

Expert En Mindfulness Per A La Salut I El Benestar



[anar a la pàgina de la UB](#)

DADES GENERALS

- Títol propi Universitat de Barcelona d'Expert: Mindfulness per a la salut i el benestar
- Direcció: Dra. Begoña Mellado
- Coordinació: Ferran Mestanza
- Centre col·laborador: Centre de Mindfulness de Barcelona
- Crèdits: 15 crèdits ECTS
- Total hores lectives: 150h
- Modalitat d'ensenyament: presencial
- Lloc d'impartició: Facultat de Medicina (UB), c/ Casanova 143
- Data d'inici: 19 de novembre de 2021
- Data de final: 18 de març de 2022
- Preu: 975 €

OBJECTIUS DEL CURS

- L'objectiu general del curs és que l'estudiant adquireixi coneixements teòrics i pràctics sobre el mindfulness i la salut, alhora que desenvolupi i experimenti pràctiques de mindfulness i hàbits de vida saludable.
- Adquirir una formació teòrico-pràctica de les bases del mindfulness, amb una orientació cap al foment de la salut i el benestar de la persona.

Conèixer les bases científiques i les aplicacions del mindfulness en la salut.

- Desenvolupar hàbits de vida saludable. No podem promoure la salut en els altres sense adquirir primer nosaltres hàbits de salut.
- Experimentar en primera persona un programa seqüencial en 16 setmanes de pràctiques de mindfulness i compassió.

REQUISITS D'ACCÉS

- Les titulacions oficials que donen accés seran els graus (i les llicenciatures anteriors) de qualsevol àmbit científic o humanístic. En cas de no tenir un títol de grau (o llicenciatura) es valorarà cas per cas la inscripció.

DESTINATARIS

- Estudiants o professionals de la salut, professions d'ajuda o altres àmbits on la salut i el benestar siguin importants.
- Tota aquella persona interessada en promoure la salut i el benestar, propi i dels altres.

SORTIDES PROFESSIONALS

- Millora de la salut laboral en tots els àmbits professionals.
- Capacitació professional en professionals sanitaris i professions d'ajuda. Habilitats de reducció de l'estrès aplicables a l'entorn laboral.
- Aplicació de tallers de mindfulness.

METODOLOGIA DOCENT

- La metodologia pedagògica es basarà en l'aprenentatge experiencial, on l'estudiant obté els coneixements a partir de les exposicions didàctiques i de la seva pròpia pràctica.
- La classe és participativa i vivencial, des d'una mirada horitzontal on l'estudiant és un subjecte actiu del procés d'aprenentatge.
- En les sessions hi haurà presentacions teòriques amb mitjans audiovisuals, rondes de diàleg participatiu, pràctiques de mindfulness guiades i dinàmiques de grup.

PLA D'ESTUDIS

El títol d'Expert en mindfulness per a la salut i el benestar consta de 15 crèdits ECTS i 150h lectives presencials.

Cada crèdit comporta 25h de càrrega per a l'estudiant, repartides en 10h de formació lectiva presencial i 15h d'estudi personal a partir de materials didàctics, lectures i treballs.

El títol consta de 9 assignatures organitzades en 4 mòduls:

El **Mòdul 1** – “El mindfulness com a integració de pràctiques contemplatives” presenta a l'estudiant les bases i fonaments del mindfulness en la tradició meditativa budista, des d'una perspectiva laica i secular.

El **Mòdul 2** – “El mindfulness en la ciència, la medicina i la psicologia de la salut” es centra en l'aplicació del mindfulness en l'àmbit específic de la salut, des d'una perspectiva científica i l'aplicació als camps de la medicina i la psicologia.

El **Mòdul 3** – “Hàbits de vida saludable a través del mindfulness” aporta una formació pràctica en tres pilars de la salut: la regulació emocional (a través de la meditació mindfulness), l'alimentació (a través del mindful eating) i l'exercici físic (a través del mindful yoga).

Finalment en el **Mòdul 4** – “Programa seqüencial de pràctiques de mindfulness i compassió” l'alumne experimenta en 1^a persona els programes Compassionate Mind Training (CMT) i Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

Els programes CMT i MBSR compten amb àmplia validació científica en quant a la disminució de simptomatologia associada a estrès físic i emocional i la millora de factors de salut i benestar, i han mostrat la seva eficàcia i aplicabilitat en l'entorn de la salut.

