

# DÍA INTERNACIONAL DEL MINDFULNESS

12.09.2020



"BIENVENIDO AL PAÍS DEL MOMENTO PRESENTE"



**siglantana**

MÁSTER PROPIO EN  
**MINDFULNESS**



**Universidad  
Zaragoza**

# PROGRAMA DE PONENCIAS

MAÑANA

Sábado 12 septiembre 9:00-13:00 H



## 9:00 H BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LA JORNADA

*Javier García Campayo / Carles de Gispert*



## 9:30 H JAVIER GARCÍA CAMPAYO

### **LA ESTRUCTURA DE LA MENTE. PRÁCTICA DECONSTRUCTIVA**

Psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet y catedrático de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza. En la actualidad coordina el grupo de investigación en Salud Mental de Aragón. Dirige el Máster de Mindfulness en la Universidad de Zaragoza. Autor de varios libros como " Mindfulness. Curiosidad y aceptación", "Cómo reducir el sufrimiento con Aceptación y Mindfulness", "La práctica de la Compasión" (Editorial Siglantana).



## 10:00 H. IRENE DELGADO SUÁREZ

### **PRÁCTICA: BODY SCAN**

Doctora en Educación por la Universidad de Zaragoza y maestra de educación infantil. Imparte docencia en el Máster de Mindfulness y en el Máster de Educación Socioemocional de la Universidad de Zaragoza y es miembro del Grupo de Investigación en Salud Mental en Atención primaria.



## 10:30 H MARTA PUEBLA GUEDEA

### **LA IMPORTANCIA DEL CUERPO: MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO**

Licenciada en Psicología. Doctora en Medicina por la Universidad de Zaragoza. Psicóloga Sanitaria y Profesora asociada de la Universidad de Zaragoza. Investigadora del Grupo de Investigación en Salud Mental en Atención Primaria de Aragón (Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón.)

**11:00 H MARÍA BELTRÁN*****PRÁCTICA DE LA MONTAÑA***

María Beltrán Ruiz graduada en Psicología por la Universidad Nacional Española a Distancia con mención en psicología de la salud. Técnica de investigación en el Grupo de Investigación en Salud Mental en Atención primaria y en la Asociación Española para la Investigación en Mindfulness y Compasión. Instructora de mindfulness. Profesora del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

**11:30 H MAYTE NAVARRO GIL*****AFRONTAMIENTO COMPASIVO***

Licenciada en Psicología. Psicóloga Sanitaria. Doctorada por la Universidad de Zaragoza. Profesora Ayudante de Doctor de la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza. Investigadora del Grupo de investigación en Salud Mental en Atención Primaria de Aragón. Coautora de los libros: "Mindfulness para todos" y "Afrontar la depresión con Mindfulness". (Editorial Siglantana).

**12:00 H MARIA TERESA PALOMAS*****MINDFULNESS PARA GENTE MAYOR***

Docente de Hatha Yoga, especializada en Dru yoga, y yoga para embarazadas. Instructora de Mindfulness según el curso del F.I.M (Formación de instructores de mindfulness) de Barcelona. Autora de varios libros entre ellos "Yoga y mindfulness para gente mayor" . (Ed. Siglantana)

**12:30 H LUIS BORAO ZABALA*****PRÁCTICA: LAS CUATRO VÍAS DEL TREN***

Psicólogo General Sanitario y Máster en Salud Pública. Psicólogo Autónomo, Profesor Asociado en la Universidad de Zaragoza y colaborador del Grupo de investigación en Salud Mental en Atención Primaria. Especializado en terapias de tercera generación y aceptación radical.

**13:00 H MARTA MODREGO ALARCÓN*****RESPIRACIÓN CON NIÑOS***

Doctora en Educación y Licenciada en Psicología. Profesora de la Universidad de Zaragoza e investigadora en el grupo de Salud Mental en Atención Primaria.



**14:00 H CLAUDIO ARAYA VÉLIZ*****PRÁCTICA DEL AGRADECIMIENTO. EL GOZO DE LA PRÁCTICA***

Es Psicólogo y doctor de investigación en Psicoterapia. Docente e investigador en la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez (Santiago de Chile). Instructor de mindfulness para la reducción del estrés MSBR y autocompasión. Coautor del libro "Mindfulness día a día". (Ed. Siglantana)

**14:30 H SÍLVIA HIDALGO*****VIVIR CON ATENCIÓN PLENA***

Licenciada en Farmacia por la Universidad de Barcelona (UB). Instructora de Mindfulness por el F.I.M (formación de instructores de Mindfulness) por "Ment en Calma" avalado por el Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Imparte cursos de mindfulness en "Fluïm-Espai Mindfulness" y es colaboradora de Siglantana Editorial.

**15:00 H ALICIA BENÍTEZ*****GESTIONANDO EMOCIONES CON CREATIVIDAD***

Profesora vocacional con más de 25 años de experiencia en Educación (Universidad del País Vasco.). Coautora del libro "Mindfulness para la vida. Diez pasos para el bienestar". (Editorial Siglantana). Profesora e instructora de Mindfulness para adultos, acreditada por la Fundación "YouthMindfulness.org" (Glasgow, Escocia) y por "Youth Kids Programme Organisation" para enseñar a niños y a adolescentes.

