

Postgrado en

mindfulness

y *compasión*

en la relación de ayuda



Universitat de Lleida
Centre de Formació Contínua

2021 - 2022

Presentación

El curso de Postgrado que os presentamos recoge el testigo de la docencia desarrollada desde el Centro de Formación Continua de la Universidad de Lleida durante los últimos años, mediante las ediciones previas del Postgrado, el curso de Experto universitario y los cursos de corta duración sobre *Mindfulness* y la relación de ayuda. Al tiempo, los complementa con un trabajo específico sobre compasión y autocompasión que desarrollaremos este curso.

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, 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.

Tanto el *mindfulness* como la compasión son dos rasgos con posibilidad de entrenar y, por ende, aumentar, mediante diferentes prácticas meditativas integradas en programas de intervención (Cebolla, 2014). Por ello, y partiendo de investigaciones previas, éste parece un buen momento histórico para formar a los profesionales de la relación de ayuda y comenzar a diseñar programas de intervención eficaces y rigurosos basados en *mindfulness*, autocompasión y compasión.

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* y la compasión 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 ofrecer este Postgrado, desde la certeza de que el *mindfulness* y la compasión pueden 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*, autocompasión y compasión, 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* y la compasión.

La práctica personal es el elemento indispensable para alcanzar los beneficios tanto del *mindfulness* como de la compasión. De la misma manera la atención plena requiere práctica y experiencia personal para su desarrollo; y la compasión precisa de la atención plena para poderse desarrollar de manera efectiva.

De esta manera, todos los módulos incorporan una parte de experimentación práctica, así como ejercicios pautados para aplicar la atención plena, la autocompasión y la compasión en la vida cotidiana y en el ámbito profesional.

Durante todo el curso habrá un acompañamiento a la práctica de *mindfulness* y compasión, 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 de la 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: octubre de 2021- noviembre de 2022.

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

En caso de contar con alumnos de América, el horario del sábado sufrirá modificaciones para adaptarse a otros usos horarios ocupando la franja horaria de mediodía-tarde.

Los seminarios intensivos (retiros) de teoría y práctica tienen el siguiente horario:

Sábado de 9 h. a 13.30h y de 16h. a 20,30h. Domingo de 8,30 h. a 13.30h y de 16h. a 18,30h. En caso de contar con alumnos de América, el horario sufrirá modificaciones para adaptarse a otros usos horarios ocupando la franja horaria de mediodía-tarde.

Calendario:

2021				2022							
Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Sept	Oct	Nov
1-2 15-16 29-30	12-13	10-11 17-18	14-15 28-29	11-12 25-26	11-12 25-26	22-23	6-7 20-21	3-4 17-18			
Retiros de práctica:											
	27-28					9-10					
Trabajo de fin de postgrado							Tutorías				Eval.
							x	x	x	x	18

Ámbitos del programa

Módulos teórico-prácticos

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

Seguidamente y de forma complementaria, se irán presentando las diferentes técnicas que facilitan el *mindfulness*, autocompasión y compasión 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 está dedicada a desarrollar la aplicación del *mindfulness* y la compasión en los diferentes campos profesionales. Nos permitirá profundizar en los

aspectos más concretos de la relación de ayuda. Estos módulos sellan 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, VISIÓN GENERAL Y TÉCNICAS QUE FACILITAN *MINDFULNESS* Y COMPASIÓN I

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

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

Fecha: 1 y 2 de octubre

Profesorado: María Nabal, Luisa Conejos y Lama Yeshe Chödrön

MÓDULO 2: *MINDFULNESS*: PUENTE ENTRE LAS TRADICIONES DE ORIENTE Y OCCIDENTE

Construcciones teóricas sobre la mente, ciencia cognitiva actual y concepciones de la mente en las tradiciones contemplativas.

Fecha: 15 y 16 de octubre

Profesorado: Dr. Miguel Ibañez

MÓDULO 3: TÉCNICAS QUE FACILITAN *MINDFULNESS* Y COMPASIÓN II

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

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

Fecha: 29 y 30 de octubre

Profesorado: Lama Yeshe Chödrön

MÓDULO 4: 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.

Fecha: 12 y 13 de noviembre

Profesorado: Dra. Anna Soldevila

MÓDULO 5: LA COMPASIÓN NUCLEO DE LA RELACIÓN DE AYUDA: PRÁCTICAS DE ESCUCHA CONSCIENTE E INDAGACIÓN

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

La indagación como técnica para descubrir nuestra sabiduría interior.

Comprensión y prácticas de escucha consciente.

Fecha: 10 y 11 de diciembre

Profesorado: Luisa Conejos

MÓDULO 6: APORTACIONES A LA COMPRESIÓN DESDE LA TRADICIÓN Y DESDE LA PSICOLOGIA

Revisión de los fundamentos de la psicología contemplativa y de la psicología actual para la visión adecuada y comprensión de las prácticas y sus beneficios.

