



## Propuesta de Formación Programa 2019/2020

### TÍTULO DEL CURSO

# COMPASIÓN Y MINDFULNESS. CÓMO CONOCERSE Y QUERERSE UNO MISMO

### ¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?

En español, la palabra compasión proviene de la palabra latina *compati*, que significa **sufrir con**. 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)

### **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 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**

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

Paola Herrera. Licenciada en Psicología. Psicóloga Sanitaria. Máster de Investigación en Medicina. Doctoranda en la Universidad de Zaragoza. Especialista en Mindfulness. Secretaria del Máster Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

## **METODOLOGÍA**

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%)

## TEMARIO

Se especifica en anexo aparte.

## DIRIGIDO A

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

## FECHAS

- 17, 24 y 31 de enero

- 7, 14, 21 y 28 de febrero

**HORARIO:** de 17:00 a 19:00 horas

**DURACIÓN:** 7 sesiones. Nº horas lectivas del curso: 14 horas

## PARTICIPANTES

Mínimo 10 alumnos y hasta un máximo de 20 participantes

## LUGAR DE REALIZACIÓN

DHARAMSALA. Instituto de Mindfulness y Psicoterapia.

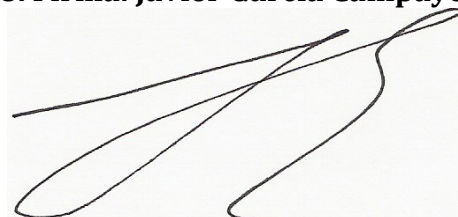
C/ María Lostal 36, Ppal Centro. 50008 Zaragoza Centro

**COSTE CURSO “COMPASIÓN Y MINDFULNESS. COMO CONOCERSE Y QUERERSE UNO MISMO”** 7 sesiones de 2 horas duración **-200 €**. Para reserva de plazas, envío de inscripción cumplimentada y abono por transferencia bancaria del total del curso (después de confirmar la plaza libre. Fecha límite de pago 14 de diciembre 2018). **Se entregará documentación, el libro del Dr. Javier García Campayo, “MINDFULNESS Y COMPASION: LA NUEVA REVOLUCION” justificante del pago y certificado de participación** (un porcentaje de los ingresos del Curso, se destinarán a la Fundación Genes y Gentes, para invertir en programas sociosanitarios y de protección social en Aragón).

## SECRETARIA TÉCNICA PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS DE PLAZAS

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

Fecha 28 de noviembre 2018. Firma. Javier García Campayo



## **ANEXO – CURSO DE COMPASIÓN Y MINDFULNESS**

### **Javier García-Campayo y Paola Herrera**

- ✚ 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)
- La recapitulación.
- Prácticas Informales
  - La interdependencia
  - Compasión en la vida diaria

✚ Compasión avanzada (II):

- Trabajar en los tres periodos
- La envidia
- Utilidad de ser nuestra figura apego
- Las personas difíciles
- Prácticas Formales:
  - Trabajar con la envidia
  - Convertirnos en nuestra propia figura de apego
  - Manejo emocional en las relaciones difíciles
- Prácticas Informales:
  - No tomarse nada personalmente
  - Mirar a los otros y conectar con el sufrimiento de los otros

✚ Transmitiendo la compasión hacia los demás

- La ecuanimidad
- Cómo mantener la compasión a lo largo de la vida
- Prácticas formales:
  - Todos somos iguales
  - La falacia de las categorías
  - Dar al mundo la gratitud que no hemos podido devolver
- Prácticas Informales
  - Nuestros valores y su relación con la compasión
  - La figura de apego cósmico
  - El abrazo tántrico