

# Curso Presencial

## Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión

**(CCT, *Compassion Cultivation Training*)**



La compasión se define como la capacidad de conectarnos con el sufrimiento propio y el de los demás acompañada de la motivación sincera de aliviarlo y prevenirlo.

La compasión es una capacidad instintiva que tenemos todos los seres humanos cuando el que sufre es alguien cercano. Sin embargo, las tradiciones contemplativas sugieren que es posible ampliar nuestro círculo de cuidado y compasión más allá de lo instintivo. Cuando la compasión surge en nuestro corazón, nuestra mente se libera del odio, de los juicios negativos y de la preocupación obsesiva por uno mismo, constituyendo una fuente natural de paz interior y exterior.

El Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (*Compassion Cultivation Training*, CCT) es un programa de ocho semanas diseñado para desarrollar las cualidades de la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y hacia los demás.

El CCT integra prácticas contemplativas tradicionales con psicología contemporánea e investigación científica sobre la compasión y fue desarrollado por un equipo liderado por Geshe Tupten Jinpa, académico tibetano y principal traductor del Dalai Lama, junto a un grupo de

académicos contemplativos, psicólogos clínicos e investigadores de áreas interdisciplinarias.

El cultivo de la compasión hace emerger la fortaleza interior para estar presentes con el sufrimiento, el valor para actuar con compasión y la resiliencia, previniendo así el estrés empático y el *burnout*. Estas cualidades facilitan y apoyan una serie de cambios positivos, incluyendo mayores niveles de autocompasión, satisfacción vital, felicidad, empatía y compasión hacia los otros, así como una disminución en síntomas depresivos, estrés y preocupación (Jazaieri et al., 2012, 2013). De esta manera, aunque la investigación científica de la compasión es reciente, los estudios disponibles apuntan a que el cultivo de la compasión puede ser clave para nutrir la propia salud, bienestar y felicidad, sobre todo para quienes viven y/o trabajan en contacto cotidiano con el sufrimiento.

## Estructura del Curso

- **10 clases presenciales:** Encuentros semanales de 2 horas que incluyen meditaciones guiadas, charlas y conversaciones grupales sobre las prácticas, la teoría y la ciencia detrás de ellas.
- **Meditación:** Práctica diaria de 30 minutos al día que varía semana a semana (8 meditaciones distintas). Comenzamos con una base de mindfulness para luego introducir gradualmente las meditaciones para el cultivo de la autocompasión, la empatía y la compasión hacia los demás.
- **Ejercicios relacionales** de acuerdo al tema de cada clase. Cada uno es a la vez un medio para entrenar la empatía, la escucha profunda y el habla auténtica.
- **Prácticas informales:** Propuestas concretas para aplicar los contenidos del curso en la vida diaria.

## Programa del curso

- 1. Asentamiento y enfoque:** Asentar la mente en la experiencia presente con aceptación a través de ejercicios en los que se enfoca la atención deliberadamente en la respiración; desarrollo de mindfulness.

- 2. La compasión como capacidad natural:** Se ayuda a reconocer los signos psicofísicos de la compasión mediante ejercicios guiados y herramientas dialógicas.
- 3. Autocompasión:** Desarrollo de habilidades tales como el diálogo autocompasivo, autoaceptación y autoguía en las circunstancias difíciles. Se entrena cómo entrar en contacto con los sentimientos y las necesidades, así como a relacionarse con ellos desde la inclusión y la compasión. Se apunta a que el cultivo de la autocompasión es la base para el desarrollo de una actitud compasiva hacia los demás.
- 4. Amor a uno mismo:** Aprender a desarrollar cualidades de calidez, aprecio, alegría y gratitud por uno mismo.
- 5. La humanidad compartida:** Se establecen las bases del cultivo de la compasión hacia los demás a través del reconocimiento de nuestra humanidad compartida e interdependencia.
- 6. Compasión:** Sobre la base anterior, los participantes comienzan a cultivar la compasión por todos los seres.
- 7. Compasión activa:** Este paso consiste en la evocación explícita del altruismo y el alivio del sufrimiento de los demás. Esta práctica se conoce como Tonglen o “dar y tomar”.
- 8. Práctica integrada de cultivo de la compasión:** Los elementos esenciales de los temas anteriores se combinan en una práctica de meditación compasiva integrada que puede ser adoptada como práctica diaria.

## ¿A quién va dirigido?

El programa CCT está diseñado para cualquier persona que desee cultivar la compasión hacia sí mismo y hacia los demás, incluyendo a padres, cuidadores, educadores, profesionales y técnicos de la salud, terapeutas, ejecutivos, servidores públicos y personas en una amplia gama de profesiones y contextos vitales.

## Requisitos de Admisión

Este programa no requiere experiencia previa en meditación, pero sí el interés y compromiso para desarrollar una práctica diaria de meditación. Además, los participantes deben asistir a todas las sesiones del programa

en caso de que deseen obtener el certificado que les capacite para poder realizar posteriormente la formación cómo instructores de CCT.

## Instructora

### **María Jesús de Castro González**

- Profesora Capacitada del programa oficial de MSC (Mindfulness y Autocompasión) por el Center for Mindful Self-Compassion.
- Profesora Certificada en CCT (Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión ), por la Universidad de Standford.
- Profesora certificada en MBSR (Reducción de Estrés Basado en Mindfulness) por Nirakara (Centro autorizado por el Mindfulness Center at Brown).
- Facilitadora Didacta de Biodanza Otra Mirada desde 2005.
- Licenciada en Bioquímica.

## Aportación económica

### **INVERSIÓN**

245 €

EL PAGO se puede fraccionar en tres pagos mensuales:

- Un primer pago de 75€ en concepto SEÑAL al inscribirse al curso.
- Un segundo pago de 85€ antes del comienzo del curso.
- Un tercer pago de 85€ antes de la sesión 5.

### **LA MATRÍCULA INCLUYE**

- Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- Grabaciones en MP3 de las meditaciones impartidas.
- Cuaderno del participante.
- Certificado válido para Itinerario Oficial de Formación de Profesorado de CCT. Conforme a los estándares nacionales de formadores de Mindfulness

***Existe la posibilidad de becas parciales para desempleados y personas con dificultad para desembolsar la inversión (si es tu caso, por favor, pide información).***

## ¿Qué me puede hacer falta para el curso?

Ropa cómoda, una libreta y bolígrafo para las prácticas. Se puede usar un cojín o banquito de meditación si se tuviera. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en una silla o tumbados.

Antes de inscribirse, los participantes deberían planificarse el asistir a cada sesión y practicar mindfulness y compasión por lo menos 30 minutos al día durante todo el programa, para garantizar la efectividad del mismo. Las actividades del Programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa.

## Certificado de la Formación

Se entrega Certificado Oficial del Programa CCT a la finalización del Programa, SÓLO si se cumple con la asistencia a un mínimo de seis sesiones.

**ATENCIÓN:** La realización de este curso NO implica la capacitación para la docencia del programa CCT según los estándares de formación de sus creadores, siendo, sin embargo, es el primer paso obligado e imprescindible para realizar dicho itinerario para capacitarse como formador del Programa CCT a nivel profesional.

## Inscripción en el curso

Las plazas son limitadas. La inscripción en el curso será por riguroso orden de solicitud y matriculación. El mínimo de participantes requerido para realizar el curso es de ocho personas.

Para más información sobre el curso y para solicitar la inscripción, por favor, puedes enviar un correo a [txusdecastro@gmail.com](mailto:txusdecastro@gmail.com) o bien llamar o enviar un WhatsApp al tfno. 619 785 132