

MÁS ALLÁ DEL MINDFULNESS

# MINDFULNESS Y COMPASIÓN



*Las dos alas  
del pájaro  
de la sabiduría*

Ser conscientemente compasivos  
se vislumbra como la vía magna  
hacia la felicidad, la propia  
y la de los seres que nos rodean

**Impartido por**

JUAN SARMENTERO ESTRADA

LUNA SERNA MONTERO

## MINDFULNESS Y COMPASIÓN

“Sin lodo no hay loto” (THICH NHAT HANH). **Mindfulness y Compasión**, en este contexto simbolizan el *lodo* necesario para que finalmente pueda florecer el *loto* de la sabiduría.

Podemos entonces afirmar que **Mindfulness** es necesario pero no suficiente para el florecimiento humano.

La **Compasión** es un concepto más amplio que el de **Mindfulness** y, de hecho, los estudios apuntan a la posibilidad de que sea un tratamiento más efectivo que el **Mindfulness** en algunas patologías específicas, como por ejemplo, la depresión, trastornos relacionados con la autoimagen, la culpa y la autocrítica. Además destaca en las intervenciones centradas en **aumentar el bienestar psicológico en sujetos sanos**.

En este contexto, entendemos la **Compasión** como “un sentido básico de cuidado, sensibilidad y apertura hacia el sufrimiento propio y de los demás, y la intención genuina de intentar aliviarlo y prevenirlo” (THUPTEN JINPA).

**La sabiduría** surge de tener una percepción precisa de la vida. De poder ver con claridad. Despertar del sueño, salir de la ignorancia. Es sabio soltar las ideas, historias y reacciones que cubren las experiencias. Es sabio también mirar profundamente en el flujo y la naturaleza cambiante de dichas experiencias desde una mente estable y en calma.

**Mindfulness y Compasión nos ayudan a conectar con lo que es realmente importante**, con nuestro sentido en la vida.

Las intervenciones basadas en **Mindfulness y Compasión**, están orientadas no sólo a entrenar el poder de la observación, sino también a gestionar el sufrimiento o insatisfacción vital.

La intención última de este programa se centra en ayudarnos a cultivar recursos, y a tomar consciencia para promover una *transformación interior* que nos haga más fuertes y resilientes de cara al futuro y nos ayude a lidiar con el sufrimiento. Cultivar las estrategias necesarias para conquistar el bienestar psicológico y encontrar el verdadero sentido de nuestras vidas.

En nuestra mirada como docentes, y por nuestra trayectoria profesional y personal, tratamos de unificar e integrar la perspectiva de la salud física y psíquica, la de los avances científicos (neurociencia) y la de las enseñanzas tradicionales contemplativas: una sabiduría milenaria.



Estas enseñanzas promueven que vivamos conscientes y en sintonía con nosotros mismos, cultivando nuestra salud y el bienestar en nuestras vidas, para desde ahí poder disfrutar cada día con mayor armonía en nuestro entorno y en el planeta que habitamos.

**Mindfulness** promueve la gestión atencional, lo que deriva en una actitud contemplativa, representando un caldo de cultivo ideal para que emerja la **Compasión**, entendiendo como prioritaria la práctica de la calma y la visión cabal del presente.

Existe amplia evidencia científica que demuestra que el entrenamiento en atención plena y **Compasión** genera efectos beneficiosos en la salud física, emocional y mental de las personas. Las más autocompasivas tienen un mayor bienestar psicológico, son más felices y tienen una mayor satisfacción vital.

Ambos, **Mindfulness y Compasión** tienen como uno de sus objetivos centrales aliviar el sufrimiento ya sea primario o secundario, representando **las dos alas del pájaro de la sabiduría**. El enlace entre ambas resulta positivo en el aumento del bienestar psicológico.

La evidencia científica sugiere, más concretamente, el potencial de beneficio de **Mindfulness y Compasión**, especialmente en depresión, ansiedad, adicciones y bulimia. Entre las enfermedades somáticas han resultado ser eficaces en hipertensión, enfermedades cardiovasculares o dolor crónico. Pero, pueden ser de gran utilidad, en cualquier enfermedad crónica porque mejora la adaptación y aumenta la calidad de vida.

Las personas que practican **Compasión** tienen más desarrollada la autoamabilidad, la humanidad compartida, el altruísmo asertivo y menos el autojuicio, el aislamiento y la sobreidentificación.

Sin embargo, no sólo están indicadas en determinados trastornos. **La mera práctica de ambas, en personas sanas, de forma continuada puede generar el desarrollo de rasgos o estados mentales asociados con la psicología positiva, ayudando a las personas a florecer, autorrealizarse y crecer como personas y como comunidad.**

La compasión permite establecer una relación amable con nosotros mismos y con los otros, ser más conscientes del sufrimiento del mundo e intentar ayudar a disminuirlo en la medida de lo posible. Para ello, hace falta **Mindfulness**, ser ecuánime y no olvidarnos de nuestro sufrimiento cuando ayudamos a los demás evitando así el síndrome del cuidador o el *burn out*. La neurociencia evidencia una mayor conexión prefrontal con la amígdala cerebral, lo que permite una mejor regulación de las emociones negativas.



# PLANIFICACIÓN

1.

## El programa

Este curso que estamos ofreciendo, contiene la esencia del programa MBSR (Mindfulness basado en reducción de estrés del centro médico de la Universidad de Massachusetts) y la esencia del programa CCT (Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión de la Universidad de Stanford). Además, nos permite profundizar en aspectos tales como las verdaderas causas del bienestar psicológico, la importancia de vivir una vida con sentido, la conexión con nuestros valores, indagar sobre el origen y el cese del sufrimiento, sobre la felicidad y sobre cómo fortalecer nuestra resiliencia.