Fecha: 17 y 18 de diciembre

Profesorado: Lama Yeshe Chödrön y Luisa Conejos

MÓDULO 7: COMPETENCIAS DEL PROFESIONAL

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

Competencias encarnadas del profesional

Fecha: 14 y 15 de enero

Profesorado: Gustavo G. Diex

MÓDULO 8: *MINDFULNESS*, COMPASIÓN Y NEUROCIENCIAS

Efectos cerebrales de las prácticas que facilitan el *mindfulness* y compasión.

Líneas de investigación actuales.

Fecha: 28 y 29 de enero

Profesorado: Dr. Javier García Campayo

MÓDULO 9: *MINDFULNESS* EN MOVIMIENTO

Mindfulness en movimiento, meditación dinámica.

Fecha: 11 y 12 de febrero

Profesorado: Dra. Silvia Solé

MÓDULO 10: AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL

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

Fecha: 25 y 26 de febrero

Profesorado: Lourdes Assens

MÒDUL 11: MBSR, PRIMER PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN EN *MINDFULNESS*

Aproximación a los fundamentos del protocolo, características y elementos esenciales. El estrés y la gestión del estrés en la base del MBSR

Fecha: 11 y 12 de marzo

Profesorado: Ana Arrabé

MÓDULO 12: *MINDFULNESS* Y COMPASIÓN EN LAS ORGANIZACIONES

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

Fecha: 25 y 26 de marzo

Profesorado: Daniel Gabarró

MÓDULO 13: *MINDFULNESS* Y COMPASIÓN EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Aplicación del *mindfulness* y la compasión 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.

Fecha: 22 y 23 de abril

Profesorado: Isabel Matas

MÓDULO 14: *MINDFULNESS*, ÉTICA Y TRABAJO SOCIAL

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

Fecha: 6 y 7 de mayo

Profesorado: Dra. Josefa Fombuena

MÓDULO 15: *MINDFULNESS* Y COMPASIÓN EN EL ÁMBITO CLÍNICO

Implicaciones clínicas del *mindfulness* y la compasión.

Fecha: 20 y 21 de mayo

Profesorado: Dr. Ronald Siegel

MÓDULO 16: CUESTIONES BÁSICAS PARA DESARROLLAR UN MBI (INTERVENCIÓN BASADA EN MINDFULNESS)

Fundamentos, características e implicaciones prácticas.

Fecha: 3 y 4 de junio

Profesorado: Dr. Agustín Moñivas

MÓDULO 17: CONCEPTOS BÁSICOS PARA DESARROLLAR UNA INVESTIGACIÓN SOBRE MINDFULNESS Y COMPASIÓN

Fundamentos, características e implicaciones prácticas.

Fecha: 17 y 18 de junio

Profesorado: Dra. María Nabal y Lourdes Assens

RETIROS DE PRÁCTICA:

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

Estos retiros permiten hacer una inmersión en la experiencia del *mindfulness*, la autocompasión y la compasión, aplicando las técnicas que lo facilitan y combinando las prácticas formales con las aplicadas a la vida cotidiana. Empezando así a conocer en primera persona el funcionamiento de la mente, desarrollando paz interior y sintonía intrapersonal e interpersonal, y teniendo una experiencia directa de la aplicación de los principios generales del *mindfulness* y la compasión.

PRÁCTICA DE LAS TÉCNICAS QUE FACILITAN MINDFULNESS y COMPASIÓN:

La práctica personal es un elemento indispensable para obtener todos los beneficios del *mindfulness* y la compasión.

Por ello en el posgrado se da una importancia central a la experimentación, requiriendo de una supervisión continuada para clarificar dudas y acompañar en las dificultades que puedan surgir.

Este acompañamiento a los alumnos se realizará durante todo el curso, disponiendo de diferentes espacios para su desarrollo.

Los alumnos recibirán instrucciones para desarrollar en la vida cotidiana diferentes prácticas de *mindfulness* y compasión, teniendo que realizar un mínimo de horas de práctica y estudio fuera del horario presencial de docencia. Las horas y espacios dedicados a la práctica no presencial serán registrados en unas hojas tipo de registro de práctica, que permitirán poder supervisar de manera más adecuada todo el proceso.

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.

Evaluación

Para poder obtener el título de Postgrado, el alumnado deberá justificar:

- Asistencia de al menos el 80 % de las clases presenciales.
- Asistencia de al menos al 80 % de las clases prácticas y seguimiento de la práctica.
- Justificar la práctica personal de las diferentes técnicas que facilitan *mindfulness* y compasión, a través de registros de práctica que se facilitaran con este objeto.
- Realizar y presentar el trabajo de fin de postgrado atendiendo a los criterios previamente pactados. Este trabajo será valorado por el profesorado dispuesto a tal fin.

