiar de Barcelona.

### **Profesorado:**

**Dr. Carles Alsinet**. Licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona y Doctor por la Universidad de Lleida. Experto en Psicología positiva por la Universidad Jaume I. Profesor Titular de Psicología de la Universidad de Lleida. Director de la Cátedra de Innovación social de la Universidad de Lleida. Ha desarrollado sus principales ámbitos de actuación en el estudio del bienestar y la calidad de vida de las personas.

**Ana Arrabé**. Profesora de “*Mindfulness* aplicado a la reducción del estrés (MBSR)” con el grado de certificación por el Centro médico de la Universidad de Medicina de Massachusetts. Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad Camilo José Cela y consejera de la Society for Organizational Learning (SoL, MIT) en España. Practica *mindfulness* desde el año 2008, en el que aprovechando un momento de cambios fundamentales en su vida decide dar un giro a su carrera como directiva en el mundo de la Telecomunicaciones y dedicarse al desarrollo personal y organizativo basado en *mindfulness*.

**Lourdes Assens**. Psicóloga clínica. Máster en Psicoanálisis grupal y Terapeuta Familiar Sistémica. Formada en Kinesiología emocional y diplomada en Homeopatía. Psicóloga

Clínica del Hospital de Día Miquel Martí y Pol de la Fundación Esclerosis Múltiple. Formadora en gestión de emociones y técnicas de relajación. Practicante de *mindful hatha* yoga desde 2003 y practicante de meditación (*śamatha* y *vipāśyanā*) y del *vajrayana* desde el año 2006.

**Jordi Baiget.** Educador social, Máster Practitioner en Programación Neurolingüística PNL, Máster en Reiki Usui Tibetano, Experto en THT (Humor terapéutico), Coach de Vida, Payaso y practicante de *mindfulness*. Profesor adjunto de la UdL en la facultad de Medicina de Lleida (2004-2011). Ha trabajado de payaso y ha impartido talleres de liderazgo y THT en Colombia, Sierra Leona, la Franja de Gaza, etc., como miembro de la ONG Payasos sin Fronteras. Miembro del equipo docente del Instituto Talent Global.

**Dr. Juan José Dallarés.** Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona. Postgrado en Neuroanatomía, Neuroelectrofisiología y Biofeedback por la Universidad de Timisoara (Rumania). Experto en Medicina Cuántica y Biorresonancia. Diplomado en tratamiento del dolor mediante la técnica de Autoregulación Energética Neuro Adaptativa. Estudios de Sofrología con el Dr. Caycedo. Ha sido Presidente de la AMHB. Desde 1985 ha dirigido diversos seminarios e impartido cursos en la Universidad de Granada, en la Fundación Bosch y Gimpera de la Universidad Central de Barcelona y actualmente en el Instituto IL-3 vinculado a dicha universidad. Practicante de Meditación Trascendental desde 1979, ha realizado retiros de meditación *vipassana* con *Dhiravamsa*.

**Dra. Josefa Fombuena.** Doctora por la Universidad de Valencia. Profesora de Trabajo Social en el Grado de Trabajo Social, en el Máster de Bienestar social-Intervención familiar de la Facultad de Ciencias sociales y en otros másters de la Facultad de Psicología. Investigadora del Instituto de Desarrollo Local (Universidad de Valencia). Miembro del Jurado Internacional de la Conferencia de Investigación de la Cátedra de Trabajo Social de París. Profesora invitada en las universidades de Versailles-Saint Quentin (Francia) y en la Namseoul University (Corea del Sur). Practicante de *mindfulness* desde 2010.

**Mercè Gàzquez.** Ingeniera en Informática por la Universidad de Barcelona. Experta en *Mindfulness y su aplicación en la relación de ayuda* por la Universidad de Lleida. Practicante de *mindful hatha* yoga desde el año 2000 y practicante de meditación (*śamatha* y *vipāśyanā*) y del *vajrayana* desde el año 2002, realizando retiros en España y Estados Unidos. Desde el año 2014 colabora en clases de meditación y *mindfulness*.

**Dr. David de Lorenzo.** Licenciado en CC. Biológicas por la Universidad de Navarra y Doctor por el Departamento de Genética de la Universidad de Barcelona. Su experiencia profesional incluye un post-doctorado de 2 años en el Health Science

Center de la Universidad de Texas, seis años como profesor de la Universidad Ludwig-Maximilians de Múnich y cinco años como profesor de la Universidad de Lleida. Desde 2013, es profesor asociado de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona y director del Centro de Estudios en Genómica y Nutrición, instalado en el parque científico de Lleida.

