



Curso de Mindfulness y Compasión

Curso online (Abril de 2026)



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.



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

