



# 1<sup>st</sup> INTERNATIONAL MEETING ON MINDFULNESS

## 11-14 Junio 2014. Zaragoza, Spain

### Programa preliminar

**Lugar:** Patio de la Infanta, Ibercaja

**San Ignacio de Loyola 16, 50.008 Zaragoza** SECRETARIA CONGRESO: [mindfulness@unizar.es](mailto:mindfulness@unizar.es)

#### COMITÉ ORGANIZADOR

**Presidente:** Javier García Campayo, Hospital Miguel Servet, Universidad de Zaragoza.

**Vicepresidente:** Marcelo de Marzo, Universidad Federal de Sao Paulo, Brasil.

**Secretaria:**

- Paola Herrera Mercadal, Red de Investigación en Atención Primaria, Zaragoza.
- Maite Navarro Gil, Bitbrain, Red de Investigación en Atención Primaria, Zaragoza.  
(CENTRO DE SALUD ARRABAL, Unidad de Investigación (Planta 2), C/ Andador de Aragüés del Puerto, 50015, Zaragoza Tel: 976506578/633585503) Mail: [mindfulness@unizar.es](mailto:mindfulness@unizar.es) Web: [www.webmindfulness.com](http://www.webmindfulness.com)

**Vocales:**

- Rosa Magallón, Centro Salud Arrabal y Universidad de Zaragoza
- Yolanda López del Hoyo, Departamento de Psicología, Universidad de Zaragoza.
- Barbará Olivan, Departamento de Psicología, Universidad de Zaragoza.
- Santiago Gascón, Facultad de Psicología, Universidad de Zaragoza, Campus Teruel.
- Mari Cruz Pérez Yus, Red de Investigación en Atención Primaria, Zaragoza.
- Marta Puebla Guedea, Red de Investigación en Atención Primaria, Zaragoza.
- Ángela Asensio, Red de Investigación en Atención Primaria, Zaragoza.
- Vicenta Orriach, Secretaria Asociación Española de Mindfulness (AEMind). Valencia.
- Constanza Calatayud. Facultad Psicología, Univ. Valencia, Asoc Española de Mindfulness (AEMind)
- Begoña Lorente Valero, Directora Patio de la Infanta, Ibercaja, Zaragoza.
- Gemma Gasanz López, Subdirectora Patio de la Infanta, Ibercaja, Zaragoza.

#### COMITÉ CIENTÍFICO

**Presidentes:**

- Vicente Simón. Catedrático Emérito de Psicobiología. Universidad de Valencia.
- Ausias Cebolla. Profesor. Universidad Jaume I, Castellón.

**Vocales:**

- Miguel Ángel Santed Germán. Decano de Psicología de la UNED. Madrid.
- Marta Alonso. Psicóloga. Especialista en psicología clínica. Profesora de Mindfulness. Presidenta de la Asociación Española de Mindfulness (AEMind). Valencia.
- Josep María Bosch. Médico de Familia. Presidente Grupo Comunicación y Salud. Barcelona.
- Rosa Baños. Catedrática. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.
- Cristina Botella. Catedrática. Facultad de Psicología. Universidad Jaume I, Castellón.
- Joaquim Soler. Psicólogo. Hospital Santa Creu i Sant Pau, Universidad de Barcelona
- Juan V Luciano-Devis, Psicólogo, UOC, Barcelona
- María Jesús Pérez-Echeverría, Jefe Servicio Psiquiatría, Hospital Miguel Servet, Zaragoza
- Jesús Montero Marin. Univ. Zaragoza



living mindfulness

## CONFERENCIAS PLENARIAS

1. **Aye Mu Myint.** University of Munchen, Germany: "Neuroimmunology, neuroendocrinology & mindfulness" (día 11 Junio)
2. **Ronald Epstein.** Professor Family Medicine, University of Rochester, NY, USA "Cómo desarrollar una práctica mindfulness en las profesiones sanitarias" (12 de Junio; 9h)
3. **Ronald Siegel.** Univ Harvard, EEUU: Mindfulness: "Fitting the practice to the person" (12 Junio; 12h)
4. **Vicente Simón.** Universidad de Valencia. "La compasión: El corazón de Mindfulness" (13 de Junio)