**15:30 H SUDAKA*****BODHIYOGA: LA APLICACIÓN DEL MINDFULNESS AL YOGA***

De origen británico. Formador de profesores de Yoga Mindfulness por Bodhiyoga. Miembro de la Orden budista Triratna . Dirige Retiros presenciales en el Centro de Retiros Suryavana en Jérica .

**16:00 H DHARMAKIRTHI ZUAQUITA*****LA DIMENSIÓN SOCIAL Y ALTRUISTA DEL MINDFULNESS***

Fundador y director de la asociación Respiravida-Breathworks. Profesor certificado por el Instituto Breathworks, Inglaterra, como "Accredited Breathworks Senior Teacher Trainer". Responsable de la formación internacional de profesores de Mindfulness y compasión MBPM tanto en España como en Latino América.

**16:30 H NADIR CHACÍN*****MINDFULNESS PARA MUJERES***

Fundadora de [mindfulnessparamujeres.com](http://mindfulnessparamujeres.com). Antropóloga especializada en Perspectiva de Género. Escritora, bloguera y podcastera en Psicología, Budismo y Empoderamiento femenino. Lleva más de 10 años facilitando experiencias de Desarrollo Humano para la construcción de una ciudadanía consciente, ética y responsable.

**17:00 H CAROLA GARCÍA DÍAZ*****MINDFULNESS EN MOVIMIENTO***

Profesora de yoga desde hace más de 20 años. Profesora y formadora de profesores de mindfulness (MBSR) por la Universidad de Massachusetts/Brown. Especialista en Psicología Contemplativa y profesora del Máster en Mindfulness del Institut Gestalt de Barcelona y del Colegio de Psicólogos de Madrid.

**17:30 H DANIEL CAMPOS BACAS*****MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN***

Doctor en Psicología por la Universitat Jaume I. Profesor Ayudante en la Universidad de Zaragoza y miembro del Grupo de Investigación en Salud Mental en Atención Primaria (Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón).

**18:00 H NAGAPRIYA*****VIVIR CON BONDAD. AMABILIDAD Y MINDFULNESS***

De origen británico. Licenciado en Filosofía. Ha sido profesor de Budismo académico en la Universidad de Manchester. Hoy en día es director del Centro Budista de Cuernavaca (México). Es autor de varios libros entre ellos "Karma y Renacimiento" de Editorial Siglantana.

**18:30 H PAOLA HERRERA MERCADAL*****PRÁCTICA DEL LUGAR SEGURO***

Licenciada en Psicología. Doctora en Medicina por la Universidad de Zaragoza. Profesora Ayudante Doctor, Universidad de Zaragoza. Investigadora postdoctoral Grupo de Investigación en Salud Mental en Atención Primaria de Aragón.

**19:00 H ALEXIS RACIONERO RAGUÉ*****YOGA, UN ESTILO DE VIDA***

Escritor, terapeuta, coacher generativo y profesor de yoga y cine. Doctor en Historia del Arte. Especialista en el viaje del héroe y filosofía Oriental.

**19:30 H JUAN CARLOS ESPEJO*****MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL DOLOR***

Instructor de Mindfulness y Compasión a través de Respiravida-Breathworks, donde también participa como mentor acreditado de docentes. Titulado Superior en Terapias Naturales en la especialidad de Naturopatía por el Real Centro Universitario Escorial M.<sup>a</sup> Cristina (adscrito a la universitat Complutense). Professor de Yoga y Taichi-Chi kung.

**20:00 H MAITRIGHOSHA*****EL VIAJE Y LA GUÍA Curso Práctico de Budismo***

Licenciado en Humanidades con especialidad en filosofía por la Universidad de las Américas (Puebla, México). Máster en estudios budistas en la Universidad de South-Walles, escribiendo la tesis " No dogmatismo en el Budismo: Una exploración de los acercamientos secular y agnóstico en el Occidente y las escrituras tempranas del Budismo".

**20:30 H VIRGINIA GASCÓN*****CÍRCULO COMPASIÓN***

Psicoterapeuta. Experta en estrés, fibromialgia y dolor. Profesora del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Teacher Trainer del Programa MSC. Universidad de San Diego USA. Investigadora en la Unidad de Atención primaria de Salud Mental de Aragón.

**21:00 H MANU MARIÑO*****PRÁCTICA DE METTA: " EL GOZO DE LA PRÁCTICA "***

Maestro de Meditación del Insight y director de Espacio Quietud (Centro de Formación en Mindfulness) en Santiago de Compostela. Coautor del libro " Mindfulness día a día. El gozo de la práctica". Editorial Siglantana.



21:30 H CIERRE DE LA JORNADA

AGRADECIMIENTO A LOS COLABORADORES



*respira vida  
breathworks*

