

# Teresa Peña

## Instructora Mindfulness MBSR

### SOBRE MI

- Master Propio en Mindfulness, Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, Director Dr. Javier García Campayo.
- Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales por la UNED 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 Y PRÁCTICA 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 Villalonquéjar (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 (Iª Edición) (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).
- Programa de Mindfulness MSC® Mindfulness Self Compassion (IIIª Edición) (Universidad de Burgos, 2023).

## EXPERIENCIA

- Facilitados Programas MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction- (XIIª edición) 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, (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, FUESCYL (Burgos, 2020).
- Retiro de Profundización en Shine y Laktong interior impartido por la Lama Yeshe Chödrön, 1 día (Universidad de Zaragoza, 2020).
- Retiro "Mindfulness y Compasión" facilitado por Sylvia Comas, 1 día (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 la Diputación de Burgos, ECLAP-Junta de Castilla y León (Burgos, 2021, 2022, 2023).
- 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).
- Xº Foro de la Espiritualidad (Logroño, 2022).
- Fundadora de la Comunidad de Mindfulness "Embajadores de Mindfulness" en la Universidad de Burgos (2020).
- Facilitado Taller de Mindfulness para los internos del Centro Penitenciario Burgos (Burgos, 2022).
- Facilitado Taller de Mindfulness para el equipo de FAMAVI (Burgos, 2022).
- XIº Foro de la Espiritualidad (Logroño, 2022).
- Facilitado el Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) al equipo de profesores del Colegio Niño Jesús (Burgos, 2023).

- Retiro “El Cultivo de Mindfulness” facilitado por Saki Santorelli, organizado por el Instituto Nirakara, 6 días (Amalurra, Bizkaia, 2023).
- Facilitado Taller de Mindfulness para el equipo del Grupo ABB (Burgos, 2023).
- Facilitado Taller de Mindfulness para el equipo del Grupo Constantia Tobepal (Burgos y Logroño, 2023).
- Retiro Gira Monastica Plum Village Spain, enseñanzas del maestro Thich Nhat Hanh, 3 días (Burgos, 2023).
- Facilitado Taller de Mindfulness para los residentes sin hogar de la Fundación Lesmes (Burgos, 2023).
- Facilitadas Iª y IIª edición “Escapada Urbana Saludable”, organizado por la Asociación Empresarios Polígono de Villalonquejar- AEPV- (Burgos, 2022, 2023).