## SIMPOSIUMS

### I.- HISTORIA Y EVOLUCIÓN

#### MESA 1: Mindfulness/mística en diferentes tradiciones religiosas y desde la perspectiva cultural

**Moderador: Ausias Cebolla. Univ Jaume I, Castellón.**

- Denko Mesa, Maestro Soto Zen, Tenerife : "Zen y mindfulness"
- Pilar Inigo, Profesora de Yoga, Zaragoza: "Yoga/hinduismo y mindfulness"
- Antonio Mas, Profesor de Mística Cristiana, Univ Mística Avila: "Mística y cristianismo"
- María Teresa Miró: Profesora Psicología, Univ La Laguna: "Mindfulness y evolución cultural"

### II.- INVESTIGACIÓN

#### MESA 2: Investigación básica y mindfulness

**Moderador: Yolanda López. Departamento de Psicología. Universidad de Zaragoza.**

- Baltasar Rodero, Psicólogo clínico, Santander: "Epigenética, telomerasas y mindfulness"
- Estanislao Arana. Inst Valenciano Oncología, Valencia. "Neuroimagen y mindfulness"
- Maite Mendioroz. Laboratorio de Epigenética. Osasunbidea. Pamplona. "Metilación del DNA en meditadores: hallazgos preliminares"

#### MESA 3: Nuevas tecnologías y mindfulness

**Moderador: Jorge Falcó. Facultad de Ingeniería. Universidad de Zaragoza.**

- Javier García Campayo, Universidad de Zaragoza: "Psicoterapia por ordenador y mindfulness"
- Inmaculada Plaza, Facultad de Ingeniería. Univ Zaragoza, Campus Teruel: "Mindfulness y dispositivos móviles"
- Cristina Botella, Univ Jaume I de Castellón: "La toma de conciencia de las experiencias emocionales en los protocolos de tratamiento transdiagnósticos"
- Rosa Baños (Univ Valencia) y Ausiàs Cebolla (Univ Jaume I): "Agentes virtuales y Mindfulness: La realidad virtual en la investigación del cuerpo en la práctica de mindfulness"

#### MESA 4: Investigación clínica y mindfulness:

**Moderador: Barbara Oliván. Departamento de Psicología. Universidad de Zaragoza.**

- Ausias Cebolla, Univ Jaume I, Castellón: "Mecanismos de actuación del mindfulness"
- Joaquim Soler, Hospital Sant Pau, Barcelona: "Mindsens: nuevo test para evaluar impacto de mindfulness".
- Juan V Luciano, UOC Barcelona: "Eficacia de mindfulness en fibromialgia: estado del arte".
- Raquel Rodríguez Carvajal, Psicología Biológica y de la Salud, Univ Autonoma de Madrid: "De los valores a la acción a través de mindfulness".



### III.- APLICACIONES CLINICAS DEL MINDFULNESS

#### MESA 5: Aplicaciones clínicas del Mindfulness

**Moderadora: Rosa Magallón. Departamento de Medicina. Universidad de Zaragoza.**

- Beatriz Rodríguez Vega, Psiquiatra, Hospital La Paz: "Mindfulness y trauma"
- Mar Marzal, Clínica DeTrastornos de la Conducta Alimentara, Valencia: "Mindfulness y compasión en Trastornos de la Conducta Alimentaria".
- Vicente Tomas Gradoli, Andres Climent Jorda, Maria del Mar del Pino: "Terapias de deshabitación basadas en mindfulness para el tratamiento del consumo de sustancias"
- Ainoa Muñoz, Carmen Bayón, Beatriz Rodríguez Vega. Hospital La Paz, Madrid: "Mindfulness en esclerosis múltiple".

#### MESA 6: Mindfulness en enfermedades terminales/duelo

**Moderador: Mayte Navarro. Red de Investigación en Atención Primaria.**

- Rocío Romero, Instituto Valenciano de Oncología, Valencia: "Mindfulness en el tratamiento del cáncer".
- Rafael Gil Sánchez, Univ Valencia: "Mindfulness y duelo".
- Mar López, Presidenta Asociación Vivir un Buen Morir: "Las asociaciones de autoayuda".

