

Mindfulness y **Compasión**



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

Mindfulness y compasión

Las **emociones negativas** son la principal causa del **estrés crónico**. Algunas como la culpa, la vergüenza, la auto exigencia excesiva o la ira son especialmente **destructivas** y está demostrado que **fomentan el malestar y** facilitan la aparición de diferentes enfermedades médicas y psicológicas.

La atención plena o **mindfulness** nos permite **tomar conciencia de nuestros pensamientos y emociones** difíciles con **curiosidad y apertura**. La **compasión**, por su parte, 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?

Diversas investigaciones han demostrado que la compasión **produce cambios en el funcionamiento cerebral**. En la vida cotidiana, esta cualidad 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 amables consigo mismas (autocompasivas) también muestran mayor optimismo, curiosidad, creatividad y **otras emociones positivas** como el entusiasmo y la inspiración. Además, niveles altos de amabilidad con uno mismo se relacionan con una **mayor iniciativa personal y una mayor capacidad** para realizar y mantener cambios como la alimentación saludable, dejar de fumar o la actividad física.

El programa

El curso sigue el modelo del **programa de entrenamiento en Compasión basado en los estilos de apego**, diseñado por el equipo del Dr. **Javier García Campayo**, uno de los expertos más relevantes en mindfulness a nivel nacional.

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 a tratarnos con amabilidad
- 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
- 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

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...

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).



Contenidos

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



Información Práctica

Duración:

8 semanas. 2 horas por semana, los miércoles por la mañana

Lugar de impartición:

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

Para quién:

Público general mayor de 18 años

Inversión:

250 €

Incluye:

- Material didáctico
- Archivos de audio en formato MP3

Horario:

Miércoles de 10.00 a 12.00.

Fechas:

Octubre: 9, 16, 23, 30

Noviembre: 6, 13, 20, 27

Octubre						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Noviembre						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Inscripciones

Para **realizar la inscripción** al curso 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 por whatsapp en el teléfono

- **605 860979 (Imanol)**



Sesión informativa gratuita

- **Miércoles 25 de septiembre** de 10:00 a 11.30
- **Miércoles 2 de octubre** de 10:00 a 11.30

Para participar en la **sesión de orientación gratuita es necesario apuntarse.**

Puedes apuntarte a través del teléfono o whatsapp:

605 860 979

También a través del correo **info@ancladoalpresente.com**

¿Dónde?

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



[Abrir ubicación en Google Maps](#)

