

III CURSO DE ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN

Del 7 de octubre al 25 de noviembre de 2019



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.



CONTENIDO

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 que incluyen meditaciones guiadas, charlas, conversaciones grupales sobre las prácticas y sobre la teoría y la ciencia detrás de las ellas.
- Meditación: Prácticas de atención plena y prácticas de visualización, 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.



FECHAS Y HORARIO

OCTUBRE:

Lunes 7, de 16:30 a 19:00 horas
Lunes 14, de 16:30 a 18:30 horas
Lunes 21, de 16:30 a 18:30 horas
Lunes 28, de 16:30 a 18:30 horas

NOVIEMBRE:

Lunes 4, de 16:30 a 18:30 horas
Lunes 11, de 16:30 a 18:30 horas
Lunes 18, de 16:30 a 18:30 horas
Lunes 25, 16:30 a 19:00 horas



HORAS LECTIVAS

17 horas.



LUGAR

Aula Jean Dausset del Colegio Oficial de Médicos de Illes Balears.

Sede de Mallorca

Passeig Mallorca, 42. Palma



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.



ORGANIZA

Fundació Patronat Científic del Colegio Oficial de Médicos de Illes Balears.



DIRECCIÓN

Dr. Enric Benito Oliver. Doctor en Medicina. Especialista en Oncología Médica y Máster en Cuidados Paliativos. Profesor visitante en la Universidad Francisco de Vitoria.



EQUIPO DOCENTE

Juan Sarmentero Estrada. Médico Residente en Oncología. Instructor certificado del programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (ECC) de la Universidad de Stanford.

Luna Serna Montero. Enfermera especialista en salud mental. Instructora certificada del programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (ECC) de la Universidad de Stanford.



CUOTA DE INSCRIPCIÓN

Médicos colegiados: **65€**

MIR: **30€**

Resto de profesionales sanitarios: **130€**

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



PLAZAS

Máximo: **30**

La organización se reserva el derecho de anular el curso en caso de que no se alcance un número mínimo de alumnos necesario para que pueda impartirse.



INSCRIPCIÓN

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

Plazo: Hasta el 23 de septiembre o se agoten las plazas



SECRETARÍA TÉCNICA

Fundació Patronat Científic del Colegio Oficial de Médicos de Illes Balears
Passeig Mallorca, 42. Palma
patronatcientific@comib.com
Telf.: 971 722 200 (ext. 1129)



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).

ORGANIZA:

Fundació
Patronat Científic



Col·legi de Metges
Illes Balears