



# **Aumenta tu Bienestar. Cómo conocerse y quererse a uno mismo**

**Programa de Mindfulness y Compasión  
basado en los estilos de apego  
de la Universidad de Zaragoza.  
Curso 2018**

**Iniciativa e Impartido  
por el Dr. Javier García Campayo.  
Psiquiatra y Psicoterapeuta.  
Hospital Universitario Miguel Servet  
y Universidad de Zaragoza.  
Director de Dharamsala**

Colabora



[www.fundaciongenesygentes.es](http://www.fundaciongenesygentes.es)

Entidad declarada de interés social  
por el Gobierno de Aragón

**Mindfulness**, es una palabra inglesa que se ha traducido al castellano como “**atención plena**” o “conciencia plena”. «Estar atento» implica que uno se concentra en la tarea que está realizando en ese momento, sin que la mente divague sobre el futuro o el pasado y sin sensación de apego o rechazo.

Es una técnica milenaria, sencilla, breve, fácil de aprender y aplicar, que puede utilizarse tanto en formato de grupo como individualmente y dirigida a todas las personas que quieran utilizar el “mindfulness”, como herramienta para **mejorar su salud física y psicológica**. Es eficaz para el tratamiento de los síntomas psicológicos y físicos, como el **estrés y el estado de ánimo**, los trastornos de **ansiedad**, la prevención de recaídas en **la depresión, el dolor crónico y el quemado profesional (burnout)**.

El diccionario de la Real Academia Española define la compasión como: *Sentimiento de conmisericordia y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias*. Esta **visión** de la compasión que tenemos en lengua española es **radicalmente diferente de la que se usa en mindfulness**, donde se presupone que es un sentimiento entre iguales.

Una de las definiciones más frecuentes en psicología considera que estaría formada por dos elementos fundamentales: por un lado, la sensibilidad al sufrimiento de los otros y de uno mismo y, por otro, en el compromiso de aliviar ese sufrimiento. A diferencia de lo que pensamos tradicionalmente en occidente, el afecto hacia nosotros mismos es la base para poder desarrollar afecto hacia otras personas.

**La compasión es una manera amable de relacionarnos con nosotros mismos** incluso en los casos de fracaso, de incapacidad percibida, o frente a emociones negativas como la culpa, la vergüenza y autocrítica, **ayudando a mejorar nuestro bienestar físico y mental y las relaciones interpersonales del día a día**. Uno de los mayores problemas de nuestra sociedad es lo autocríticos que somos, la tendencia que tenemos a culpabilizarnos a nosotros mismos

## ¿cuáles son los objetivos del curso?

- 1 Conocer el concepto y los efectos beneficiosos del Mindfulness y la Compasión
- 2 Familiarizarse con la práctica de compasión de manera supervisada
- 3 Darse cuenta de los patrones y tendencias de comportamiento con los demás y con nosotros mismos
- 4 Aprender a tratarnos con cariño y amabilidad
- 5 Disminuir la crítica y el diálogo negativo cuando las cosas nos salen mal
- 6 Cultivar sentimientos de conexión y ecuanimidad con todas las personas que existen a nuestro alrededor
- 7 Conocer las principales investigaciones y la evidencia científica sobre la que se sustenta la compasión

## Coordinación del curso

### Dr. Javier Garcia Campayo

Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Hospital Universitario Miguel Servet y Universidad de Zaragoza. Director de Dharamsala.

jgarcamp@gmail.com / www.webmindfulness.com

### Curriculum vitae y experiencia docente

Javier García Campayo es Doctor en Medicina por la Universidad de Zaragoza y realizó la especialidad de psiquiatría en el hospital Clínico de Zaragoza. Realizó estancias en la Universidad de Manchester, Gran Bretaña en Psiquiatría de enlace y Psicopatología y en la Universidad McGill, Montreal, Canadá, en Psiquiatría Cultural y Trastornos somatomorfos. Es Profesor Asociado de psiquiatría en la Universidad de Zaragoza desde el año 2000 y acreditado como Profesor Titular desde 2011. Actualmente es Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicopatológica e investigador principal del Grupo de Aragón de la Red de Investigación en Atención primaria (REDIAPP) del Instituto Carlos III y del Grupo de Investigación en Atención Primaria reconocido por el Gobierno de Aragón. Ha escrito más de 150 artículos de impacto, 10 libros y más de 20 capítulos sobre temas psiquiátricos, incluyendo mindfulness. Es ponente habitual en congresos nacionales e internacionales de la disciplina. Es Director del Master en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza [www.webmindfulness.com](http://www.webmindfulness.com).

## Profesorado

### Dr. Javier Garcia Campayo

Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Hospital Universitario Miguel Servet y Universidad de Zaragoza.

## Metodología

El curso es eminentemente práctico con interacción continua entre profesores y estudiantes.

