

## **PROGRAMA DE COMPASIÓN BASADO EN LOS ESTILOS DE APEGO DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA CURSO 2017-2018**

### ***Como conocerse y Quererse a uno mismo***

El diccionario de la Real Academia Española define la compasión como: *Sentimiento de conmiseración 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 frecuentemente citadas tanto en el contexto del budismo como en mindfulness es la del Dalai Lama: *La compasión consiste en el deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento*. Esta manera de entender la compasión, estaría formada por dos elementos fundamentales: por un lado, en la sensibilidad al sufrimiento de los otros y de uno mismo y, por otro, en el compromiso de aliviar ese sufrimiento

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.

### **¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL CURSO?**

- 1.- Conocer el concepto y los efectos beneficiosos de 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**

**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)

### **Currículum 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**

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

Mayte Navarro Gil. Psicóloga. Doctora en Medicina por la Universidad de Zaragoza, con una tesis sobre la efectividad de la Terapia de Compasión basada en los Estilos de Apego. Colabora en el grupo de Investigación del Grupo redIAPP. Profesora del Master de Mindfulness y de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Zaragoza. Es instructora en Mindfulness con amplia experiencia en la docencia, aplicación clínica e investigación sobre esta técnica.

## **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** interesada en mejorar su bienestar personal y sus relaciones interpersonales. No es necesario tener conocimientos previos sobre compasión

## **FECHAS Y HORARIOS:**

Mayo: jueves día 10, 17, 24 y 31

Horario: 16.00 a 20.00.

**DURACIÓN:** 16 horas

**PARTICIPANTES:** Hasta 25 alumnos máximo

## **MATERIAL:**

Se entregará el libro de Mindfulness y Compasión de Javier Garcia Campayo y Marcelo Demarzo.

## **LUGAR DE REALIZACIÓN:**

El Rincón de Mindfulness

<https://www.rinconmind.org/>

C/ Doctor Gómez Ulla, 16, 28028 Madrid, España

**COSTE CURSO BÁSICO DE INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS:** -250 euros-

Para realizar la inscripción será necesario confirmar plaza primero en:

[unizar.maytenavarro@gmail.com](mailto:unizar.maytenavarro@gmail.com)).

El ingreso será realizado a la siguiente cuenta:

Dharamsala. Instituto de Psicoterapia y Mindfulness

ES64 2085 8278 0003 3016 2746

Se entregará certificado de asistencia. (Un porcentaje de los Ingresos del Curso, se destinarán para invertir en proyectos socio sanitarios y de protección social).

## **TEMARIO – CURSO DE COMPASIÓN**

### **Javier García-Campayo y Mayte Navarro**

- ✚ Preparándonos para la compasión:
  - Funcionamiento de nuestro cerebro. El apego en humanos
  - La realidad del sufrimiento
  - Qué es y que 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 Sazberg)
  
- ✚ 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)
    - Cierre y reflexiones finales