PROGRAMA I CALENDARI

• divendres 19/11/21

16:00 – 16:30h: Sessió inaugural: Begoña Mellado i Ferran Mestanza

16:30 – 18:00h: Hàbits de vida saludable: Meditació Mindfulness – Ferran

Mestanza

18:30 – 21:00h: Setmana 1 CMT – Tots tenim ments complicades –
Marcial Arredondo

• **dissabte 20/11/21**

10:00 – 15:00h: Orígens del mindfulness en el budisme – Orígens i evolució històrica del Mindfulness. Principis i ètica buddhista, alliberar-se del sofriment, altruisme i compassió – Àngel Solà

• **divendres 26/11/21**

16:00 – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Meditació Mindfulness – Ferran Mestanza

18:00 – 20:30h: Setmana 2 CMT – Els nostres tres sistemes emocionals –
Marcial Arredondo.

• **dissabte 27/11/21**

10:00 – 15:00h: Orígens del mindfulness en el budisme: Sati (mindfulness) i saviesa, conceptes centrals de la meditació. Meditació de calma i serenor (samatha) i d'investigació i aprofundiment (vipassanā) – Àngel Solà

• **divendres 03/12/21**

16:00 – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Meditació Mindfulness – Ferran Mestanza

18:00 – 20:30h: Setmana 3 CMT: Desenvolupant la teva part compassiva –
Marcial Arredondo

• **dissabte 04/12/21**

10:00 – 15:00h: Orígens del mindfulness en el budisme: Satipatthāna ensenyança nuclear del buddhisme, aplicada a conèixer i subjugar els estats mentals aflictius i com crear-ne de beneficiosos – Àngel Solà

• **divendres 10/12/21**

16:00 – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Meditació Mindfulness – Ferran Mestanza

18:00 – 20:30h: Setmana 4 CMT: Essent el teu jo compassiu: la compassió fluïnt cap enfora – Marcial Arredondo

• **dissabte 11/12/21**

10:00 – 15:00h: Orígens del mindfulness en el budisme: Amabilitat,

alegria i equanimitat integrades en tots els àmbits de la vida per a viure amb plenitud – Àngel Solà

• **divendres 17/12/21**

16:00 – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Meditació Mindfulness – Ferran Mestanza

18:00 – 20:30h: Setmana 5 CMT: La compassió fuint cap endins – Marcial Arredondo

• **dissabte 18/12/21**

10:00h – 15:00h: Bases científiques del mindfulness: Visió general sobre els estudis científics del mindfulness – Iñaki Martin-Subero.

PAUSA de NADAL

• **divendres 07/01/22**

16:00h – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Mindful Yoga – Yoga i Mindfulness – Irene Carbonell

18:00h – 20:30h: Setmana 6 CMT: L'auto-compassió, estar al teu costat – Marcial Arredondo

• **dissabte 08/01/22**

10:00h – 15:00h: Bases científiques del mindfulness: Visió general del mindfulness en el context de la medicina i de la salut mental – Isabel Ramírez

• **divendres 14/01/22**

16:00h – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Mindful Yoga – La mirada cap al cos (asana) – Irene Carbonell

18:00h – 20:30h: Setmana 7 CMT: Dirigint la teva ment compassiva, treballant amb l'auto-crítica – Marcial Arredondo

• **dissabte 15/01/22**

10:00h – 15:00h: Bases científiques del mindfulness: Efectes de la meditació a nivell cel·lular i molecular – Iñaki Martin-Subero.

• **diumenge 16/01/22**

10:00h – 14:00h: Jornada de pràctica CMT – Marcial Arredondo

• **divendres 21/01/22**

16:00h – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Mindful Yoga – La mirada cap a la respiració (pranayama) – Irene Carbonell

18:00h – 20:30h: Setmana 8 CMT: Dirigint la teva ment compassiva, les nostres diferents parts – Marcial Arredondo

• **dissabte 22/01/22**

10:00h – 15:00h: Bases científiques del mindfulness: La relació ment-cos: el paper de les principals hormones, el sistema nerviós autònom i la fisiologia de l'estrès – Nuria Morán

• **divendres 28/01/22**

16:00h – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Mindful Yoga: La mirada cap a la interiorització (pratyahara)

18:00h – 21:00h: Setmana 1 MBSR: Despertar al moment present – Ferran Mestanza

• **dissabte 29/01/22**

10:00h – 15:00h: Mindfulness com a pràctica complementària de salut: Mindfulness per al dolor – Begoña Mellado.