### IV.- APLICACIONES DE MINDFULNESS EN OTROS AMBITOS

#### MESA 7. Ámbito educativo

**Moderador: Sebastián Lombas. Facultad de Psicología. Universidad de Zaragoza.**

- Estrella Fernández, M<sup>a</sup> Jesús Caballero, Laura Natividad, Grupo de Trabajo de Formación de AEMind: "Escuelas conscientes: Un programa de mindfulness para niños, padres y profesores"
- Denko Mesa, Maestro Zen y Profesor Instituto, Tenerife: "Mindfulness en el ámbito educativo"
- Miguel Angel Santed, Decano Psicología de la UNED, Madrid: "Mindfulness en la Universidad"

#### MESA 8: Ámbito de la formación sanitaria

**Moderador: Javier García Campayo, Facultad de Medicina, Univ Zaragoza.**

- Marcelo Demarzo, Univ Federal Sao Paulo, Brasil: "Mindfulness en atención primaria"
- Javier Melero, Hospital La Paz, Madrid: "Impacto de entrenamiento Mindfulness en la Regulación emocional y Atención sostenida en Residentes de Psiquiatría y Psicología Clínica".
- Constanza Calatayud,, Azucena García, Isabel Rubio, Grupo de trabajo de Formación (AEMind): "Estándares de formación en mindfulness"
- Josep Adolfo Guirao Goris, Dharmakirti Zuazquita y Grupo de trabajao de formación Respira Vida Breathworks: "Código de conducta y estándares de formación".



### **MESA 9: Mindfulness en otros ámbitos**

**Moderador: Santiago Gascón. Servicio de Prevención de Riesgos Psicosociales. Universidad de Zaragoza.**

- Carla Uriarte, Psicólogos sin fronteras, Madrid: “Entrenamiento en Mindfulness para grupos que trabajan en ayuda humanitaria”.
- Luis Gregoris de la Fuente, coach y consultor, Valencia: “Google busca en su interior: Mindfulness en el mundo empresarial”
- Javier Lozano, consultor y coach, Zaragoza: “Mindfulness y movimiento slow”
- Luis Alvarez Martínez, Psicólogo, Soc Esp Med Psicossom y Psicoterapia, Madrid: “Los riesgos de la occidentalización de mindfulness”

### **MESA 10. Mindfulness para niños y padres**

**Moderador: Jesús Montero. Universidad de Zaragoza.**

- Sebastián Lombas y Terebel Jiménez. Facultad Psicología. Univ Zaragoza, Campus Teruel. “Programa aulas felices (I)”
- Ricardo Arguis, Escuelas felices, Zaragoza: “Programa aulas felices (II)”
- Estrella Fernández Rodríguez, Universidad Autónoma de Barcelona: “Mindfulness y TDAH : Programa intervención en mindfulness para niños con TDAH y sus padres.

### **MESA 11. Experiencias profesionales en el ámbito de la salud (I)**

**Moderador: Juan V Luciano. UOC, Barcelona.**

- Pilar Iñigo, Profesora de Yoga, Zaragoza: “Yogaterapia y mindfulness”
- Gustavo G. Diex, Nirakara Mindfulness Institute. Madrid: “¿Qué factores son necesarios para que una práctica sea transformadora?”
- Javier García Campayo, Virginia Gasión. Universidad de Zaragoza: “Mindfulness en Fatiga Crónica: Reentrenamiento amigdalas”

### **MESA 12. Experiencias profesionales en el ámbito de la salud (II)**

**Moderador: Marta Alda Díez. Hospital Universitario Miguel Servet, Zaragoza.**

- Mauro García Toro, Caterina Vicenç. Universitat Illes Balears, Palma de Mallorca: “Papel del estilo de vida en el autocontrol emocional”.
- Jesús Montero, Universidad de Zaragoza: “Meta-análisis de la eficacia de mindfulness en atención primaria”.

### **TALLERES (incluidos en el precio de la inscripción)**

**Día 11 de Junio:**

**1.- MINDFULNESS Y PSICOLOGIA POSITIVA.** David Alvear. Instituto Baraka, Univ País Vasco.

**2.- MINDFULNESS Y TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO.** José Antonio Guallar. Univ Zaragoza.

**3.- DOLOR Y ENFERMEDAD: MINDFULNESS Y COMPASION PARA LIBERARNOS DEL SUFRIMIENTO.**

Dharmakirti Zuazquita y Josep Adolfo Guirao Goris. Respira Vida Breathworks, Valencia.

