

Postgrado en Mindfulness y compasión en la relación de ayuda. 2ª edición

CURSO

2021-2022

PREINSCRIPCIÓN

18/12/20 hasta el 15/10/21

MATRÍCULA

18/12/20 hasta el 15/10/21

IMPORTE MATRÍCULA

1800 €

Se podrá realizar el pago fraccionado: 60% a la realización de la matrícula y el 40% restante tres meses después del comienzo del curso. El precio de la matrícula incluye todos los gastos de los dos seminarios intensivos de teoría y práctica de fin de semana. En caso de contar con alumnos de América, se cambiarán las franjas horarias del sábado, pasando a horario de mediodía - tarde

EXPEDICIÓN DE TÍTULOS ACADÉMICOS

Se aplicará la taxa vigent en el moment de l'expedició del títol

LÍMITE DE ALUMNOS

35

TIPO

Postgrau

CATEGORÍA/S

Educación, Deporte, Humanidades, Prevención, Salud

CRÉDITOS

30 ECTS

MODALIDAD FORMATIVA

Semipresencial

COORDINACIÓN

Luisa Conejos Ara

626099332

mindfulnessyrelaciondeayuda@gmail.com

ORGANIZACIÓN

Centre de Formació Contínua UdL

C/Jaume II, 71

Campus de Cappont

25001 - Lleida

Tlf: 973703383

Fax: 973703377

formaciocontinua@udl.cat

PRESENTACIÓN

Este posgrado pretende ser un espacio de innovación docente de carácter multidisciplinar que ofrece una formación más allá de los objetivos instrumentales. Proveerá a los profesionales y estudiantes de una preparación sobre mindfulness (atención plena) y compasión, gracias a la cual obtendrán más bienestar personal y laboral, a la vez que podrán iniciar proyectos laborales donde aplicar los conocimientos teóricos, técnicos y vivenciales que habrán obtenido con estos estudios.

Específicamente, con la atención plena y la compasión podemos:

- Desarrollar la conciencia y la atención plena en las diversas situaciones de la vida como base del bienestar personal.
- Aceptar la realidad en las diversas situaciones que vivimos tal como son, sin caer en el rechazo o en el apego, extremos que generan ansiedad y sufrimiento.
- Potenciar la empatía, autocompasión y compasión en los profesionales de la relación de ayuda.
- Desarrollar la autorregulación emocional.
- Manifestar nuestra capacidad de resiliencia y de crecimiento personal ante las situaciones de dificultad de la vida.
- Facilitar el aprendizaje consciente y significativo, tan importante en los procesos educativos.
- Incorporar en la relación de ayuda y en los diversos contextos profesionales métodos prácticos y eficaces para mejorar el bienestar y la salud personal y social.

El posgrado plantea tres ejes de actuación: Por un lado, la presentación teórica sobre el mindfulness, compasión y las prácticas que las facilitan, así como sobre sus contextos específicos de aplicación: vida cotidiana, relación terapéutica, relación educador-educando, trabajo social, salud, etc. Por otro lado, la experimentación de las principales técnicas que facilitan la atención plena y la compasión. Por último, la investigación de los resultados en la aplicación de varias Intervenciones basadas en mindfulness y compasión. Para que el alumno pueda beneficiarse realmente de la práctica, se incluirán ejercicios destinados a incorporar la atención plena y la compasión en la vida cotidiana y en el ámbito profesional. Estos ejercicios serán supervisados por las docentes del curso.

Las clases se impartirán en CASTELLANO.

PROGRAMA

MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN LA RELACIÓN DE AYUDA

- MÓDULO 1 INTRODUCCIÓN, VISION GENERAL Y TÉCNICAS QUE FACILITAN MINDFULNESS Y COMPASIÓN I
- MÓDULO 2 MINDFULNESS, PUENTE ENTRE LAS TRADICIONES DE ORIENTE Y OCCIDENTE
- MÓDULO 3 TÉCNICAS QUE FACILITAN MINDFULNESS Y COMPASIÓN II
- MÓDULO 4 APROXIMACIÓN DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- MÓDULO 5 LA COMPASIÓN NÚCLEO DE LA RELACIÓN DE AYUDA: PRÁCTICAS DE ESCUCHA CONSCIENTE E INDAGACIÓN
- MÓDULO 6 APORTACIONES A LA COMPRENSIÓN DESDE LA TRADICIÓN Y DESDE LA PSICOLOGÍA
- MÓDULO 7 COMPETENCIAS DEL PROFESIONAL
- MÓDULO 8 MINDFULNESS, COMPASIÓN Y NEUROCIENCIAS
- MÓDULO 9 MINDFULNESS EN MOVIMIENTO
- MÓDULO 10 AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL
- MÓDULO 11 MBSR, PRIMER PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN EN MINDFULNESS
- MÓDULO 12 MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN LAS ORGANIZACIONES
- MÓDULO 13 MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO
- MÓDULO 14 MINDFULNESS, ÉTICA Y TRABAJO SOCIAL
- MÓDULO 15 MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN EL ÁMBITO CLÍNICO
- MÓDULO 16 CUESTIONES BÁSICAS PARA DESARROLLAR UN MBI (INTERVENCIÓN BASADA EN MINDFULNESS)
- MÓDULO 17 CONCEPTOS BÁSICOS PARA DESARROLLAR UNA INVESTIGACIÓN SOBRE MINDFULNESS Y COMPASIÓN