**Dr. Javier G. Campayo.** Psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet y Profesor Titular acreditado de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza. Hizo su formación en la Universidad de Zaragoza, donde se doctoró. Ha realizado estancias de investigación en las Universidades de Manchester (Gran Bretaña) y McGill (Montréal, Canadá). Ha sido Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática. Coordina un Grupo de Investigación en Salud Mental a nivel nacional que investiga principalmente ansiedad, depresión, dolor y fibromialgia, así como nuevas tecnologías aplicadas al ámbito sanitario. Coordina el Master de *Mindfulness* en la Universidad de Zaragoza. Es autor de diferentes publicaciones sobre *mindfulness*.

**Gustavo G. Diex.** Físico Teórico por la Universidad Autónoma de Madrid. Máster en Neurociencia Cognitiva por la Universidad Autónoma de Barcelona. TDI en el Center for *Mindfulness* de la Universidad de Massachusetts. Codirector del MBSR (*Mindfulness based Stress Reduction*) de la Universidad Complutense de Madrid y Codirector del Experto Universitario EUMCS (*Mindfulness* en Contextos de Salud). Practicante de meditación desde 1997 (*śamatha* y *vipāśyanā*). Practicante de *Hatha* yoga, *Kriya* yoga desde 1999 y practicante de *vajrayana* desde 2001.

**Dr. Miguel Ibañez.** Maestro Zen. Doctor en religiones comparadas filósofo, teólogo y terapeuta transpersonal. Diplomado en *Mindfulness* en contextos de la salud por la Universidad Complutense de Madrid. Durante 17 años fue monje, dedicado a la práctica contemplativa y en especial el zen, que practica desde hace 1986.

Es miembro de la fundación *Caminos de Sabiduría de Oriente y Occidente de Willigis Jaeger* como *zen assistant teacher*. Ha participado e impartido numerosos retiros en España, Alemania, Chile, y China.

**Isabel Matas.** Licenciada en Pedagogía Terapéutica por la Universidad de Barcelona. Postgrado en *Mindfulness* y relación de ayuda por la Universidad de Lleida. Desde hace 18 años es responsable de los proyectos de Promoción de la Salud de la Fundación Catalana del Esplai. Formadora de formadores en Habilidades para la vida, participación infantil y juvenil y dinamización de grupos familiares. Desde el compromiso con el bienestar de las personas ha realizado aproximaciones a la PNL

(Practicitioner Programación Neurolingüística, instituto Gestalt Barcelona), a la educación emocional y desde el 2014 entra en contacto con diversas iniciativas que promueven el mindfulness en la práctica educativa y la práctica de la meditación.

**Silvia Reyes.** Licenciada en Psicología por la Universidad Rovira y Virgili de Tarragona. Máster en Terapia Familiar y de Pareja. Máster en Psicología Clínica y de la Salud. Postgrado en Terapia Cognitivo Social. Profesora Asociada de la UdL – Grado de Medicina. Psicóloga del Servicio de Psiquiatría, Salud Mental y Adicciones del Hospital Santa Maria de Lleida. Ha realizado la formación avanzada para terapeutas en *Mindfulness* en la Práctica Clínica de AEMIND (Asociación Española de *Mindfulness*) y otras formaciones específicas sobre *mindfulness*, así como retiros contemplativos, *vipassana* y en la tradición del Maestro Thich Nhat Hanh.

**Dra. Anna Soldevila.** Diplomada en Educación Social. Licenciada y doctora en Psicopedagogía por la Universidad de Lleida. Postgrado en Audición y Lenguaje. Postgrado en Educación emocional. Postgrado en *Mindfulness* y relación de ayuda. Curso de Experto Universitario en Docencia Universitaria. Profesora agregada en la Facultad de Educación, Psicología y trabajo Social de la Universidad de Lleida y co-coordinadora del Máster en Inteligencia emocional en las organizaciones y en el curso de Experto universitario en educación emocional de la Universidad de Lleida. Colabora con el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la UB y es miembro del grupo de investigación IARS (Infancia y Adolescencia en Riesgo) de la UAB. Autora del libro: Emocionate. Programa de educación emocional.

**Dra. Silvia Solé.** Fisioterapeuta por la Universidad Autónoma de Barcelona. Máster Oficial en Deporte Sostenible y Bienestar por INEFC-UdL. Profesora del Grado de Fisioterapia y del Grado de Enfermería de la Universidad de Lleida y coordinadora del Grado de Fisioterapia. Doctora con la tesis “El uso del *mindfulness* para la prevención y el tratamiento de lesión deportiva”. Su línea principal de investigación es el *mindfulness* dentro del ámbito de la actividad física y el deporte con diversas publicaciones sobre el tema.

**Inscripción y matrícula:** <http://www.cfc.udl.cat/fc/curso/1775>

**Información:** [mindfulnessyrelaciondeayuda@gmail.com](mailto:mindfulnessyrelaciondeayuda@gmail.com)

tel. 626099332