



Colabora



Iniciativa

CURSO: MINDFULNESS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN Programa MBCT

CURSO 2019

“El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos”

Marcel Proust

MINDFULNESS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN

La depresión está creciendo de forma alarmante y afecta al 20% de la población mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la enfermedad que produce más pérdidas de calidad de vida y mayores costes económicos. Mindfulness es una terapia que ha mostrado ser especialmente eficaz para el tratamiento de la depresión recurrente.

Este curso acerca el mindfulness y su práctica a las personas con depresión, o aquellas que la han padecido, para que de una forma progresiva se vayan beneficiando de esta técnica. El participante incorpora de forma progresiva habilidades que mejorarán su salud psicológica.

El curso es útil para las personas que han padecido depresión porque facilita su recuperación y la prevención en recaídas. Y también es útil para cualquier persona sometida a estrés, para que pueda manejarlo mejor y prevenir la aparición de ansiedad o depresión.

“La felicidad aparece cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía”.

GANDI

OBJETIVOS DEL CURSO MINDFULNESS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN

1. Mejora la capacidad de atención y la concentración
2. Adquirir herramientas para gestionar las emociones y el estrés en la vida diaria
3. Identificar los desencadenantes de la ansiedad y el bajo estado de ánimo
4. Desarrollar una nueva relación con tus pensamientos y emociones
5. Aprender a responder sin dejarte llevar por hábitos automáticos que incrementan o perpetúan el malestar.



Colabora



Iniciativa

COORDINACIÓN DEL CURSO

Coordinación del curso: Javier García 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 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

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

Profesor. Imanol Osácar. Máster en Mindfulness Universidad de Zaragoza. Instructor de mindfulness. Teacher in Training MBCT (Mindful Based Cognitive Therapy) del Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP) de la Universidad de Bangor (Reino Unido). Licenciado en Ciencias de la Información. Máster en Comunicación Estratégica.

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 de mindfulness mediante ejercicios (45%)
- 3.- Resolución de las dudas de los participantes sobre las prácticas (15%)
- 4.- Intercambio de experiencias entre el grupo (15%)



Colabora



Iniciativa

DIRIGIDO A

Personas que han padecido depresión, para facilitar su recuperación y la prevención en recaídas. También a cualquier persona sometida a estrés, para que pueda manejarlo mejor y prevenir la aparición de ansiedad o depresión. No es necesario tener conocimientos previos.

FECHAS

- 15 y 22 de enero
- 5, 12, 19 y 26 de febrero
- 12 y 19 de marzo

HORARIO: de 17:00 a 19:00 horas

DURACIÓN: 16 horas

PARTICIPANTES: Mínimo 10 alumnos y hasta un máximo de 20 participantes

LUGAR: DHARAMSALA. C/ María Lostal 36. Ppal. Zaragoza

COSTE CURSO “MINDFULNESS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN” 8 sesiones de 2 horas de 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). **Se entregará un ejemplar del libro “Afrontar la depresión con Mindfulness”** de Javier García Campayo y Mayte Navarro, **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 de protección social en Aragón).

SECRETARIA TÉCNICA PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS DE PLAZAS:

Fundación Genes y Gentes. info@fundaciongenesygentes.es +34976232100

Zaragoza a 05 de diciembre de 2018

Firma. Javier García Campayo



Colabora



Iniciativa

TEMARIO – CURSO MINDFULNESS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN

Javier García-Campayo e Imanol Osácar

1. SESIÓN 01: CONCIENCIA Y PILOTO AUTOMÁTICO

- Presentación del Programa
- Objetivos, normas y presentación del grupo
- Atención plena y piloto automático

2.- SESIÓN 02: VIVIR EN NUESTRAS MENTES

- Aprender a escuchar el cuerpo
- Curiosidad y amabilidad
- Realidad y percepción

3.- SESIÓN 03: CENTRAR LA MENTE DISPERSA

- Mindfulness en la vida diaria
- Movimiento consciente
- Reconocer los momentos agradables

4.- SESIÓN 04: RECONOCER LA AVERSIÓN

- Agradable, desagradable o neutro
- Pensamientos automáticos
- Reconocer la aversión

5.- PERMITIR Y ACEPTAR

- Aproximarse a las dificultades
- Permitir y aceptar
- Pausa de afrontamiento

6.- LOS PENSAMIENTOS NO SON HECHOS

- Trabajar de forma eficiente con la depresión (I)
- Salir de los pensamientos
- Prevención de recaídas

7.- COMO PUÉDO CUIDADAR DE MÍ MISMO

- Trabajar de forma eficiente con la depresión (II)
- El túnel del agotamiento
- Plan de acción

8.- EL FUTURO: MANTENER Y EXTENDER LO APRENDIDO.

- El futuro
- Atención consciente cada día
- Lecturas y recursos