



Colabora



Iniciativa

## **8ª EDICIÓN CURSO: DESARROLLANDO LA ACEPTACIÓN Y LA RESILIENCIA. APRENDER ANTE LA ADVERSIDAD; LA CLAVE DE LA FELICIDAD**

### **CURSO 2020**

*¿Dónde aprendió a entender tan bien el alma humana, Doctor? (preguntó el paciente)*

*Lo aprendí sufriendo (contestó el médico)*

**Albert Camus**

### **“CUANDO LA OPCIÓN A YA NO ES POSIBLE, DECÍDETE POR LA B: ACEPTA”**

A todos nos toca, la Opción B. Toda vida conlleva sufrimiento, pero hay que vivir y no sólo sobrevivir. El envejecimiento, la enfermedad y la pérdida, son inevitables. La cuestión no es si nos pasará a nosotros y a los nuestros; nos pasará y tendremos que enfrentarnos a ella. La vida no es perfecta y aunque tenemos muchos momentos muy felices, a pesar de que intentemos aferrarnos a ellos, desaparecerán. La pena, el miedo y el duelo, son compañeros muy exigentes con los que convivir. Pero incluso ante la peor tragedia de nuestra vida, podemos ejercer algún control sobre su impacto en nosotros. A veces, tendremos más control del que creemos y otras, menos.

Vivimos en una sociedad cambiante en la que continuamente nuestras circunstancias y nuestro entorno se encuentra transformándose. Sin embargo, todos construimos expectativas de cómo debe de ser nuestra vida. Todos anhelamos el deseo de que nuestro entorno sea de una manera determinada y no de otra. Todos queremos estar sanos, ser queridos, tener éxito y que nos vaya bien el trabajo. Y cuando esto no se cumple experimentamos altos niveles de sufrimiento. Tendremos que apoyarnos en la gratitud, de todas las cosas buenas que tenemos y aceptar las malas. Porque aceptación es permitir que las cosas sucedan sin tratar de controlarlas cuando no podemos hacer nada por modificarlas. En la vida continuamente estamos teniendo pérdidas, el papel que juega la aceptación es vital para poder reponernos de ellas y disminuir nuestros niveles de malestar. Porque para lograr el cambio mañana, debemos desarrollarnos hoy.

### **¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL CURSO?**

- 1.- Conocer el concepto y los efectos beneficiosos de la aceptación
- 2.- Trabajar la aceptación a través de prácticas formales e informales
- 3.- Darse cuenta de patrones de comportamiento y tendencias ante las pérdidas y el miedo
- 4.- Aprender mecanismos de afrontamiento ante las dificultades



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](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

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

Luis Boraio. 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 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%)



Colabora



Iniciativa

## DIRIGIDO

**Cualquier persona (público general y profesionales)** interesada en mejorar su bienestar personal y la capacidad de afrontar situaciones difíciles. No es necesario tener conocimientos previos de Mindfulness, Compasión, etc.

## FECHAS

- 16, 23 y 30 de enero de 2020
- 6, 13, 20 y 27 de febrero de 2020

**HORARIO:** de 19:00 a 21:00 horas

**DURACIÓN:** 14 horas

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

**LUGAR:** Instituto de Mindfulness y Psicoterapia. C/Maria Lostal, nº36, ppl centro. Zaragoza

**COSTE CURSO “LA OPCION B: ACEPTA”** 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. **Se entregará 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) +34976232100

**Zaragoza a 5 de diciembre de 2019**

**Firma. Javier García Campayo**



Colabora



Iniciativa

## **TEMARIO – CURSO DE ACEPTACIÓN Javier García-Campayo y Luis Borao**

### **1.- INTRODUCCION**

- Objetivos, normas y presentación del grupo
- ¿Qué es mindfulness? Practica de mindfulness en la respiración
- ¿Qué es compasión? Gesto y frases compasivas. Darnos afecto
- ¿Qué es aceptación?
- ¿Qué queremos cambiar?
- TAREAS PARA CASA: Mindfulness y compasión

### **2.- ACEPTACION DEL CUERPO**

- Meditación breve en mindfulness
- Dinámica: Trabajando los posibles conflictos con el cuerpo.
- Discusión grupal
- Compartir lo que no nos gusta.
- MEDITACIÓN: Body Scan compasivo. Tomar conciencia de la desconexión con zonas conflictivas
- Diario cuidado físico
- Estrategias para cuidar cuerpo
- PRÁCTICAS:
  - Mindfulness en Manejo del dolor
  - Manejo en los conflictos por belleza
- TAREA PARA CASA: Compromiso de cuidado de nuestro cuerpo/Practica

### **3.- ACEPTACION DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES**

- Meditación breve en mindfulness
- REVISIÓN TAREAS PARA CASA
- Pensamientos inaceptables
- Comentarios
- PRÁCTICA: Mindfulness en los pensamientos. Desarrollar metacognición
- Emociones inaceptables
- Comentarios
- PRACTICA: Mindfulness en las emociones. Desarrollar metacognición
- TAREA PARA CASA: Prácticas de aceptación pensamientos y emociones

### **4.- ACEPTACION DE NUESTRO PASADO**

- Meditación breve en mindfulness: Yo experiencial vs yo autobiográfico
- REVISIÓN TAREAS PARA CASA
- Identificación de aspectos conflictivos de nuestra biografía
- Comentarios
- Distinguir sentimientos de culpa (hacia uno) y sentimientos de ira (hacia otros)
- PRÁCTICA: Reestructuración positiva eventos traumáticos negativos
- Identificación de aspectos conflictivos de nuestro yo
- Deconstrucción yo. “Yo” ahora diferente de “Yo” hace años
- PRACTICA: Reconciliación con los padres
- TAREA PARA CASA: Prácticas de aceptación de biografía



Colabora



Iniciativa

## **5.- ACEPTACION DE LAS RELACIONES CONFLICTIVAS PASADAS Y ACTUALES**

- Meditación breve en mindfulness
- REVISIÓN TAREAS PARA CASA
- Introducción al perdón
- Trabajando con el daño recibido. Desarrollo de la universalidad
- PRÁCTICAS: Toma conciencia del daño causado:
  - Perdón por el daño recibido
  - Perdonarnos a nosotros mismos
- TAREA PARA CASA: Prácticas de perdón

## **6.- ACEPTACION DE LA REALIDAD Y DE UNO MISMO (perdidas/duelos)**

- Meditación breve en mindfulness
- REVISIÓN TAREAS PARA CASA
- TEORIA ACEPTACION: Historia de Wei, conducta de los otros
- GRUPAL: Principales pérdidas de seres humanos. Desarrollo universalidad
- PRÁCTICA ACEPTACION:
  - Cosas que teníamos y que hemos perdido
  - Cosas que queríamos haber conseguido y que nunca tendremos
- Práctica de las etiquetas
- TAREA PARA CASA: Prácticas aceptación

## **7.- VALORES Y PSICOLOGIA POSITIVA**

- Meditación breve en mindfulness
- REVISIÓN TAREAS PARA CASA
- TEORÍA: psicología positiva
- PRÁCTICAS: Agradecer y saboreo
- COMO PRACTICAR TODA LA VIDA
- Despedida