

# TERESA PEÑA PÉREZ

## *BIO*

Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales y Doctora por la Universidad de Burgos, con el tema de Tesis “Gestión del Conocimiento”.

Profesora Titular de Escuela Universitaria, en el Área de Organización de Empresas de la Universidad de Burgos (1998-actualidad).

### **FORMACIÓN, PRÁCTICA Y EXPERIENCIA EN MINDFULNESS**

#### **Formación recibida**

- Curso MBSR® con Andrés Martín (Instituto esMindfulness, 2017-2018).
- Taller “Mindfulness en educación para profesores universitarios”, facilitado por Mónica Linares (Universidad de Burgos, 2018).
- Curso Practicum MBSR®, con Andrés Martín y Amaia Helguera, Instituto esMindfulness (Barcelona, 2018).
- Curso MBSR® como Observador-Participante, con Andrés Martín (Instituto esMindfulness, 2018).
- Facilitado el primer Programa Practicum-MBSR® de 8 semanas para profesores universitarios, organizado por el Instituto de Formación e Innovación Educativa de la Universidad de Burgos- IFIE- (Burgos, 2018).
- Curso Capacitación o TDI en MBSR®, con Andrés Martín y Amaia Helguera, Instituto esMindfulness (Barcelona, 2019).
- Participante en el II Congreso de Mindfulness en Educación, organizado por Javier García Campayo (Zaragoza, 2019).
- Curso “Desarrollar habilidades para el bienestar. Resiliencia frente a las adversidades” (Universidad de Burgos, 2019).
- Programa Instructor Certificado en Academy for Mindful Teaching Básico “Método Eline Snel®” para niños y adolescentes (Barcelona, 2019).

- Taller “Mindfulness y la mente silenciosa”, facilitado por Fernando Torrijos y organizado por la Asociación de Empresarios del Polígono de Villalonquér (Burgos, 2020).
- Programa Instructor Certificado en Academy for Mindful Teaching Extra “Método Eline Snel®” para jóvenes (Barcelona, 2020).
- Programa de Mindfulness MSC® Mindfulness Self Compassion (Universidad de Burgos, 2020).
- Curso de Mindfulness “Introducción a la Regulación Emocional basada en Mindfulness”, dirigido por la Dra. Beatriz Rodríguez Vega (Universidad Autónoma de Madrid, 2020).
- Curso “Enseñando MBSR Online” virtual en directo diseñado por el Mindfulness Center, Brown School of Public Health, Providence RI. (Instituto Nirakara, 2020).
- Programa de Mindfulness MBSR® facilitado por Beatriz Rodríguez Vega y Carola García Díaz (2020).
- Programa de Mindfulness MSC® Mindfulness Self Compassion (Universidad de Zaragoza, 2020).
- Programa de Mindfulness MBCT for Life® (MBCT-L) Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Universidad de Zaragoza, 2021).
- Curso “Intervenciones basadas en el ámbito educativo: El Programa de Escuelas Despiertas” (Universidad de Zaragoza, 2021).
- Master Propio en Mindfulness, Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, 62 créditos (Zaragoza, 2019-2021), Director Dr. Javier García Campayo.

### **Actividades realizadas**

- Facilitados Programas MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction- a grupos de 10- 25 personas (Universidad de Burgos, 2018-actualidad).
- Facilitados Programas de Mindfulness para el PAS -Personal de Administración y Servicios- y el PDI-Personal Docente e Investigador-grupos de 18 personas (IFIE- Instituto de Formación e Innovación Educativa- de la Universidad de Burgos, 2018-actualidad).
- Curso de entrenamiento de Wake Up Schools (Escuelas Despiertas) en regimen de retiro de 5 días impartido por Tháng Nghiem, Pháp LIII, Hai Nghiem, y Dang Nghiem bajo la cobertura del Instituto Europeo de Budismo Aplicado (EIAB), Waldbrol, Alemania (Madrid, 2017).

- Facilitada formación a medida para la empresa TAX Economistas y Abogados, 2 Talleres de Mindfulness de 2 horas para un equipo de 24 personas (Burgos, 2018).
- Ponente en la “Jornada Formativa Anual SIC 2018” para el Servicio de Informática y Comunicaciones de la Universidad de Burgos, “Mindfulness. Cómo regular el estrés en el entorno laboral” (Universidad de Burgos, 2018).
- Ponente en el II Congreso de Mindfulness en Educación, organizado por Javier García Campayo, con el tema “Desarrollo de un programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness -MBSR- con profesores universitarios”, (Zaragoza, 2019).
- Ponente en el Congreso Médico “25ª Reunión Anual ESRA-España (Sociedad Europea de Anestesia Regional y de Tratamiento del Dolor)”, con el tema “Mindfulness para evitar el estrés y empatizar con los pacientes”, (Palacio de Congresos de Burgos, 2019).
- Retiro estilo Vipassana de 7 días con Bob Stahl organizado por Instituto esMindfulness (Solius- Gerona, 2018).
- Ponente en la VIIIª edición de Startup Weekend Burgos, “Mindfulness para emprendedores. Del miedo escénico al placer escénico con Mindfulness” (Universidad de Burgos, 2019).
- Retiro de Mindfulness de 5 días, acreditado por el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, con Javier García Campayo y Manu Mariño (Estercuel-Teruel, 2019).
- Docente en la formación del personal de la Gerencia de Atención Primaria del Servicio de Sanidad de Castilla y León SACYL, “Atención Plena” (Burgos, 2019).
- Docente en la formación del Ministerio de Justicia para el personal de la sede Territorial de Justicia de Castilla y León “Mindfulness y productividad en la Administración de Justicia” (Burgos, 2019).
- Facilitada formación a medida para la empresa Hotel Silken Gran Teatro Burgos “Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness” (Burgos, 2019).
- Facilitado el Programa de 10 semanas Eline Snel “La Atención funciona”, adolescentes de 12-14 años, en la Escuela Profesional de Danza de Castilla y León, FUDESCYL (Burgos, 2020).
- Retiro online de 1 día de Profundización en el shíne y el laktong interior impartido por la Lama Yeshe Chödrön (Universidad de Zaragoza, 2020).
- Retiro online de 1 día “Mindfulness y Compasión” facilitado por Sylvia Comas (mindfulnessconcorazon.com, 2020).
- Retiro “El Corazón de las Prácticas de Mindfulness” de 5 días, facilitado por Beatriz Rodríguez Vega y Carola García Díaz (Soria, 2020).

- Facilitadas Sesiones de Mindfulness para el alumnado de 3º ESO y para profesionales de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Aranda de Duero (2021).
- Facilitadas Sesiones de Mindfulness para el personal de las residencias de la tercera edad, ECLAP-Junta de Castilla y León (Burgos, 2021).
- Ponente en el Congreso Médico “XV Congreso de la Sociedad Española de Contracepción- SEC-”, con el taller “Aplicación de mindfulness y compasión en la vida cotidiana de los profesionales de la ginecología y la obstetricia, y en el ámbito de la práctica clínica” (Palacio de Congresos de Burgos, 2021).
- Fundadora de la Comunidad de Mindfulness “Embajadores de Mindfulness” en la Universidad de Burgos.