



Colabora



Iniciativa

## **PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE “MINDFUL EATING” DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA**

### **CURSO 2018-2019**

### **¿QUÉ ES MINDFUL EATING?**

La alimentación es una parte esencial de la propia vida, una fuente de placer, amor hacia nosotros mismos, y de la misma manera una oportunidad de celebrar, compartir y disfrutar momentos en nuestras vidas.

En la actualidad, la alimentación poco a poco está recuperando la importancia que hace muchos años atrás poseía, y que por distintas cuestiones relacionadas a la forma de vida fueron adoptando las sociedades. Empeorado en muchos casos donde la alimentación ha pasado a ser una carga que resolver de la forma más rápida y económica posible, o como una forma de descargarse emocionalmente.

Mindful Eating no incluye ningún tipo de dieta ni de suplemento alimenticio. Mindful Eating es el camino que cada persona recorre para mejorar su relación con la comida, observando y descubriendo con atención plena todo los factores que rodean a la conducta de comer. Aumentando la conciencia sobre el cómo elegir los alimentos, sabiendo cuándo empezar y cuándo terminar de comer atendiendo al propio cuerpo, a las emociones y a los pensamientos.

Es un camino de conocimiento interior y búsqueda sobre cómo tratamos a nuestro cuerpo, sobre qué emociones positivas y negativas nos despierta la alimentación. Es el pacificar lo que muchas veces sentimos como batalla interior respecto al control del peso y del comer viendo que trabajando con atención, aceptación y compasión se puede poco a poco recuperar el control sobre nuestra ingesta, sin restricciones y con un disfrute mucho mayor de la comida.

¿Te parece imposible? Te invitamos a que recorras con nosotros ese camino...



Colabora



Iniciativa

## ¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL CURSO?

- 1.- Conocer el concepto de mindfulness eating y sus principios.
- 2.- Familiarizarse con la práctica de la alimentación consciente de manera supervisada.
- 3.- Darse cuenta de cómo son los patrones de ingesta y nuestra relación con la comida.
- 4.- Tener un mejor manejo del peso.
- 5.- Disminuir la crítica y el diálogo negativo sobretodo hacia nuestro cuerpo.
- 6.- Aprender a tratarnos con cariño y amabilidad.
- 7.- Conocer las principales investigaciones y la evidencia científica sobre los programas de alimentación consciente.

## 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 Psicosomática 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 Psicosomática 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

El curso será impartido por Héctor Morillo Sarto. Licenciado en Psicología por la Universidad del País Vasco. Máster en Psicología General Sanitaria por la Universidad de Sevilla. Colabora en el grupo de Investigación del Grupo Rediapp y con la Fundación Genes y Gentes. Profesor del Master de Mindfulness. Certificado Por el Mindful Eating Center en Mindfulness based Eating Awareness Training (MB-EAT) de Jean Kristeller para profesionales y Mindful Eating, Conscious Living. Jan Chozen bays, Char Wilkins. Realiza la Tesis Doctoral en Mindfulness y Alimentación Consciente, ha desarrollado un programa y publicado varios artículos sobre Mindfulness, y es instructor con amplia experiencia en la docencia, aplicación clínica e investigación sobre esta técnica.



Colabora



Iniciativa

## **METODOLOGIA**

El curso es eminentemente práctico con interacción continua entre facilitador y asistentes. Los métodos docentes utilizados son:

- 1.- Desarrollo de contenido teórico por medio de clases magistrales (25% del tiempo total)
- 2.- Conocimiento experiencial de práctica compasiva mediante clases prácticas (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 aumentar la consciencia en su alimentación, mejorando la relación con la comida e incrementando el bienestar personal tanto físico como emocional. No es necesario tener conocimientos previos sobre mindfulness.

## **FECHAS Y HORARIOS**

### OCTUBRE 2018

Miércoles 17, de 18 a 20 h

Miércoles 24, de 18 a 20 h

Miércoles 31, de 18 a 20 h

### NOVIEMBRE 2018

Miércoles 7, de 18 a 20 h

Miércoles 14, de 18 a 20 h

Miércoles 21, de 18 a 20 h

Miércoles 28, de 18 a 20 h

### DICIEMBRE 2018

Miércoles 5, de 18 a 20 h

**DURACIÓN:** 8 Semanas

N.º horas lectivas totales del curso: 16 horas

**PARTICIPANTES:** Hasta 15 inscritos



Colabora



Iniciativa

### **MATERIAL:**

Se entregarán los contenidos proporcionados por el investigador responsable.

### **LUGAR DE REALIZACIÓN:**

Dharamsala Mindfulness.  
C/ María Lostal 36, principal centro.  
50008 Zaragoza

**COSTE CURSO DE MINDFUL EATING:** -200 euros- Para reserva de plazas, abono por transferencia bancaria. (después de confirmar plaza).  
Se entregará documento justificativo del pago, el último libro de "Mindful Eating" del Dr. J. García Campayo y Dr. H. Morillo 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).

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

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

**Fecha 11 de julio de 2018**

**Firma. Javier García Campayo**