• **divendres 04/02/22**

16:00h – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Mindful Yoga: La mirada cap a l'atenció (dharana i dhyana).

18:00h – 20:30h: Setmana 2 MBSR: Obrir el focus de l'atenció – Ferran Mestanza

• **dissabte 05/02/22**

10:00h – 15:00h: Mindfulness com a pràctica complementària de salut: Cultivar la salut i el benestar en la malaltia. El càncer com a paradigma. Tamara Saurí i Begoña Mellado.

• **divendres 11/02/22**

16:00h – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Mindful Eating – Clara Rosell

18:00h – 20:30h: Setmana 3 MBSR: Donar continuïtat a la pràctica – Ferran Mestanza

• **dissabte 12/02/22**

10:00h – 15:00h: Mindfulness com a pràctica complementària de salut: Mindfulness per a millorar la qualitat de la son – Iñaki Martín-Subero.

• **divendres 18/02/22**

16:00h – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Mindful Eating – Clara Rosell

18:00h – 20:30h: Setmana 4 MBSR: Les nostres pautes reactives davant l'estrès – Ferran Mestanza

• **dissabte 19/02/22**

10:00h – 15:00h: Mindfulness com a pràctica complementària de salut: Cuidant del cuidador. Mindfulness en la prevenció del Síndrome de Burnout. – Nuria Morán

• **divendres 25/02/22**

16:00h – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Mindful Eating – Clara Rosell
18:00 – 20:30: Setmana 5 MBSR: Respondre sense reaccionar – Ferran Mestanza

• **dissabte 26/02/22**

10:00h – 15:00h: Mindfulness per a cultivar l'equilibri emocional: Els fonaments d'una vida plena: felicitat genuïna i els quatre equilibris (connatiu, atencional, cognitiu i emocional) – Yolanda Blanch

• **diumenge 27/02/22**

10:00h – 17:30h: Jornada de pràctica MBSR – Ferran Mestanza

• **divendres 04/03/22**

16:00h – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Mindful Eating – Clara Rosell
18:00h – 20:30h: Setmana 6 MBSR: El mindfulness en la comunicació interpersonal – Ferran Mestanza

• **dissabte 05/03/22**

10:00h – 15:00h: Mindfulness per a cultivar l'equilibri emocional: Qüestionant el mite de l'auriga. Les set emocions bàsiques (I). Línea temporal emocional – Yolanda Blanch

• **divendres 11/03/22**

16:00h – 17:30h: Hàbits de vida saludable: Mindful Eating – Clara Rosell
18:00h – 20:30h: Setmana 7 MBSR: Integrar la pràctica com a forma de vida – Ferran Mestanza

• **dissabte 12/03/22**

10:00h – 15:00h: Mindfulness per a cultivar l'equilibri emocional: Les set emocions bàsiques (II). El parany de les sis en punt – Yolanda Blanch

• **divendres 18/03/22**

16:00h – 19:00h: Setmana 8 MBSR – Continuar amb la pràctica – Ferran Mestanza

19:30h – 20:30h: Sessió de cloenda – Begoña Mellado i Ferran Mestanza

PROFESSORAT

Dr. Arredondo Rosas, Marcial

Llicenciat i Doctor en psicologia (UAB), membre del Grup de Recerca en Psicologia, Persona i Context (URL). Màster en Teràpia Cognitivo Social (UAB). Psicòleg General Sanitari. Professor de mindfulness al Servei d'Oncologia Mèdica de l'Hospital Clínic de Barcelona.

Blanch Ruiz, Yolanda

Llicenciada en matemàtiques (UB), Llicenciada en Psicologia (UOC), Diplomada en empresarials (UOC). Postgrau en psicoteràpia integrativa (Dendros). Coaching executiu i coach expert en emocions (EEC). Trainer de Dale Carnegie. Professora de Yoga (YITA). Cinturó negre de Tae-kwon-do i de Bujinkan. Instructora certificada de Cultiu de l'Equilibri Emocional (CEB). Committed Practitioners Programme (Bodhi College).

