

PROPUESTA DE FORMACIÓN PROGRAMA 2019-2020

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.

Página web: 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.

Dr. Javier García Campayo y Dra. Paola Herrera

3- PROFESORADO

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

2.-Paola Herrera. Psicóloga Sanitaria. Investigadora Grupo Salud Mental en Atención Primaria de Aragón. Profesora 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

- 17, 24, 31 de enero de 2019
- 7, 14, 21 y 28 de febrero de 2019

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 30ª Edición, la posibilidad de realizar sesiones independientes). **Total coste de las 7 sesiones de la 30ª 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). **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. +34 976232100

Fecha: 28 de noviembre de 2018. Firma: Javier García Campayo



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.

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