Los métodos docentes utilizados son:

- 1 Desarrollo de contenido teórico por medio de clases magistrales (25% del tiempo total)
- 2 Conocimiento experiencial de la práctica compasiva mediante clases prácticas y ejercicios (45%)
- 3 Resolución de las dudas de los participantes sobre las prácticas (15%)
- 4 Intercambio de experiencias entre el grupo (15%)

## Dirigido

Cualquier persona interesada en mejorar su bienestar personal y sus relaciones interpersonales. No es necesario tener conocimientos previos sobre Mindfulness y Compasión.

## Duración

1 fin de semana / Horas lectivas totales del curso: 12

## Fechas y horarios

Viernes 23 de noviembre / Horario de Tarde (De 17:00 a 21:00 h.)

Sábado 24 de noviembre / Horario de Mañana (De 10:00 a 14.00 h.) / Horario de Tarde (De 15.30 a 19.30 h.)

## Participantes

Grupo reducido. Hasta 30 alumnos máximo

## Material

Se entregará el libro *Mindfulness y Compasión*. Dr. Javier Garcia Campayo, Prof. Marcelo Demarzo.

## Lugar de realización

### Hotel NH Nacional

Paseo del Prado, 48. 28014 madrid.

(El hotel tiene una excelente ubicación, a 5 minutos a pie de la Estación de Atocha)

## Coste del curso Mindfulness y Compasión

250 euros

Para reserva de plazas enviar cumplimentada hoja de inscripción. Una vez confirmada por email de la Fundación la plaza, se realizará el abono por transferencia bancaria. Se entregará documento justificativo del pago –factura- y certificado de asistencia. (Un porcentaje de los Ingresos del Curso, se destinarán a la Fundación Genes y Gentes, para invertir en proyectos sociosanitarios y de protección social [www.fundaciongenesygentes.es](http://www.fundaciongenesygentes.es))

## Secretaría técnica. Información y reserva de plazas

Fundación Genes y Gentes / [info@fundaciongenesygentes.es](mailto:info@fundaciongenesygentes.es) / T.: 976232100

**CANCELACIÓN ACTIVIDAD:** si no se alcanza el aforo mínimo, la actividad puede ser suspendida por la organización y se comunicará a los inscritos 7 días naturales antes del inicio del curso. En tal caso, se devolverá, el coste total de la inscripción a los participantes.

## Temario. Mindfulness y Compasión

Dr. Javier García-Campayo

### • Preparándonos para el Mindfulness y la Compasión:

- Funcionamiento de nuestro cerebro. El apego en humanos
- La realidad del sufrimiento
- Qué es y qué no es mindfulness
- Qué es y qué no es compasión
- Prácticas Formales:
  - Respiración compasiva y body scan compasivo
  - Afrontamiento compasivo antes las dificultades
- Prácticas Informales:
  - Práctica de los 3 minutos compasivos
  - Diario de la autocompasión
  - Diario de práctica

### • Descubriendo mi lado compasivo:

- Compasión y mindfulness
- Autoestima y mindfulness
- El miedo a la compasión
- Prácticas Formales:
  - La figura de afecto: conectar con el afecto básico
  - Desarrollar un lugar seguro
  - Desarrollar el gesto compasivo
  - Identificar la figura de apego seguro
- Prácticas informales:
  - El objeto que te une al mundo
  - La interconexión

### • Desarrollando mi mundo compasivo:

- Como actúa compasión
- Eficacia de compasión
- Prácticas Formales:
  - Desarrollar la figura de apego seguro
  - Desarrollar la voz compasiva
- Prácticas informales:
  - Escribir una carta al amigo compasivo

### • Entendiendo nuestra relación con la compasión

- Modelos de apego
- Consecuencias de los modelos de apego
- Prácticas Formales:
  - Tomar conciencia de nuestro modelo de apego
  - Capacidad de recibir afecto: amigo, indiferente, enemigo
- Práctica informal:
  - Carta a los padres

### • Trabajando sobre nosotros mismos (I):

- Importancia del afecto a uno mismo y hacia otros
- Prácticas Formales:
  - Dar afecto a amigos e indiferentes
  - Darnos afecto a nosotros mismos
  - La reconciliación con los padres
- Prácticas Informales:
  - La compasión en la vida diaria (Basadas en Sharon Saizberg)

### • Compasión avanzada (I):

- La culpa y la importancia del perdón
- Prácticas Formales:
  - Perdonarse a uno mismo
  - Pedir perdón a otros
  - Perdonar a otros y dar compasión a los enemigos
  - Perdonar por el daño producido por personas queridas (sólo para las personas con esta experiencia)

### • Compasión avanzada (II):

- Trabajar en los tres períodos
- La envidia
- Utilidad de ser nuestra figura apego
- Las personas difíciles
- Prácticas Formales:
  - Trabajar con la envidia
  - Convertirnos en nuestra propia figura de apego
  - Manejo emocional en las relaciones difíciles
- Prácticas Informales:
  - No tomarse nada personalmente
  - Mirar a los otros y conectar con el sufrimiento de los otros