La calificación obtenida será Apto o no Apto, pudiéndose contemplar menciones especiales dependiendo de aspectos de especial relevancia como: desarrollo de proyectos específicos, investigaciones, etc.

Equipo

Directoras de Postgrado:

Luisa Conejos. Psicóloga clínica por la Universidad de Barcelona, especialista en psicología analítico-vincular. Instructora certificada del programa de Entrenamiento para el cultivo de la compasión del Compassion Institute de la Universidad de Stanford. Miembro del Equipo ICE de educación y *mindfulness* de la Universidad de Lleida. Máster en adicciones por la Universidad de Barcelona. Responsable 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 *vipassanā*) 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:

Lama Yeshe Chödrön (María Luisa Aznar). Maestra de meditación, mindfulness y yoga consciente. Durante más de 40 años, ha realizado un amplio entrenamiento dentro de la tradición tibetana, recibiendo numerosas enseñanzas y realizando retiros en grupo y en solitario en Estados Unidos, Francia, España, Nepal y Bután. Desde el año 1989, es directora del centro de yoga consciente y potencial humano Arya Tara, en Lleida. En 2011 fue nombrada Lama (maestra de Dharma) por parte de Kyabjé Dungse Shenphen

Dawa Norbu Rimpoché, su maestro principal. Tiene una dilatada experiencia dirigiendo retiros de práctica y acompañando tanto a personas como a grupos en el desarrollo de la meditación, el Dharma y el mindfulness.

Profesorado:

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. Postgrado en *mindfulness* y psicoterapia por la Universidad de Barcelona. 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.

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 masters 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.

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 y Cambridge (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* y compasión.

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). Secretario de la Cátedra de Ciencias cognitivas y *mindfulness* de la Universidad Complutense de Madrid. Director del Centro Niracara de investigación y formación en *mindfulness* y compasión. Practicante de meditación desde 1997 (*śamatha* y *vipaśyanā*). Practicante de *Hatha* yoga, *Kriya* yoga desde 1999 y practicante de *vajrayana* desde 2001.

Daniel Gabarró. Diplomado en Magisterio por la Escuela Universitaria de Blanquerna. Diplomado en Dirección y Organización de Empresas por la Escuela de Administración de Empresas (EAE) de Barcelona. Licenciado en Humanidades por la Universitat Oberta de Catalunya. Capacitación como Psicopedagogo. Amplia experiencia docente en diferentes universidades, instituciones y empresas. Autor de diversas publicaciones y artículos de cuestiones educativas, de autoconocimiento, liderazgo y ensayo. Director de programas educativos como “Aula interior” y “Senseembut”. Colaborador habitual en el programa “El oficio de vivir” y “El oficio de educar”, de Catalunya Radio.

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. Miembro del Equipo ICE de educación y *mindfulness* de 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 (Practitioner 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.

Dr. Agustín Moñivas. Doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, Licenciado en Filosofía y Letras, especialidad en Filosofía Pura por la UCM. Diplomado en Psicología Clínica por la Escuela de Psicología y Psicotécnica de la UCM, Máster en RRHH por la Fundación San Pablo-CEU. Tiene una dilatada experiencia docente, desde 1986, en el entorno universitario en el área de psicología. TDI en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Director del MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) de la Universidad Complutense de Madrid y Director del Experto Universitario EUMCS (Mindfulness en Contextos de Salud). Director de la Cátedra de Ciencias cognitivas y *mindfulness* de la Universidad Complutense de Madrid.

Dr. Ronald D. Siegel. Profesor asistente clínico de psicología en la Harvard Medical School, donde ha estado enseñando durante más de 30 años. Practicante de *mindfulness* desde hace muchos años y miembro del comité directivo del Institute for Meditation and Psychotherapy así como formador del mismo. Enseña a nivel internacional sobre la aplicación de la práctica de *mindfulness* en psicoterapia y otros campos, y mantiene su práctica clínica privada a Lincoln, Massachusetts. El Dr. Siegel es coautor de la guía de autotratamiento: "Back Sense: A Revolutionary Approach to Halting the Cycle of Chronic

Back Pain”, coeditor de "Mindfulness y Psicoterapia", autor de "La Solucion Mindfulness", coeditor junto con Christopher Germer de “Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice”, prologado por el Dalai Lama.

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 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: Emociónate. Programa de educación emocional.

Dra. Silvia Solé. Fisioterapeuta por la Universidad Autónoma de Barcelona. Máster Oficial en Deporte Sostenible y Bienestar por INEF-C-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:

Formato presencial/semipresencial: <http://www.cfc.udl.cat/fc/curso/3029>

Formato en vivo online: <http://www.cfc.udl.cat/fc/curso/3041>

Información: mindfulnessyrelaciondeayuda@gmail.com

Teléfonos: 626099332

616997463