2.

## Objetivos

Está enfocado al desarrollo de la gestión atencional, la autoconciencia y la gestión emocional, el cultivo de la compasión, la empatía, el amor hacia uno mismo y hacia los demás. Incrementar el autocuidado, la autocompasión y la conexión con otros, y reducir el sufrimiento, el estrés, la ansiedad, la depresión y el aislamiento. El programa pretende promover una transformación interior que nos haga más fuertes y resilientes de cara al futuro y nos ayude a lidiar con el sufrimiento y a florecer como personas.

3.

## ¿A quién va dirigido?

Tanto a personas que ya tengan una experiencia en **Mindfulness y Compasión** como a quienes deseen empezar:

A personas que deseen profundizar en su práctica de meditación desde este prisma, o a quienes sea su primera vez.

Puede ser de utilidad para cuidadores, educadores, profesionales y técnicos de la salud, terapeutas, ejecutivos, servidores públicos y personas en una amplia gama de profesiones y contextos vitales, pero también para quienes simplemente quieran ir más allá en su desarrollo como seres humanos.

No requiere experiencia previa en meditación.

4.

## ¿En qué consiste el entrenamiento?

- Clases presenciales. Encuentros semanales de 2 horas que incluyen meditaciones guiadas, charlas, conversaciones grupales sobre las prácticas y sobre la teoría y la ciencia detrás de ellas. Se integran prácticas contemplativas tradicionales, con psicología contemporánea e investigación científica.



- Meditación diaria que incluye prácticas guiadas, prácticas generativas, visualizaciones (respiración, atención plena, **Mindfulness** y **Compasión**) que ayuden a asentar la mente, a focalizar la atención y mantenerla, a desarrollar amor, empatía, autocompasión y **Compasión**.
- Ejercicios prácticos relacionados con el tema de la sesión. Cada ejercicio es a la vez un medio para entrenar la empatía, la escucha profunda y el habla consciente.
- Prácticas informales concretas para aplicar los contenidos del programa en la vida diaria.

## 5.

### Logros

En el programa aprenderemos a asentar y focalizar la mente, para llegar a la calma y la estabilidad mental, una habilidad básica y necesaria para cualquier tipo de ejercicio contemplativo.

Estableceremos los fundamentos de la Atención.

Indagaremos sobre tipos de sufrimiento, primario y secundario.

Exploraremos los tres sistemas de regulación emocional.

Ahondaremos sobre el camino a la felicidad y los diferentes tipos de felicidad.

El bienestar psicológico.

La importancia de encontrar un sentido a la propia vida.

Conexión con nuestros valores fundamentales.

La Resiliencia: fuerza y vulnerabilidad. Exploraremos qué es la resiliencia, introduciendo recursos para entender cómo cultivar la fuerza ante la adversidad, y cómo recuperar el sentido, el bienestar y la alegría en tiempos de incertidumbre y dificultad.

Profundizaremos en el cultivo del amor y la **Compasión** hacia uno mismo, sin el cual no es posible ofrecer amor y **Compasión** a los demás de manera sostenible y auténtica, para avanzar hacia un ser querido, que es la “semilla” del amor y la **Compasión** hacia los demás.

Y ampliaremos el círculo de la **Compasión** hacia los demás, a través de explorar la perspectiva de la humanidad compartida y apreciar la interdependencia entre todos los seres.



## INFORMACIÓN

### ..... Fechas y Horarios

Año 2021 · Los jueves de 18.00 a 20.00 hrs.  
Octubre 14, 21 y 28 · Noviembre 4, 11, 18 y 25 · Diciembre 2.

### ..... Lugar

Casa de espiritualidad Son Roca.

### ..... Inscripciones

Teléfono **600 616 401** · Plazas limitadas · Aportación **195 €** (EIR, PIR y MIR, 10% descuento) · Personas verdaderamente interesadas y en circunstancias de desempleo que hablen con la organización.

\*Este programa no está enfocado como una terapia y no pretende ser un sustituto de tratamientos médicos o psicológicos. Aunque sí puede complementarlos. Si estás siguiendo algún tratamiento médico o psicológico, consulta con tu profesional de referencia la conveniencia o no de hacerlo.

### ..... Impartido por

**JUAN SARMENTERO ESTRADA**. Médico oncólogo especializado en Cuidados Paliativos. Interesado en abordaje y acompañamiento espiritual al final de la vida. Prácticante e investigador en meditación, en áreas relacionadas con el autocuidado en personal sanitario. Entusiasta de la magia del lenguaje y de cómo, a través de él, podemos modificar nuestra propia narrativa y así la realidad que creamos.

**LUNA SERNA MONTERO**. Enfermera de salud mental. Trabaja en el Area de Salud Mental de Son Espases y es docente de diferentes instituciones públicas y privadas, entre otras de la Unidad docente del Hospital Universitario Son Espases. Enseña **Mindfulness y Compasión** en diferentes contextos de salud, enseñanza y organizaciones. Máster en psicoterapia analítica grupal (Fundación vasca para la investigación en salud mental). Formada en MBSR (Mindfulness basado en reducción de estrés) y Prácticum (Instituto Esmindfulness Barcelona) siguiendo el plan formativo de la Universidad de Massachusetts. Realizó la formación de MBTB (Mindfulness basado en tradición budista) en el Monasterio Budista Luz Serena. Instructora certificada del programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (ECC) de la Universidad de Stanford. Practica meditación Zen y Vipassana y asiste a retiros desde el año 1996.

