



# Curso de Mindfulness y Compasión

Abril de 2023 (Formato online)



ALMUDENA  
DE ANDRÉS  
una mirada diferente



## Beneficios del curso

La investigación realizada por Ed Diener y Martin Seligman, investigadores líderes en psicología positiva, sugiere que conectarse con otros de manera significativa nos ayuda a disfrutar de una mejor **salud mental** y **física**.

Además, la investigación realizada por Stephanie Brown, en la Universidad Stony Brook, y Sara Konrath, en la Universidad de Michigan, ha demostrado que incluso puede **alargar nuestra vida útil**.

- Mejorar nuestra salud mental y física.
- Alargar nuestra vida en activo.
- Aumentar el bienestar psicológico.
- Disminuyen los niveles de inflamación.
- Se encuentra un sentido a la existencia.
- Aumento de la longevidad.
- Encontramos un sentido a la vida más allá de nosotros mismos. Y esto reduce los niveles de estrés y la posibilidades de depresión.
- Ver ayudar a alguien, eleva nuestros niveles de compasión y compromiso. Generando un efecto en cadena.
- Proporciona más energía vital.



## Desarrollo del curso

### Sesiones

El programa se desarrolla en 7 sesiones de hora y media semanal.

**Sesión 1.** Asentar y enfocar la mente.

**Sesión 2.** Amor y compasión hacia un ser querido.

**Sesión 3.** Compasión hacia uno mismo.

**Sesión 4.** Amor hacia sí mismo.

**Sesión 5.** Abrazar la perspectiva de la humanidad compartida.

**Sesión 6.** Compasión hacia los demás.

**Sesión 7.** Práctica de la compasión integrada.

### Metodología

Será un curso práctico y experiencial. Todas las dinámicas que se realicen estarán basadas en:

- **Información sobre investigaciones actuales** relacionadas con las interacciones dinámicas entre pensamientos, emociones, sentimientos, y su relación con el bienestar propio.
- Práctica de **re-orientación cognitiva** mediante “**design thinking**” para un reconocimiento más profundo del valor de la compasión, especialmente en relación con la propia paz, felicidad y las relaciones saludables con los demás, en especial los alumnos.
- **Ejercicios prácticos interactivos** para ayudar a evocar estados afectivos específicos en relación con el cultivo de la compasión.



## Profesoras del curso

### Ester López



Ester López, psicóloga especializada en la formación de Familias y Equipos Docentes. Fundadora del [centro familias](#) en el año 2000, focalizado en la investigación y creación de proyectos para el bienestar de las personas dentro de contextos familiares y educativos.

Especializada en Análisis Funcional Natural por la Universidad de Kansas y el Centro Internacional Ann Sullivan del Perú. Máster en Neuropsicología por la Universidad de Barcelona, Máster en Programación Neurolingüística y Máster en Systemic DBM® por la Universidad de Alcalá de Henares.

En 2019 se traslada a San Francisco (USA) para formarse en "Compassion Cultivation Training | CCT Stanford University. Esto le permite compartir la experiencia con profesionales de la tecnología, medicina y psicología de diferentes países que buscan mejorar sus entornos laborales, familiares y personales a través del cultivo de la compasión. Regresa a España en abril de 2020 debido a la Pandemia, donde pone al servicio de las personas todo su conocimiento con el propósito de que junt@s colaboremos para construir un mundo en armonía, respeto y apoyo mutuo.

### Almudena de Andrés



Trained Teacher del programa MBCT por la Universidad de Bangor (Inglaterra) y el Centro de Investigaciones de Mindfulness (dependiente de las Universidades de Oxford, Bangor y Exeter).

Codirectora del curso MBCT de Mindfulness en la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Intervención Psicológica con DBM por la Universidad de Valencia. Coach ejecutiva por la Escuela de Organización Industrial.

Colaboradora de instituciones y universidades para la formación en Mindfulness, Interioridad, programas de Coaching, Liderazgo e Inteligencia Emocional. Coautora del libro "Coaching a Escena".





## Datos prácticos

### Fechas

7 sesiones de hora y media. Los lunes en formato online.

**Comienzo:** 10 de Abril de 2023.

**Fechas:** 10, 17, 24 de abril; 1, 8, 15 y 22 de mayo.

### Horarios

Lunes de 19:00 a 20:30 (online a través de Zoom).

### Precios

Precio curso: **195 €** (incluye material complementario, audios, seguimiento personalizado).

**Descuento** para antiguos alumnos y matrículas realizadas antes del 24 de marzo: **170 euros**. (Posibilidad de pago fraccionado).

Para la realización del curso serán necesarios un número mínimo de 8 alumnos.

[Enlace matriculación](#)