



**El camino del  
mindfulness  
hacia la  
transformación**

**Impartido por Vicente Simón.**

Catedrático de Psicobiología, Psiquiatría e instructor de Mindfulness.

Las Palmas de Gran Canaria, 10 y 11 de junio de 2017.

16 horas de formación en Mindfulness.

*Taller Mindfulness*

**Lugar:**  
**Hotel el Parque**  
Calle Muelle Las Palmas, 2  
35003 Las Palmas de Gran Canaria  
Tel: 928 36 80 00



*La práctica de la meditación mindfulness nos abre el camino hacia un estado de consciencia distinto, desde el que es posible afrontar con más sabiduría y ecuanimidad los problemas que nos plantea la vida.*



Durante este curso abordaremos tres temas que se complementan entre sí. En primer lugar, haremos una introducción a la práctica del *mindfulness*, proporcionando las bases, tanto teóricas como prácticas, que se necesitan para la práctica de la meditación *mindfulness*.

En segundo lugar, nos introduciremos en el mundo de la compasión y de la autocompasión, que constituyen, en realidad, una parte esencial de *mindfulness* y que son, además, una potente herramienta terapéutica para la regulación y la transformación emocional.

En tercer lugar, trataremos el tema de las emociones aflictivas con la finalidad de facilitar la comprensión del mundo emocional y de proporcionar estrategias que nos permitan disminuir el sufrimiento que ocasionan y liberar esa enorme fuente de energía que contienen. La energía liberada puede ser utilizada entonces a nuestro favor, en el sentido de encontrar soluciones creativas a las complejas situaciones con que la vida nos confronta.

# TEMARIO



## 1. *Mindfulness* y conocimiento de uno mismo

Explorando el mundo interior

La magia de la aceptación

El testigo y la desidentificación

## 2. La herramienta de la autocompasión

La relación con los demás y con el mundo

Bondad amorosa y compasión

La autocompasión como herramienta terapéutica

## 3. Estrategias para manejar las emociones

Bases biológicas de las emociones

Mecanismos reguladores: la autorregulación y la regulación interactiva

Respiración, conciencia y compasión.

## Calendario lectivo:

Día 10 Sábado, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

Día 11 Domingo, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

El curso incluye coffee break de media mañana y diploma de asistencia (16 horas).

La realización de la parte práctica del curso se puede realizar con medios particulares (*esterilla y cojín o zafu o banco de meditación*) o simplemente se puede realizar la meditación en una silla.

### **Para inscripciones realizadas hasta el 30 de abril de 2017**

Inversión: Colegiados/as del COPLP o que hayan realizado su formación en GAPSIA 130 euros. Otras personas 145 euros.

### **A partir del 1 de mayo de 2017**

Inversión: Tarifa única de 160 euros.



© Gabinete de Psicología Aplicada GAPSIA. [www.gapsia.es](http://www.gapsia.es)

Roser Domènech Torres TFNO: 928 68 53 11 / 600 53 73 47 E-mail: [gabinetepsicologia@gapsia.es](mailto:gabinetepsicologia@gapsia.es)



