



## Curso de Mindfulness y Compasión

Curso online (Abril de 2026)



## 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.



## Datos prácticos

### Fechas, horarios y precio

#### GRUPO ONLINE

Comienzo: 13 de abril (lunes).

Fechas: 13, 20, 27, de abril; 4, 11, 18 y 25 de mayo de 2026.

Martes de 18:30 a 20:30. A través de Zoom.

#### Precios

Precio curso: 180€/pago único y 200 €/pago fraccionado en dos mensualidades (incluye material complementario, audios, seguimiento personalizado).

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

[Enlace matriculación](#)