

OBJETIVOS

- Cultivar la compasión como proceso que se desenvuelve en respuesta al sufrimiento y que comienza con el reconocimiento del sufrimiento, el cual da pie a pensamientos y sentimientos de empatía y preocupación por el bienestar de quien sufre, motivando a su vez la acción que alivia el sufrimiento.
- Cultivar la compasión como modo de hacer surgir la fortaleza para estar con el sufrimiento, el valor para actuar con compasión y la resiliencia para prevenir la "fatiga por compasión", facilitando una serie de cambios positivos, desde mejorar las relaciones interpersonales hasta hacer una diferencia positiva en el mundo.
- Incrementar el auto-cuidado, la auto-compasión y la conexión con otros, y al mismo tiempo reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el aislamiento.

ORGANIZA:

Fundació
Patronat Científic



Col·legi de Metges
Illes Balears

COLABORA:



Passeig Mallorca, 42 · 07012 Palma
TEL. 971 72 22 00 · FAX 971 71 51 61
formacion@comib.com

Calle Cataluña, 33. Ibiza
TEL: 971 30 55 11 · FAX 971 39 10 49
colegioibiza@comib.com

Plaza de San Francisco, 18. Mahón
TEL. 971 35 09 96 · FAX 971 35 24 70
colegiomenorca@comib.com

www.comib.com/patronat/



Del 9 de mayo al 4 de julio de 2018

II CURSO DE ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN

Fundació
Patronat Científic



Col·legi de Metges
Illes Balears

CONTENIDOS

El programa de Entrenamiento en el cultivo de la compasión se estructura en una serie de sesiones:

- **Asentar y focalizar la mente**
- **Amor y compasión hacia un ser querido**
- **Auto-Compasión**
- **Amor hacia sí mismo**
- **Abrazar la perspectiva de la humanidad compartida, desarrollando la apreciación y gratitud por los demás**
- **Compasión hacia los demás**
- **Práctica de compasión activa**
- **Práctica integrada de compasión**

METODOLOGÍA

El Entrenamiento en el cultivo de la compasión es un programa diseñado para desarrollar las cualidades de la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y hacia los demás. El entrenamiento integra prácticas contemplativas tradicionales con Psicología contemporánea e investigación científica sobre la compasión, siendo desarrollado en el Centro de Investigación y Educación para la Compasión y el Altruismo de la **Universidad de Stanford** por un equipo de académicos contemplativos, psicólogos clínicos e investigadores interdisciplinarios.

El programa de entrenamiento consiste en:

- Clases presenciales y a distancia: Encuentros semanales que incluyen meditaciones guiadas, charlas, conversaciones grupales sobre las prácticas y sobre la teoría y la ciencia detrás de las ellas.
- Meditación: Meditación (prácticas de atención plena y prácticas de visualización) y ejercicios de respiración para desarrollar el amor, la empatía y la compasión.
- Ejercicios prácticos relacionados al tema de cada clase. Cada ejercicio es a la vez un medio para entrenar la empatía, la escucha profunda y el habla auténtica.
- Prácticas informales: Prácticas concretas para aplicar los contenidos del curso en la vida diaria.

La inscripción al curso implica un compromiso por parte de los participantes en realizar regularmente las prácticas que se recomiendan entre las sesiones. Los cambios beneficiosos que produce el curso dependen, en gran medida, de la implicación y práctica regular de cada participante.

DOCENTES

Gonzalo Brito Pons. Psicólogo clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y doctor en Psicología del *Institute of Transpersonal Psychology* (Palo Alto, EE.UU.). Instructor certificado del programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (ECC) de la Universidad de Stanford, enseñando este programa en EE.UU., Chile, Argentina y España.

Silvia Fernández Campos. Doctora en Psicología por *The New School for Social Research* en Nueva York. Instructora certificada en Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión por la Universidad de Stanford, CCARE (California).

FECHAS

Miércoles 9 de mayo. Clase presencial
Miércoles 16 de mayo. Clase online
Miércoles 23 de mayo. Clase presencial
Miércoles 30 de mayo. Clase online
Miércoles 6 de junio. Clase presencial
Miércoles 13 de junio. Clase online
Miércoles 20 de junio. Clase presencial
Jueves 28 de junio. Clase online
Miércoles 4 de julio. Clase presencial

HORARIO

Las clases presenciales: De 16:00 a 20:00 horas
 Las clases online: De 16:00 a 17:30 horas

En las clases online el docente impartirá la sesión mediante retransmisión, que será seguida desde el aula del COMIB.

DURACIÓN

26 horas.

**DIRIGIDO A**

Profesionales sanitarios que trabajan en el entorno del sufrimiento en los servicios de Urgencias hospitalarias y extrahospitalarias, Cuidados Intensivos, Cuidados Paliativos y Atención Primaria.

LUGAR

Aula Mateu Orfila del Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears. Sede de Palma. Passeig Mallorca, 42. Palma de Mallorca

ORGANIZADO POR

Fundació Patronat Científic del Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears

DIRECCIÓN

Dr. Enric Benito Oliver. Miembro de la Fundació Patronat Científic del COMIB.

PRECIO

Médicos colegiados:	230 €
MIR:	150 €
Resto de profesionales:	250 €

Únicamente se devolverá el importe en caso de no admisión o anulación del curso.

INSCRIPCIÓN Y NÚMERO DE PLAZAS

Cumplimentar inscripción en www.comib.com/patronat o en la sede colegial.

Máximo 30 plazas.

SECRETARÍA TÉCNICA

Fundació Patronat Científic del Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears
patronatcientific@comib.com
 Passeig Mallorca, 42. Palma de Mallorca
 Telf.: 971 722 200 (ext. 129) Fax: 971 71 51 61

ACREDITACIÓN

Solicitada acreditación a la Comissió de Formació Continuada de *les Professions Sanitàries de les Illes Balears* y al Consejo Profesional Médico Español de Certificación (SEAFORMEC).

