

CURS d'acompanyament a l'alumnat: VIURE DES DEL COR

Introducció

Aquest curs és una adaptació del programa d'Entrenament en el Cultiu de la Compassió de la Universitat de Stanford, dissenyat per desenvolupar les qualitats de la compassió, l'amabilitat, l'empatia i la cura cap a un mateix i cap als altres. Integra pràctiques contemplatives tradicionals amb psicologia contemporània i investigació científica sobre la compassió.

Els estudis científics disponibles apunten que el cultiu de la compassió pot ser clau per nodrir la pròpia salut, benestar i felicitat: un augment significatiu del benestar psicològic i una millora de les estratègies de regulació emocional (Jazaieri et al., 2013, 2014) i la resposta immune (Pace et al., 2009, 2010), un canvi en el funcionament del cervell augmentant la seva resiliència (Desbordes et al., 2012; Klimecki et al., 2013; Lutz, Brefczynski-Lewis, et al., 2008; Lutz et al., 2009) i una millora de les habilitats relacionals, per exemple augmentant l'empatia i la compassió a la vegada que disminueix el distrès empàtic (Brito-Pons, Camps & Ceba, 2018).

Estructura del Programa

- **3 sessions presencials online en viu:** Trobades setmanals de 4 hores que inclouen pràctiques guiades, xerrades i converses grupals sobre les pràctiques, la teoria i la ciència darrere d'elles.
- **Pràctica individual no presencial:** Pràctica diària de 20 minuts. Pràctiques de mindfulness o atenció plena, de autocompassió, d'empatia i compassió cap als altres.
- **Pràctiques informals:** Propostes concretes per aplicar els continguts del curs en la vida diària.

Contingut del Programa

Sessió 1: Viure des del cor: el amor, l'alegria, la compassió i l'equanimitat

Els quatre estats virtuoses de la ment.

Enfocar i calmar la ment.

La compassió cap a un ésser estimat: Reconeixement dels indicadors psicofísics de la compassió i l'amor mitjançant l'evocació d'experiències d'amabilitat i cura.

Pràctiques de mindfulness i de compassió cap un ésser estimat.

Sessió 2: Amor cap a un mateix: autocompassió i autocura

Entrenament d'habilitats com ara el diàleg autocompassiu, l'autoacceptació i l'autocura, i de qualitats com la calidesa, estima, alegria i gratitud cap a un mateix.

Pràctiques específiques d'autocompassió, connexió amb els nostres valors i de gratitud.

Sessió 3: Humanitat compartida i interdependència

Les relacions basades en el respecte, l'empatia i l'amabilitat cap als altres i cap a un mateix.

Compassió activa: compassió cap als altres, incloent a les persones que ens resulten difícils.

Materials

Per tal de poder fer un acompanyament efectiu als participants en els aprenentatges del programa, es posarà a disposició diversos materials de suport, així com a àudios amb la pràctica de la setmana.

A qui va dirigit?

En el context de la Universitat de Lleida està dirigit a l'alumnat de la mateixa.

Requisits d'admissió

Aquest programa no requereix experiència prèvia, però sí l'interès i compromís per desenvolupar una pràctica diària. A més, els participants han d'assistir a totes les sessions del programa sempre que sigui possible.

Calendari curs 2021-2022

Sessions:

22, 29 d'octubre i 05 de novembre.

Dies i horaris: Els divendres de 16h. a 20h.

Possibilitat de tutories individuals.

Professora

Luisa Conejos Ara, Psicòloga, Co-directora del Postgrau de Mindfulness i compassió de la UdL i Instructora certificada del programa d'Entrenament per al cultiu de la compassió del Compassion Institute de la Universitat de Stanford.