



Colabora



Iniciativa

## **CURSO: MINDFULNESS Y LA NATURALEZA DE LA MENTE: Desarrollando una Atención Eficiente**

### **CURSO 2018**

*“En la naturaleza nada dura, todo vibra, aparece y desaparece. El estado natural de la mente no puede ser ningún pensamiento en particular... sólo el silencio...”.*

Nisargadatta Majarah

### **“ATENCION EFICIENTE: UNA MENTE LIBRE PARA UNA VIDA PLENA”**

Programa de entrenamiento para desarrollar una Atención Eficiente –continúa, presencial y libre de esfuerzo- que nos permita reorganizar el funcionamiento de nuestra mente para disfrutar de una vida más plena.

La atención es uno de los procesos psicológicos más importantes, ya que tiene una función reguladora sobre el resto de procesos básicos como: la percepción, la memoria, el aprendizaje, la motivación y la emoción.

Las tradiciones orientales de sabiduría consideran que la atención –el aspecto dinámico de la conciencia- es un continuo de saber que, cuando está correctamente regulado, ordena la percepción y nos permite conocer el mundo y conocernos a nosotros mismos desde un espacio de calma y bienestar psicológico.

Sin embargo, en nuestra vida cotidiana experimentamos una atención aparentemente discontinua, cambiante e inestable, sujeta a hábitos y condicionamientos que nos llevan a encadenar pensamientos y percepciones con frecuencia sin sentido que nos sumergen en una experiencia caótica.

Según algunas estimaciones, la mayoría de las personas tenemos de media 65.000 pensamientos diarios. ¿De cuántos somos conscientes? ¿De 30.000?, ¿de 8.000?, ¿de 800?, ¿de 80?... Nuestra mente se agita con la duda, la dificultad para tomar decisiones, para expresar lo que realmente sentimos... El desorden mental nos lleva al sufrimiento y agota el sistema nervioso.

Por medio de juegos, ejercicios didácticos y prácticas de atención, el Programa ofrece una guía, paso a paso, para desarrollar una Atención Eficiente, libre de hábitos y condicionamientos, que nos permita experimentar, de manera directa, la verdadera naturaleza de la mente.

Un curso, basado en el modelo de la mente que plantea una de una de las más profundas tradiciones de sabiduría oriental, el Vedanta Advaita, que ofrece pautas sencillas para realizar una práctica de atención- interior y exterior- efectiva y clara.

**No hay nada más hermoso que no pensar en lo que no se debe pensar y pensar solo en lo que debemos pensar.**



Colabora



Iniciativa

## ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL CURSO ATENCIÓN EFICIENTE?

- 1.- Conocer el concepto y los efectos de la Atención Eficiente.
- 2.- Empezar a desarrollar una Atención Eficiente -presencial y libre de esfuerzo- que favorezca la concentración el mundo externo
- 3.- Descubrir la capacidad de “fluir” en la acción por medio de las habilidades.
- 4.- Desarrollar la capacidad de concentración interior, como puerta a estados de cognición todavía más eficientes
- 5.- Fomentar una actitud de asertividad que favorezca la toma de decisiones.
- 6.- Reducir el estrés, regular los estados emocionales y favorecer el descanso.

## COORDINACIÓN DEL CURSO

**Coordinación del curso:** Javier Garcia Campayo. Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Hospital Universitario Miguel Servet y Universidad de Zaragoza. Email: [jgarcamp@gmail.com](mailto:jgarcamp@gmail.com). Página web: [www.webmindfulness.com](http://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 Psicósomática 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 Psicósomática 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.

## PROFESORADO

Javier García Campayo. Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Hospital Universitario Miguel Servet y Universidad de Zaragoza. CV ya descrito.

Imanol Osácar. Máster en Mindfulness Universidad de Zaragoza. Instructor de mindfulness. Licenciado en Ciencias de la Información. Máster en Comunicación Estratégica.



Colabora



Iniciativa

## METODOLOGIA

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 (público general y profesionales)** interesada en mejorar su capacidad de concentración y aumentar su autoconocimiento y bienestar personal a través de la gestión de su atención. No es necesario tener conocimientos previos.

## FECHAS

- 24 de abril
- 8, 15, 22, 29 de mayo
- 5, 12 y 26 de junio

**HORARIO:** de 17:30 a 19:30 horas

**DURACIÓN:** 14 horas

**PARTICIPANTES:** Mínimo 10 alumnos y hasta un máximo de 25 participantes

**LUGAR:** SEDONA. Paseo Constitución 6 de Zaragoza (entrada por C/Arquitecto Yarza)

**COSTE CURSO "ATENCIÓN EFICIENTE"** 8 sesiones de 2 horas duración **-200 €**. Para reserva de plazas, envío de inscripción cumplimentada y abono por transferencia bancaria del total del curso (después de confirmar la plaza libre. Fecha límite de pago 16 de abril de 2018). **Se entregará justificante del pago y certificado de participación** (un porcentaje de los ingresos del Curso, se destinarán a la Fundación Genes y Gentes, para invertir en programas de protección social en Aragón).

## SECRETARIA TÉCNICA PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS DE PLAZAS:

Fundación Genes y Gentes. [info@fundaciongenesygentes.es](mailto:info@fundaciongenesygentes.es) +34976232100

**Zaragoza a 15 de marzo de 2018**

**Firma. Javier García Campayo**



Colabora



Iniciativa

## **TEMARIO – CURSO ATENCIÓN EFICIENTE**

**Javier García-Campayo e Imanol Osácar**

### **1.- ATENCIÓN INTENCIONADA**

- Presentación del Programa
- Objetivos, normas y presentación del grupo
- Atención Intencionada Vs. Atención Eficiente

### **2.- DEL HÁBITO A LA HABILIDAD**

- Protagonista de la acción, protagonista del resultado.
- Hábitos, condicionamientos y tendencias. Desidentificación de los hábitos
- Del hábito a la habilidad

### **3.- ATENCIÓN EFICIENTE**

- Atención correcta en el mundo interno y en el mundo externo
- Catalizadores del Presente: asombro, sorpresa, novedad, improvisación, humor, juego...
- La reflexión como práctica de atención

### **4.- ESTADOS DE ATENCIÓN EFICIENTE**

- Distribución de atención de los 3 posibles estados de Atención Eficiente.
- Concentración Psicológica, Concentración No-Dual y Meditación

### **5.- CONCENTRACIÓN PSICOLÓGICA**

- Concentración externa y concentración interior
- El vacío de contenidos mentales y sus características
- EL yo sin historia: el Perceptor Final y sus características.

### **6.- CONCENTRACIÓN NO DUAL Y AUTOINDAGACIÓN**

- La No-Dualidad interna como disolución del perceptor
- La No-Dualidad externa como no localización
- La práctica de la Auto-indagación

### **7.- MEDITACIÓN**

- La conciencia como continuo
- El subconsciente como frontera final.
- Estrategias para la Auto-indagación

### **8.- DE AHORA EN ADELANTE**

- Repaso de los contenidos teóricos del curso.
- La práctica interna, la práctica externa y la reflexión.
- Recursos para mantener una Atención Eficiente