**Día 12 de Junio:**

**4.- DESARROLLAR RESILIENCIA EN PROFESIONALES SANITARIOS: LA IMPORTANCIA DE MINDFULNESS.**

Ronald Epstein. Professor Family Medicine. University of Rochester, USA.

**5.- ACOMPAÑAMIENTO Y PREPARACION PARA LA MUERTE.** Mar López. Fundación Vivir un Buen Morir.

**6.- TALLER MINDFULNESS Y AUTO-COMPASION.** Vicente Simón y Marta Alonso. Presidentes de AEMind, Valencia.



**Día 13 de Junio:**

**7.- COMO INTRODUCIR MINDFULNESS EN EL SISTEMA SANITARIO.** Marcelo de Marzo, Javier García Campayo. Univ Federal Sao Paulo, Brasil y Universidad de Zaragoza.

**8.- TALLER CON NIÑOS Y PADRES: Grupo de Trabajo de Educación de AEMIND** (Estrella Fernández, M<sup>a</sup> Jesús Caballero, Laura Natividad)

**9.- ABIDHARMA Y MINDFULNESS.** Miguel Ángel Rodríguez Tarno. Instructor Zen, Formador Mindfulness, Santander.

### **MEDITACIONES GUIADAS (8-9am)**

- Vicente Simón & Marta Alonso. AEMind (día 12 Junio)
- Isabel Moreno. Psicóloga y Responsable de la coordinación de los grupos de práctica. AEMind (día 13 de Junio).
- Javier García Campayo & Pilar Iñigo. Universidad de Zaragoza (día 14 de Junio)

### **MINDFULNESS CON PACIENTES**

- **ONCOLOGICOS** (Rocío Romero. Instituto Valenciano de Oncología. Valencia) Miércoles 11 de Junio
- **DOLOR** (José Antonio Guallar. Universidad de Zaragoza) Jueves 12 de Junio
- **DEPRESION** (AFDA: Asociación Pacientes Depresivos de Aragón) Viernes 13 de Junio

### **DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS**

- **NEUROMODULACION E INCREMENTO DE ONDAS ALFA. DEMOSTRACION PRÁCTICA.** Bitbrain technologies. Zaragoza.
- **SISTEMAS DE INDUCCION DE EMOCIONES.** Labpsitec. Valencia.
- **MINDFULNESS POR ORDENADOR.** Red de Investigación en Atención Primaria
- **DISPOSITIVOS MOVILES.** Inmaculada Plaza. Facultad de Ingeniería. Teruel.

### **OTRAS ACTIVIDADES**

**CONCIERTO DE SAHUSHASHI (Flauta japonesa) Y RECITACION DE HAIKUS**

**EXPOSICION DE FOTOGRAFIA MINDFULNESS** (durante todo el congreso)

**PREMIO AL MEJOR POSTER JOVEN INVESTIGADOR** (<35 años, primer firmante) 300E. En la Cena de Gala.

**PRESENTACION DE LIBROS SOBRE MINDFULNESS.** 13 de Junio, 13.30 a 14h.

**PRESENTACION DE AEMind** (Asociación Española de Mindfulness).13 de Junio, 10-11h

**PRESENTACIÓN MASTER DE MINDFULNESS DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA** 12 de Junio, 13.30-14h

**SESIONES BREVES DE MEDITACIÓN.** En los descansos. A cargo de Respira Vida Breathworks, Valencia.

### **STANDS DE EMPRESAS**

- Editoriales y librerías relacionadas con mindfulness
- Tecnológicas: Bitbrain, Adalia

### **OTROS ASPECTOS**

- El congreso está acreditado por la Facultad de Psicología (0,5 créditos ECTS) y por la Facultad de Medicina (0,1 créditos ECTS) de la Universidad de Zaragoza y por la Asociación Española de Mindfulness (AEMind)

[www.webmindfulness.com](http://www.webmindfulness.com)



## ESTRUCTURA

### Miércoles--11 Junio

ACTIVIDAD PRECONGRESUAL (incluido en la inscripción):

