

## PROPUESTA DE FORMACIÓN PROGRAMA 2018

**Título del Curso:**

### **CURSO BASICO DE INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) PARA AUMENTAR EL BIENESTAR PERSONAL**

#### **1- OBJETIVOS GENERALES**

- **OBJETIVO GENERAL**

Conocer la práctica de mindfulness y practicarlas de forma supervisada

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 1.- Conocer el concepto y los efectos beneficiosos de mindfulness
- 2.- Familiarizarse con las principales prácticas de mindfulness
- 3.- Aplicar mindfulness para el desarrollo personal

#### **2- 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.

Dr. Javier García Campayo y Dra. Mayte Navarro

### 3- PROFESORADO

- 1.- Javier García Campayo. Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Hospital Universitario Miguel Servet y Universidad de Zaragoza
- 2.-Mayte Navarro Gil. Psicóloga. Universidad de Zaragoza. Máster en Mindfulness.

### 4- 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 de las técnicas de mindfulness 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%).

El orden de las clases y su estructuración temporal se describe en el anexo.

### 5- TEMARIO

Se especifica en anexo aparte.

### 6- DIRIGIDO A

**Público general** interesado en utilizar las técnicas de mindfulness (atención plena) para su crecimiento personal.

**Profesionales sociosanitarios y de la educación** interesados en utilizar las técnicas de mindfulness (atención plena) para su crecimiento personal y/o como tratamiento en la clínica.

### 7- FECHAS

- 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo de 2018
- 7 y 14 de junio de 2018

### 8- HORARIO

De 19:30 a 21:30 horas

### 9- DURACION

Nº horas lectivas del curso: 14 horas

### 10- PARTICIPANTES

Mínimo 10 alumnos y hasta un máximo de 20.

### 11- LUGAR DE REALIZACIÓN

DHARAMSALA. Inst. de Mindfulness y Psicoterapia. C/María Lostal 36, Ppal Centro. 50008 Zaragoza

#### **COSTE CURSO BÁSICO DE INTRODUCCIÓN AL “MINDFULNESS”**

7 sesiones de 2 horas. (No se contempla en esta 28ª Edición, la posibilidad de realizar sesiones independientes). **Total coste de las 7 sesiones de la 28ª Edición Curso Básico “Mindfulness” -200 €.**

Para reserva de plazas, envío de la inscripción cumplimentada, abono por transferencia bancaria del total del curso. (después de confirmar la plaza. Fecha límite de pago 12 de abril de 2018). **Se entregará el libro “Manual Práctico: Mindfulness. Curiosidad y Aceptación”, del Dr. García Campayo y además otra documentación, justificación del pago y certificado de participación.** (Un porcentaje de los Ingresos del Curso, se destinarán a la Fundación Genes y Gentes, para invertir en proyectos sociosanitarios en Aragón).

### 12- SECRETARIA TÉCNICA PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS DE PLAZAS

Fundación Genes y Gentes. [info@fundaciongenesygentes.es](mailto:info@fundaciongenesygentes.es). +34 976232100

Fecha: 08 de marzo de 2018. Firma: Javier García Campayo



Dr. Javier García Campayo y Dra. Mayte Navarro  
**ANEXO – INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS**  
**CONTENIDOS POR CLASES**

**Día 1. - INTRODUCCIÓN**

- Apertura del programa - ¿Cómo es el Programa? – 15 min
- Presentación del grupo y expectativas– 20 min
- Ejercicio de la Uva Pasa – 15 min
- Discusión – 20 min
- ¿Qué es mindfulness? – 30 min
- Práctica de 3 minutos de mindfulness – Cómo es la práctica y como puede ayudar en el manejo de estrés – 20 min

Ejercicios para Casa:

- Practica de 3 minutos por lo menos una vez por día

**Día 2 – MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN**

- Apertura con práctica de 3 min - 15 min
- Revisión de la semana – 20 min
- Postura meditativa – 15 min
- Explorando la respiración – 20 min
- Discusión y dudas – 20 min
- Ejercicio de respiración y comentarios – 30 min

Ejercicio para Casa:

- 15 min de práctica diaria de la atención plena de la respiración

**Día 3 – CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA**

- Apertura con práctica de la respiración - 20 minutos
- Revisión de la semana – 20 min
- Ejercicio de los pensamientos: Hola - Gracias – adiós - (grupos de 3) – 30 min
- Caminar con atención plena – 20 min
- Aporte teórico, discusión y dudas – 30 min

Ejercicio para Casa:

- 15 min de práctica diaria de la atención plena en la respiración
- 15 min de práctica diaria de caminar con atención plena

**Día 4 – BODY-SCAN**

- Apertura con práctica de caminar con atención plena - 20 minutos
- Revisión de la semana – 20 min
- Práctica de body scan – 30 min
- Discusión y dudas – 20 min
- Presentación de los conceptos de blocking y drowning / sufrimiento primario y secundario – 30 min

Ejercicio para Casa:

- 30 min de práctica diaria mezclando la atención plena en la respiración, caminar con atención plena y body scan.

Dr. Javier García Campayo y Dra. Mayte Navarro

### **Día 5 – EJERCICIOS CORPORALES CON ATENCIÓN PLENA (mindful movements)**

- Apertura con práctica de body scan en posición sentada - 15 minutos
- Revisión de la semana – 20 min
- Practica de mindful movements – 20 min
- Discusión y dudas – 20 min
- Introducción a los valores – 30 mn
- Cierre con mindfulness en la respiración – 15 min

Ejercicio para Casa:

- 30 min de práctica diaria mezclando la atención plena de la respiración, caminar con atención plena, body scan y los ejercicios corporales con atención plena.
- Reflexión sobre los valores

### **Día 6 – MEDITACIÓN EN LA BONDAD, LA PRACTICA DURANTE LA VIDA**

- Apertura con práctica de caminar con atención plena - 15 minutos
- Revisión de la semana – 20 min
- Clarificar valores: Ejercicio del funeral – 30 min
- Aporte teórico, discusión y dudas sobre el programa y sobre cómo mantener una práctica regular personal e en nivel profesional. La importancia de los valores – 40 min
- Uso de los diarios de mindfulness en la vida diaria – 15 min

Ejercicio para Casa:

- Mantener las prácticas diarias.
- Potenciar los valores

### **Día 7- SESIÓN PRÁCTICA**