



Colabora



Iniciativa

## **CURSO: MINDFULNESS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN**

### **CURSO 2020**

*“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 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.

## PROFESORADO

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

Luis Boraó. Psicólogo. Máster de Psicología General Sanitaria. Máster de Salud Pública. Doctorando en Medicina.

## 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**

- 14, 21 y 28 de enero de 2020
- 4, 11, 18 y 25 de febrero de 2020

**HORARIO:** de 16:30 a 18.30 horas

**DURACIÓN:** 14 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”** 7 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](mailto:info@fundaciongenesygentes.es) +34976232100

**Zaragoza a 5 de diciembre de 2020**

**Firma. Javier García Campayo**



Colabora



Iniciativa

## **TEMARIO – CURSO MINDFULNESS PARA PREVENIR LA DEPRESIÓN**

**Javier García-Campayo y Luis Borao**

### **SESIÓN 1: EL PILOTO AUTOMÁTICO**

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

### **SESIÓN 2: VIVIR EN NUESTRA CABEZA**

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

### **SESIÓN 3: UNIFICAR LA MENTE DISPERSA**

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

### **SESIÓN 4: RECONOCER LA AVERSIÓN**

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

### **SESIÓN 5: PERMITIR/DEJAR SER**

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

### **SESIÓN 6: LOS PENSAMIENTOS NO SON HECHOS**

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

### **SESIÓN 7: CUIDAR DE MÍ Y EXTENDER LO APRENDIDO**

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