TALLER: Introducción a Mindfulness 11-13h

Marcelo Demarzo, Pilar Iñigo, Javier García-Campayo

15-16h	Entrega de documentación
16-16.30h	Acto inaugural.
16.30-17.30h	Keynote Speaker: Aye Mu
17.30-18h	BREAK
18-21h	MESAS 1 y 2 TALLERES: 1, 2 y 3
19.30-21h	Mindfulness con pacientes de cáncer TALLERES: 1,2,3

### Jueves-- 12 Junio

8-9h	Mindfulness Guiada	
9-10h	Keynote Speaker 2: Ronald Epstein	
10-11.30h	Mesas 3 y 4	
11.30-11.30h	BREAK	
12-13.30h	Keynote Speaker 3: Ronald Siegel	
13.30h-15.30h	COMIDA	
15.30-17h	Mesa 5 Comunicaciones	TALLERES 4, 5 y 6
17-19h	Mesa 6 Mindfulness con pacientes de dolor/fibromialgia	TALLERES 4,5 y 6

### Viernes-- 13 Junio

8-9h	Mindfulness guiada	
9-10h	Keynote Speaker 4: Vicente simón	
10-11.30h	MESAS: 7 y 8 Presentación AEMind	
11.30-12h	BREAK	
12-13.30h	MESAS 9 y 10	
13.30h-15.30h	COMIDA	
15.30-17h	Comunicaciones	TALLERES: 7, 8 y 9
17-19h	Mindfulness con pacientes psiquiátricos	TALLERES: 7,8 y 9



*living mindfulness*

**CENA DE GALA.** Lugar: Hotel Alfonso I. No incluida en la inscripción. Precio 45 Euros.

**Sábado-- 14 Junio**

8-9h	Mindfulness guiada
9-10h	Presentación Master Mindfulness y Presentación libros
10-11.30h	MESAS 11 y 12
11.30-12h	BREAK
12-13.30h	Lectura de manifiesto y conclusiones
13.30-14h	Acto de clausura

**iberCaja**  
Obra Social



*redIAPP*  
Red de Investigación en Actividades Preventivas y Promoción de la Salud



MÁSTER PROPIO EN  
**MINDFULNESS**



**Universidad**  
Zaragoza

*aemind /*  
asociación española  
de mindfulness





## **NORMAS GENERALES PARA EL ENVÍO DE RESUMENES Y PRESENTACIÓN DE COMUNICACIONES ORALES Y POSTERS**

Podrán presentarse trabajos de investigación o experiencias profesionales relacionadas con mindfulness en forma de COMUNICACIÓN o POSTER. Se recomienda no sobrepasar un número máximo de 6 firmantes. El primer firmante debe estar inscrito en el congreso. El resumen del trabajo no debe exceder de 500 palabras. Se recomienda la siguiente estructura: 1.- Título 2.- Introducción/Objetivos 3.- Método 4.- Resultados y Discusión 5.- Bibliografía (opcional). Los resúmenes deben ser enviados para su aceptación por el Comité Científico del congreso hasta el día 30 de abril del 2014 a la siguiente dirección de correo: [mindfulness@unizar.es](mailto:mindfulness@unizar.es)

Las comunicaciones serán evaluadas por dos miembros del Comité Científico, que le otorgarán una puntuación de 0 a 10. Posteriormente, tras realizar la media de las puntuaciones, se obtendrá la puntuación final. La puntuación mínima para la aceptación de la comunicación tiene que ser igual o mayor a 6,5. Los miembros del comité científico podrán solicitar aclaraciones sobre las comunicaciones.

La confirmación de las comunicaciones aceptadas se enviará antes del 7 de mayo del 2014. No obstante, la organización del Congreso tratará de responder tan ágilmente como sea posible. Las comunicaciones no aceptadas para presentación oral podrán pasar a formato póster a criterio del Comité Científico. Las comunicaciones orales dispondrán de 10 minutos (7 de presentación más 3 de discusión) y se podrá utilizar un soporte de Power Point. Los resúmenes aceptados para su presentación como póster deberán tener un tamaño de 115-120 cm (vertical) y 85-90 cm (horizontal).

