

“Curs d’ autocura”

Aquest curs neix amb l’objectiu de donar una sèrie d’eines a la població de la UdL per obtenir un estat de salut òptim.

L'evidència científica mostra que la salut general de la població depèn d'una sèrie d'hàbits saludables que es podrien emmarcar dins de tres àmbits generals:

- La salut emocional
- La nutrició saludable
- L'activitat física

Els objectius específics d’aquest curs són:

1.1) Fomentar l’activitat física, la nutrició equilibrada i les pràctiques com el mindfulness i la compassió, com a estratègies de promoció de la salut mental i el benestar emocional.

1.2) Organitzar activitats formatives sobre salut mental i benestar emocional, tallers adreçats a l’autocura i l’autoconeixement i grups de suport entre iguals.

2.1) Promoure la implicació dels col·lectius universitaris en l’organització d’activitats culturals i esportives i en la participació en les mateixes.

2.2) Fomentar una cultura d'empatia, cura i autocura per mitigar l'estrès acadèmic o laboral.

2.3) Fomentar el sentiment de pertinença i promoure espais de trobada fora de les activitats acadèmiques o laborals.

El curs es durà a terme a les instal·lacions de la UdL. Les classes seran els divendres de 16 a 20 hores i els dissabtes de 09 a 14 hores.

Els continguts del curs són els següents:

M1 Activitat física (9h): 25-26 octubre

Sessió 1: Introducció a una vida saludable 1h

Sessió 2: Pilates 2 h

Sessió 3: Yoga 1:30 h

Sessió 4: Bases teòriques d’una activitat física saludable 1h

Sessió 5: Tècniques de relaxació 1:30 h

Sessió 6: Introducció a la marxa nòrdica 2 h

M2 Mindfulness i entrenament cognitiu I (9h): 15-16 novembre

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 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.

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

M3 Mindfulness i entrenament cognitiu II (9h): 29-30 novembre

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

M4 Entrenament pel cultiu de la compassió I (9h): 10-11 gener

L'entrenament en el Cultiu de la Compassió és un programa de vuit setmanes dissenyat per desenvolupar les qualitats de la compassió, l'empatia i la cura cap a un mateix i cap als altres. Aquest entrenament integra pràctiques contemplatives tradicionals amb psicologia contemporània i investigació científica sobre la compassió i va ser desenvolupat per un equip liderat per Geshe Tupten Jinpa, al costat d'un grup d'acadèmics, psicòlegs clínics i investigadors de la Universitat de Stanford.

Sessió 1: Assentar i enfocar

Enfocar i calmar la ment mitjançant pràctiques de mindfulness.

Sessió 2: La compassió cap a un ésser estimat

Reconeixement dels indicadors psicofísics de la compassió mitjançant l'evocació d'experiències d'amabilitat i cura.

Sessió 3: Autocompassió

Desenvolupament d'habilitats com ara el diàleg autocompassiu, autoacceptació i autocura en les circumstàncies difícils. Desenvolupament de pràctiques específiques de autocompassió.

Sessió 4: Amor cap a un mateix

Aprendre a desenvolupar qualitats de calidesa, estima, alegria i gratitud cap a un mateix.

M5 Entrenament pel cultiu de la compassió II (9h): 14-15 febrer

Sessió 5: La humanitat compartida

S'estableixen les bases del cultiu de la compassió cap als altres a través del reconeixement de la nostra humanitat compartida i interdependència.

Sessió 6: Compassió

Els participants comencen a entrenar la compassió cap als altres, incloent a les persones que ens resulten difícils.

Sessió 7: Compassió activa

Entrenament específic en compassió amb la pràctica que es coneix com Tonglen o "donar i prendre".

Sessió 8: Pràctica integrada de cultiu de la compassió

Tot el que s'ha après fins al moment es conclou en una pràctica que pot ser adoptada com a pràctica diària.

M6 Entrenament en alimentació conscient (9h): 14-15 març

L'objectiu és donar les bases teòriques i pràctiques necessàries per desenvolupar de manera sistemàtica i gradual la consciència plena en l'alimentació. L'alimentació conscient pot ajudar a millorar la salut i la qualitat de vida, gaudir més del menjar, augmentar la longevitat i energia vital, i desenvolupar més equilibri físic i emocional.

Sessió 1: Aprenent a escoltar el cos

Sessió 2: Connexió amb el planeta

Sessió 3: Mindfulness aplicat al menjar

Sessió 4: La compra conscient

Sessió 5: Hàbits o consciència

Sessió 6: Afinant la percepció

Sessió 7: Vitalitat i plenitud

Sessió 8: Cultivant el benestar emocional

M7 Curs de nutrició saludable i salut emocional I (9h): 04-05 abril

L'objectiu principal d'aquest mòdul es proporcionar coneixements sobre una alimentació saludable i, a més, explorar la relació entre els hàbits alimentaris i la salut emocional. Es posarà èmfasi en com els nutrients poden afectar l'estat d'ànim i en la pràctica de l'alimentació conscient per gestionar l'estrès i les emocions. El programa també abordarà la influència recíproca entre la salut emocional i els hàbits alimentaris. En resum, es busca no només educar sobre la nutrició saludable, sinó també proporcionar eines per integrar la salut emocional a través de les eleccions alimentàries. El curs també inclourà la realització de receptes saludables.

Sessió 1: Alimentació per un sistema immune fort

Elaboració d'un esmorzar saludable

Sessió 2: Quines són les millors proteïnes i perquè? Com cuinar-les i combinar-les

Elaboració d'un plat principal

Sessió 3: Salut emocional i els hàbits alimentaris

Elaboració d'unes postres

M8 Curs de nutrició saludable i salut emocional II (9h): 09-10 maig

Sessió 4: Com cuidar el nostre intestí

Elaboració d'un aliment fermentat

Sessió 5: alimentació i hàbits en processos inflamatoris

Elaboració d'un plat principal

Sessió 6: batch cooking i planificació d'un menú setmanal

Elaboració d'unes postres

Sessió 7: Interpretació d'etiquetes (aprendrem a interpretar la informació que trobem a l'etiqueta dels productes alimentaris, així com a desenvolupar una actitud crítica davant la publicitat i el màrqueting dels aliments, diferenciar un aliment saludable, etc.)

M9 Mòdul d'integració i pràctica guiada (9h): 06 juny

Sessió 1: sortida marxa nòrdica 2:30h

Sessió 2: realització d'un dinar conscient fet pels propis estudiants (instal·lacions cuina ETSEA)
4h

Sessió 3: retret 1:30h

Sessió 4: loga 1h