Carbonell Morales, Irene

Llicenciada en Belles Arts (UB). Màster en Relaxació, meditació i Mindfulness (UB). Professora de Hatha Yoga (Sivananda Ashram Yoga Camp, Val Morin, Canadà). Yoga pre i post-natal (YogaConGracia). Yoga oncològic (Yoga4Cancer).

Dr. Martín Subero, Iñaki

Llicenciat i Doctor en Bioquímica (Universidad de Navarra), professor ICREA, cap del grup de recerca "Epigenòmica Biomèdica (IDIBAPS) i professor associat (UB). Post-doc (Institute of Human Genetics, Christian-Albrechts University Kiel, Alemanya).

Dra. Mellado González, Begoña (directora)

Llicenciada i Doctora en Medicina (UB), especialista en Oncologia Mèdica. Post-doc al Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, New York. Consultora Senior responsable de càncer urològic al Servei d'Oncologia Mèdica de l'Hospital Clínic de Barcelona. Professora associada de la Facultat de Medicina (UB). Investigadora a IDIBAPS. Instructora MBSR (Nirakara Mindfulness Institute). Coordinadora de tallers formatius de mindfulness en oncologia dins el programa ONCOR a l'Hospital Clínic de Barcelona.

Mestanza Garcia, Ferran (coordinador)

Llicenciat en Humanitats (UPF), Llicenciat en Llengües, lletres i

civilitzacions orientals, especialitat tibetà (INALCO), DEA en Estudis Asiàtics Superiors (EPHE), instructor nivell 1 de MBSR (Brown University). Professor de budisme indi (Universidad de Salamanca), professor de mindfulness al Programa ONCOR del Servei d'Oncologia Mèdica de l'Hospital Clínic de Barcelona. Director fundador del Centre de Mindfulness de Barcelona. Practicant de meditació des de fa 25 anys.

Dra. Morán Bueno, Nuria

Llicenciada en medicina (Universidad de Pamplona), especialista en medicina familiar i comunitària (Hospital Unviversitario La Paz), màster practitioner en PNL (Institut Gestalt), Coach Wingwave (Institut Gestalt), instructora de Yoga Nidra (Institut Darshan), instructora MBSR (Institut EsMindfulness).

Dra. Isabel Ramírez

Llicenciada en Medicina (UB), Especialista en Medicina del Treball. Instructora de mindfulness. Tècnica superior en Ergonomia i Psicosociologia laboral. Desenvolupa programes de promoció de la salut dins del àmbit de l'empresa saludable. Col.labora amb organitzacions, majoritàriament del àmbit de la empresa privada i sanitat, guiant programes de Mindfulness.

Rosell Dronda, Clara

Llicenciada en psicologia (UB), instructora del Mètode Atreveix-te a Menjar (MB-MAC) d'Alimentació Conscient, practitioner en Programació Neurolingüística (PNL) i Coach Wingwave. Postgrau en Mindfulness: Empresa, Salut i Educació (Institut Gestalt).

Dra. Saurí Nadal, Tamara

Llicenciada en Medicina (URV) i Doctora en Medicina (UAB). Màster en Biologia Molecular i Biomedicina (Universitat de Girona). Màster en Oncologia Mèdica (CertificatSEOM – Universitat de Girona). Màster en Oncologia Molecular: Bases Moleculars del Càncer (CNIO – Universidad Rey Juan Carlos, Madrid). Teràpia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT). Mindfulness per a la regulació de les emocions i de l'estrès (Barna Clínic).

Solà Álvarez, Àngel

Business Development Manager. Formació en Neurobiologia del

comportament (Hospital Sant Joan de Déu), mindfulness en l'Educació (UB), Mindfulness per a la reinvençió personal i social (UB), Programa de Mindfulness i Auto-compassió (MSC), Programa de Reducció de l'Estrès Basat en Mindfulness (MBSR). Retirs de meditació amb Alan Wallace, Dhiravamsa, Thich Nhat Hanh, Stephen Batchelor, Martine Batchelor, John Peacock, Clifford Saron, Barbara Bogatin, Akong Rinpoché, Yongey Mingyur Rinpoché i Bhikkhu Analayo. Practicant de meditació des de fa 28 anys.