### **MEJOR JOVEN INVESTIGADOR (<35 años, primer firmante) 300€.**

Los primeros firmantes de comunicación o poster que no hayan cumplido 35 años en el momento de enviar el resumen podrán optar a participar en el concurso "Mejor joven investigador" con una dotación de 300 €. La edad se certificará adjuntando el DNI escaneado junto con el resumen del póster. El premio se entregará en la Cena de Gala del congreso.

## **EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFIA MINDFUL**

Varias son las disciplinas artísticas aparecidas de la inspiración "Mindfulness", derivada de la experiencia de la meditación Zen. La mayoría de las artes asociadas al Zen tienen su origen en China, pero han sido adaptadas a las distintas tradiciones de Japón, Corea o Vietnam. Existen varias formas artísticas asociadas con el Zen, como pintura, caligrafía, tiro con arco, música, poemas, arte floral, etc., pero todas se consideran caminos hacia la verdad en sí mismas. Hoy en día nuevas artes también se han incorporado a esta forma de expresión, como la fotografía.

Dentro del congreso se establece un concurso de fotografía mindful. Cada autor podrá enviar hasta 2 fotografías en cualquier modalidad y tamaño máximo de 40 cm (lado mayor). Las fotografías serán enviadas antes del día 1 de mayo vía correo normal (sin montar) a la dirección del congreso o vía mail a la dirección electrónica del congreso.

Una selección de las mejores fotografías serán expuestas durante el período del congreso y, serán expuestas durante un año en la web del grupo. El mejor autor recibirá un certificado de premio y será invitado a la cena de gala. La decisión del premio y de las fotografías seleccionadas se realizará por un jurado artístico dirigido por **D. Juan Carlos del Río**, fotógrafo y meditador.





## Inscripción

# I CONGRESO INTERNACIONAL DE MINDFULNESS

Zaragoza 11-14 de Junio 2014

Por favor enviar debidamente cumplimentado a:

A/A Javier García Campayo

CENTRO DE SALUD ARRABAL, Unidad de Investigación (Planta 2)

C/ Andador de Aragüés del Puerto, 50015 Zaragoza

Tel: 976506578 633585503

Nombre y apellidos:		
Hospital o centro de trabajo:		
NIF / CIF:		
Dirección:		
Ciudad:	Provincia:	CP:
Telf.:	Fax:	e-mail:

### INSCRIPCIÓN AL CONGRESO

- Hasta el 31 de Marzo de 2014.....200€
- Después del 1 de Abril hasta el 30 de Mayo del 2014..... 225€
- Después del 1 de Junio y hasta inicio del Congreso..... 250€
- In situ .....275€

### Estudiantes DE GRADO/LICENCIATURA, Residentes MIR y PIR, y socios de AEmind (con certificado)

- Hasta el 31 de Marzo de 2014..... 175€
- Después del 1 de Abril hasta el 30 de Mayo del 2013..... 200€
- Después del 1 de Junio y hasta inicio del Congreso..... 225€
- In situ..... 250€

### ANULACIÓN

- Hasta el 31 de Marzo de 2014 sin penalización
- Después del 1 de Abril de 2014 serán penalizados con el 50%
- Después del 1 de Junio de 2014 serán penalizados con el 70%

**CENA DE GALA DEL CONGRESO** No incluida en la inscripción. Precio 45 Euros. MARCAR SI ..... NO .....

**FORMA DE PAGO:** Mediante *TRANSFERENCIA BANCARIA* a: **ES47 2085 8278 05 03301 51361**

*Es imprescindible, para formalizar la inscripción que nos remita por correo, adjunto a este boletín, el talón bancario; si lo realiza mediante transferencia bancaria, envíe una copia a la secretaria del congreso. Es obligatorio incluir los nombres y apellidos completos. No se considerarán las inscripciones que no cumplan estas condiciones.*

Firmado en \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014

**TALLER PRECONGRESUAL:** Asistencia Si No (incluido en el precio de la inscripción)  
**TALLER CONGRESUAL:** Especificar el taller elegido cada día (incluidos en el precio de la inscripción)

- Día 11 de Junio: Taller nº ..... Día 12 de Junio: Taller nº .....
- Día 13 de Junio: Taller nº .....