- **DÍAS Y HORAS EN QUE SE IMPARTE**

Días y horario: Viernes de 16 h a 20 h Sábado de 9 h a 14 h Fechas 2021: Octubre:1-2,15-16 y 29-30
 Noviembre: 12-13 Diciembre: 10-11 y 17-18 Fechas 2022: Enero: 14-15 y 28-29 Febrero:11-12 y 25-26
 Marzo: 11-12 y 25-26 Abril: 22-23 Mayo: 6-7 y 20-21 Junio: 3-4 y 17-18 Seminarios intensivos de teoría y
 práctica: 27-28 de noviembre de 2021 y 9-10 de abril de 2022 Exposición trabajos fin de Postgrado: 18 de
 noviembre de 2022 En caso de contar con alumnos de América, se cambiarán las franjas horarias del
 sábado, pasando a horario de mediodía - tarde

TRABAJOS FINAL DE POSTGRADO

- Proyectos específicos de aplicación del mindfulness en el ámbito social y/o laboral
- Proyectos específicos de aplicación del mindfulness en el ámbito de la salud
- Trabajo de investigación de mindfulness en alguno de los ámbitos desarrollados en el Postgrado
- Proyectos específicos de aplicación del mindfulness en el ámbito educativo
- Planes de mejora individual
- **DÍAS Y HORAS EN QUE SE IMPARTE**

Se realizarán tutorías durante el último trimestre del curso, tanto a nivel grupal como individual. La
 exposición del trabajo de postgrado será el día 18 de noviembre de 2022

SEMINARIOS INTENSIVOS DE TEORÍA Y PRÁCTICA

- SEMINARIOS INTENSIVOS DE TEORÍA Y PRÁCTICA
- **DÍAS Y HORAS EN QUE SE IMPARTE**

27-28 de noviembre de 2021; 9-10 de abril 2022

PROFESORADO

Solé, Sílvia

Arrabe, Ana

Assens, Lourdes

Aznar, Maria Luisa

Conejos, Luisa

Daniel Gabarró

Diex, Gustavo

Fuenbuena, Josefa

Gabarró, Daniel

Ibañez, Miguel

Matas, Isabel

Moñivas, Agustín

Nabal, María

Siegel, Ronald

Soldevila Benet, Anna

OTRAS INFORMACIONES

REQUISITOS DE ADMISIÓN

Se exige titulación universitaria. Específicamente el curso se dirige a todas las personas tituladas que han cursado los grados de Psicología, Psicopedagogía, Trabajo Social, Educación Social, Magisterio, Medicina, Enfermería, etc. También se dirige a todos los profesionales de estos ámbitos y, en general, a todas las profesiones de la relación de ayuda.

PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN

En caso de que la demanda supere el número máximo de plazas, la admisión de estudiantes se hará por riguroso orden según la fecha de preinscripción.

PERIODO EN QUE SE IMPARTE

Fecha inicio 01/10/21 - Fecha finalización 18/11/22

LUGAR DE IMPARTICIÓN

CFC-UdL Lleida a nivel presencial y en vivo on line complementariamente

DÍAS Y HORAS EN QUE SE IMPARTE

Días y horario:

Viernes de 16 h a 20 h

Sábado de 9 h a 14 h

Fechas 2021:

Octubre:1-2,15-16 y 29-30

Noviembre: 12-13

Diciembre: 10-11 y 17-18

Fechas 2022:

Enero: 14-15 y 28-29

Febrero:11-12 y 25-26

Marzo: 11-12 y 25-26

Abril: 22-23

Mayo: 6-7 y 20-21

Junio: 3-4 y 17-18

Seminarios intensivos de teoría y práctica:

27-28 de noviembre de 2021 y 9-10 de abril de 2022

Exposición trabajos fin de Postgrado: 18 de noviembre de 2022

En caso de contar con alumnos de América, se cambiarán las franjas horarias del sábado, pasando a horario de mediodía - tarde.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

[imatges](#)