VERANOS EN ARAGÓN · 90 ANIVERSARIO ·

2017

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

CURSOS EXTRAORDINARIOS

Vicerrectorado de Cultura y Proyección Social
Universidad Zaragoza

Información:
Edificio Interfacultades, 6ª planta
Pedro Cerbuna, 12 • 50009 Zaragoza
Tel: 876 55 35 86 / 876 55 37 32
Fax: 976 76 20 50

cex@unizar.es / cverano@unizar.es
Director: Alberto Sabio Alcutén

* Todos los cursos son reconocidos con créditos ECTS

cursosextraordinarios.unizar.es

Patrocinado por:

DIPUTACION DE HUESCA

Introducción al mindfulness: Teoría y práctica

Jaca (Huesca), del 19 al 21 de julio de 2017

Javier García Campayo,
Psiquiatra y Profesor Asociado de la Universidad de Zaragoza.

OBJETIVOS:

Mindfulness o atención plena es la capacidad de estar en el momento presente, con atención. Esta capacidad puede desarrollarse mediante la terapia de mindfulness (una psicoterapia que usa técnicas de meditación, sin connotaciones religiosas y con una amplia evidencia científica). Mindfulness ha demostrado su eficacia tanto en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas como médicas, en entornos educativos, en ámbitos empresariales y en el mundo del deporte. La expansión de esta técnica en todos los países hace que estemos asistiendo a una auténtica "revolución mindful".

El objetivo principal del curso es conocer las intervenciones basadas en mindfulness aplicadas a la salud y practicarlas de forma supervisada.

Como objetivos específicos podemos destacar:

1.- Conocer el concepto y los efectos beneficiosos de mindfulness.
2.- Conocer la eficacia de mindfulness en población sana y clínica.
3.- Familiarizarse con las principales prácticas de mindfulness.
4.- Describir algunas de las aplicaciones de mindfulness como Mindful eating y Mindfulness en educación.
5.- Conocer las nuevas líneas de investigación y el futuro de mindfulness.

PROGRAMA:

Miércoles, 19 de julio

09:00 h. ¿Qué es mindfulness y cómo puede medirse? (1)
12:00 h. Eficacia de mindfulness en población sana y en población clínica (2)
16:00 h. Sesión práctica: Prácticas de mindfulness (mindfulness en la respiración, body scan, mindfulness caminando, mindfulness en movimiento, práctica de los 3 minutos) (3) (4)

Jueves, 20 de julio

09:00 h. Mindful eating (5)
12:00 h. Terapia de compasión basada en los estilos de apego (6)
16:00 h. Prácticas de compasión (1) (6)

Viernes, 21 de julio

09:00 h. Mindfulness en la educación (7)
12:00 h. Nuevas líneas de investigación y el futuro de mindfulness (1)

PONENTES

1. Javier García Campayo (Servicio Aragonés de Salud / Universidad de Zaragoza)
2. Yolanda López del Hoyo (Universidad de Zaragoza)
3. Paola Herrera Mercadal (Universidad de Zaragoza)
4. Marta Puebla Guedea (Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud)
5. Héctor Morillo Sarto (Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud)
6. Mayte Navarro Gil (Universidad de Zaragoza)
7. Marta Modrego Alarcón (Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón)

RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS: 0,5 ECTS.