

Mindfulness y **Compasión**



**“Aprende a comprenderte
y a ser amable contigo mismo”**

Mindfulness y compasión

Las **emociones** son la principal causa del **estrés crónico**. Algunas como la culpa, la vergüenza o el odio son especialmente **destructivas** y está demostrado que facilitan la aparición de diferentes enfermedades médicas y psiquiátricas.

La atención plena o **mindfulness** nos permite tomar conciencia de nuestros **pensamientos y emociones** difíciles con **curiosidad y apertura**. La **compasión** va un paso más allá y nos permite **responder con amabilidad** y comprensión, tanto **hacia nosotros mismos** como a **los demás**,

“Compasión es relacionarnos de manera amable con nosotros mismos, incluso en los momentos difíciles”

¿Por qué practicar compasión?

:

La investigación ha demostrado que la compasión produce **cambios en el funcionamiento cerebral**. Su cultivo en la vida cotidiana se asocia a una **experiencia afectiva positiva** y a la activación de los circuitos cerebrales de **satisfacción y calma**.

Además, modifica el funcionamiento de otros circuitos cerebrales relacionados con la empatía. Y **potencia** la aparición de diferentes **fortalezas psicológicas**, como la **inteligencia emocional**, una mayor **satisfacción** con la vida y sentimientos de **conexión social**, elementos importantes para el desarrollo de un mayor **bienestar psicológico**.

Las personas autocompasivas también muestran mayor optimismo, curiosidad y creatividad, así como **otras emociones positivas** como el entusiasmo y la inspiración, especialmente si se comparan con individuos fuertemente autocríticos.

Además, niveles altos de amabilidad con uno mismo se relacionan con una **mayor iniciativa personal** y una **mayor capacidad** para realizar y mantener cambios que mejoran la calidad de vida, como la alimentación saludable, dejar de fumar, la práctica de la actividad física.

El programa

El curso sigue el modelo del programa de entrenamiento en Compasión basado en los estilos de apego de la Universidad de Zaragoza, diseñado por el equipo del Dr. Javier García Campayo.

Ha sido elaborado con un **enfoque práctico**, destinado a tomar conciencia del diálogo interno, reducir el estrés y dotar a los participantes de herramientas para manejar sus emociones en situaciones complejas.

El programa está **avalado por ensayos clínicos** que han permitido comprobar y verificar su eficacia y beneficios. Está desarrollado en el libro *Mindfulness y compasión: La nueva revolución* (Siglantana, 2015).

Objetivos

- Conocer el concepto y los beneficios del Mindfulness y la Compasión
- Aprender la práctica de la compasión de manera supervisada
- Tomar conciencia del diálogo interno
- Observar los patrones y tendencias de comportamiento con los demás y con nosotros mismos
- Aprender a tratarnos con amabilidad
- Reducir la crítica y el diálogo negativo en las situaciones difíciles
- Cultivar estados de calma, ecuanimidad y conexión
- Conocer la evidencia científica que sustenta la práctica de la compasión

Contenidos

- Mindfulness y compasión: la atención amable.
- Descubriendo nuestro mundo compasivo.
- Desarrollando nuestro mundo compasivo
- Entendiendo nuestra relación con la compasión
- Trabajando con uno mismo:
- Compasión avanzada: el perdón
- Compasión avanzada: manejo de las relaciones difíciles
- Más allá de la compasión: la ecuanimidad
- Integración de todas las prácticas.



Tu instructor

Imanol Osácar.

Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza, dirigido por el Dr. Javier García Campayo.

Teacher in Training MBCT. Centre for Mindfulness Research and Practice (**CMRP**) de la **Universidad de Bangor** (Reino Unido) en colaboración con la Asociación Española de Mindfulness (AEmind).



Beneficios

- Aumento del bienestar psicológico
- Disminución de la autocrítica excesiva
- Disminución del pensamiento repetitivo y la rumiación
- Regulación de las emociones difíciles
- Re-percepción de los sucesos vitales negativos
- Afrontar mejor las situaciones adversas
- Reducción del estrés, la ansiedad y la depresión
- Reducción de los conflictos interpersonales
- Fomento de las emociones positivas: curiosidad, creatividad, optimismo, entusiasmo...

Información Práctica

Duración:

8 semanas. 2 horas por semana, los miércoles

Lugar de impartición:

Centro de Psicología y Mindfulness
C/ Cipriano Olaso 3, bajo

Para quién:

Público general mayor de 18 años

Inversión:

200€. Facilidades de pago.

Incluye:

- Material didáctico
- Archivos de audio en formato MP3

Horario:

Miércoles de 17.00 a 19.00.

Fechas:

Febrero: 13, 20, 27

Marzo: 6, 13, 20, 27

Abril: 3

Inscripciones

Para **realizar la inscripción** y garantizar la plaza se debe realizar el **ingreso del 50% del importe del curso** en el número de cuenta: ES71 2100 5363 3621 0028 9605 Indicando Nombre y apellidos + MBCT.

Una vez hecho el ingreso, enviar un mail a la dirección de correo **info@ancladoalpresente.com** **adjuntando el acuse de recibo** para formalizar la inscripción.

Si tienes cualquier duda o consulta sobre el curso puedes contactar con nosotros en los siguientes teléfonos::

- **659 996 691 Gerorgina**
- **605 860979 (whatsapp) Imanol**

¿Dónde?

Centro de Psicología y Mindfulness
C/ Cipriano Olaso 10, bajo
31004 Pamplona

