

CURS D'ENTRENAMENT PER POTENCIAR LES CAPACITATS MENTALS I EL MINDFULNESS

Curs 2025-2026

Curs de matèria transversal (2 ECTS) dirigit als alumnes de la Universitat de Lleida.

Presentació

La paraula anglesa *mindfulness* significa “atenció plena” o “consciència plena”. El Dr. Jon Kabat-Zinn (Universitat de Massachusetts) va definir mindfulness com la capacitat de prestar atenció d’una manera especial: intencionadament, en el moment present i sense jutjar.

La investigació científica revela que la pràctica de les tècniques que faciliten mindfulness potencia les capacitats mentals i cognitives, i millora la salut física i emocional. Entre altres aspectes, s’ha detectat que afavoreix els processos de curació, la resposta immunitària, la reactivitat a l’estrès i la sensació general de benestar.

Estructura del programa

· **7 sessions en viu:** que inclouen exposicions teòriques del contingut de la sessió, pràctiques guiades, presentació de tècniques i recursos, i posades en comú per garantir la correcta comprensió i aplicació de la pràctica.

- Dimarts 04 de novembre de 18 a 20:30h.
- Dimarts 11 de novembre de 18 a 20:30h.
- Dimarts 18 de novembre de 18 a 20:30h.
- Dimarts 25 de novembre de 18 a 20:30h.
- Dimarts 02 de desembre de 18 a 20:30h.
- Dimarts 09 de desembre de 18 a 20:30h.
- Dimarts 16 de desembre de 18 a 21h.

· **Pràctica formal:** Pràctica diària de diverses tècniques de mindfulness i entrenament mental, que s’ajustaran a les necessitats dels participants.

· **Pràctica informal:** Propostes concretes d’estratègies per aplicar els continguts del curs en la vida diària.

Contingut

Sessió 1: Introducció al mindfulness

1.1 Què és el mindfulness?

1.2 Beneficis i resultats

1.3 Pràctica: consciència del moment present

Sessió 2: Les actituds i condicions que possibiliten mindfulness

2.1 Com facilitar-nos el camí

2.2 Les actituds i condicions fonamentals I

2.3 Pràctica: respiració conscient

Sessió 3: Les actituds i condicions que possibiliten mindfulness II

3.1 La importància de la motivació

3.2 Les actituds i condicions fonamentals II

3.3 Pràctica: la gratitud

Sessió 4: La gestió de l'estrès

4.1 La fisiologia de l'estrès

4.2 Com detectar estressors

4.3 Pràctica: calma mental

Sessió 5: La gestió de les emocions

5.1 Del pensament a l'emoció

5.2 Resposta reactiva i resposta reflexiva

5.3 Pràctica: escolta conscient

Sessió 6: Mindful body I

6.1 La vinculació conscient amb el cos

6.2 Les claus del mindful ioga

6.3 Pràctica: mindful ioga

Sessió 7: Potenciant la cognició

7.1 La salut cerebral

7.2 Com millorar el rendiment cognitiu

7.3 Pràctica: tècnica de concentració

Sessió 8: Potenciant la capacitat de retenció

8.1 La higiene cognitiva

8.2 Com entrenar la memòria

8.3 Pràctica: tècnica de memòria

Sessió 9: Mindful body II

9.1 La unió de cos i ment

9.2 Habitant el moment present

9.3 Pràctica: tècnica de relaxació

Sessió 10: Potenciant la flexibilitat mental

10.1 Els patrons limitants

10.2 L'obertura cognitiva

10.3 Pràctica: visualització creativa

Sessió 11: Mindfulness en la vida quotidiana

11.1 Afermant l'hàbit de la consciència

11.2 Una nova dimensió del fet d'alimentar-se

11.3 Pràctica: menjar conscient

Sessió 12: El viatge continua

12.1 Com establir el mindfulness en la pròpia vida

12.2 Obstacles i oportunitats

12.3 Tancant el cercle

A qui va dirigit?

Aquest entrenament està dissenyat per a tothom qui vulgui desenvolupar l'atenció plena i les capacitats mentals, i és aplicable en tot tipus de contextos vitals i professionals.

Requisits d'admissió

Aquest programa no requereix experiència prèvia, però sí l'interès i el compromís per desenvolupar una pràctica diària de mindfulness i meditació.

Reconeixement de crèdits

Per optar al reconeixement de crèdits, cal haver assistit al 90% de les sessions i presentar un registre de pràctica.

Professora

Lama Yeshe Chödrön, mestra de meditació, mindfulness i ioga conscient. Fundadora i directora del centre Arya Tara de Lleida, establert l'any 1989. Dirigeix recessos de meditació i imparteix cursos i conferències amb regularitat en diverses ciutats espanyoles. És directora de pràctica del postgrau en Mindfulness i compassió en la relació d'ajuda, de la UdL, i col·laboradora del màster en Mindfulness de la Universitat de Saragossa.