

8ª Edición Intensiva Fin de Semana “Curso Básico Mindfulness para Aumentar el Bienestar Personal”.  
Zaragoza, 14 y 15 de septiembre de 2018  
Javier García Campayo y Mayte Navarro en colaboración con la Fundación “Genes y Gentes”



Propuesta de Formación Programa 2018-2019

**8º Curso Intensivo de Fin de semana. SEPTIEMBRE 2018**

**"COMO AUMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PERSONAL  
CON MINDFULNESS"**

**Curso básico de introducción al mindfulness (atención plena)**

## 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.

### **3- PROFESORADO**

1.- Javier Garcia Campayo. Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Hospital Universitario Miguel Servet y Universidad de Zaragoza.

2.- Mayte Navarro. Licenciada en psicología por la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Estudió máster de sexología en la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Colabora con la Red de Investigación Primaria. Actualmente ayudando en la coordinación y el desarrollo del máster de Mindfulness en la Universidad de Zaragoza

### **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**

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

### **7- FECHAS:**

Viernes 14 de septiembre de 2018

Sábado 15 de septiembre de 2018

**8- HORARIO:**

Viernes: 16:00 horas a 20:30 horas

Sábado: 10:00 horas a 14:00 horas y de 16:00 horas a 20:00 horas

**9-DURACION:**

**Nº horas del Curso Intensivo:** 12.50 horas (doce horas y media)

**10-PARTICIPANTES:**

Mínimo 10 alumnos hasta 30 alumnos máximo

**11-LUGAR DE REALIZACIÓN:** Zaragoza Centro.

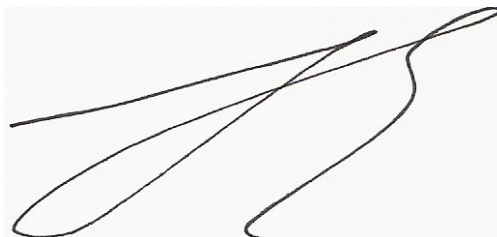
**12-COSTE CURSO BÁSICO DE INTRODUCCIÓN AL “MINDFULNESS”**

2 sesiones (viernes tarde y sábado completo). (No se contempla en esta Edición Intensiva, la posibilidad de realizar sesiones independientes). **Total coste de las 2 sesiones del 8ª Edición Curso Intensivo de “Mindfulness” -200 €-.** Para reserva de plazas, abono por transferencia bancaria. (después de confirmar la plaza.). Se entregará **el libro “Manual Práctico: Mindfulness. Curiosidad y Aceptación”, del Dr. Javier 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).

**13- SECRETARIA TÉCNICA PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS DE PLAZAS.**

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

**Fecha: 1 de junio de 2018. Firma: Dr. Javier García Campayo**



**ANEXO – INTRODUCCION AL MINDFULNESS  
CONTENIDOS POR CLASES. CURSO INTENSIVO DE FIN DE SEMANA  
Javier García-Campayo y Mayte Navarro Gil**

**VIERNES 14 DE SEPTIEMBRE DE 2018**

**Tarde**

**De 16:00 horas a 18:30 horas**

**INTRODUCCIÓN**

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

**De 18:30 horas a 19:00 horas. Descanso**

**De 19:00 horas a 21:00 horas**

**MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN**

- Apertura con práctica de 3 min
- Revisión
- Postura meditativa
- Explorando la respiración
- Discusión y dudas
- Ejercicio de respiración y comentarios

**SÁBADO DÍA 15 DE SEPTIEMBRE DE 2018**

**Mañana**

**De 10:00 horas a 11:30 horas**

**– CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA**

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

## **De 11:30 horas a 12:00 horas: Descanso**

## **De 12:00 horas a 14:00 horas**

### **BODY-SCAN**

- Apertura con práctica de caminar con atención plena
- Revisión
- Práctica de body scan
- Discusión y dudas
- Presentación de los conceptos de blocking y drowning / sufrimiento primario y secundario

## **Tarde**

## **De 16:00 horas a 17:30 horas**

### **EJERCICIOS CORPORALES CON ATENCIÓN PLENA (mindful movements)**

- Apertura con práctica de body scan en posición sentada
- Revisión
- Practica de mindful movements
- Discusión y dudas
- Introducción a los valores
- Cierre con mindfulness en la respiración

## **De 17:30 horas a 18:00 horas: Descanso**

## **De 18:00 horas a 20:00 horas**

### **MEDITACIÓN EN LA BONDAD, LA PRÁCTICA DURANTE LA VIDA Y CIERRE**

- Apertura con práctica de caminar con atención plena
- Revisión
- Clarificar valores: Ejercicio del funeral
- 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
- Uso de los diarios de mindfulness en la vida diaria