INTOMENTE

Entrenamiento en el cultivo de la compasión

Curso Online

Intomente te da la bienvenida al curso Internacional **Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión** (**CCT**). Desarrollado con la filosofía y la metodología del programa del Instituto de Compasión de la Universidad de Stanford.

Con mucha ilusión hemos preparado este curso práctico, paso a paso y 100% Online con clases en vivo durante 8 semanas.

El objetivo es evocar, reconocer y cultivar cualidades específicas que son naturales para el corazón y la mente humana y fortalecerlas en términos de adquisición de habilidades.

Los participantes podrán explorar en medio digital todos los recursos para desarrollar las habilidades necesarias y aprender a conectarse con el sufrimiento.

Ten presente que cuanto más inviertas, en tiempo, lectura, ejercicios de meditación más podrás obtener del programa de **CCT**.

¿Qué es el CCT?

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. Es una oportunidad para dedicarte tiempo a ti mismo(a) desde una experiencia de consciencia plena y valiosa para tu salud mental y emocional, el bienestar y la felicidad, especialmente quienes viven diariamente con el sufrimiento.

El CCT integra prácticas contemplativas tradicionales con psicología contemporánea respaldada con algunas investigaciones científicas sobre la compasión.

El cultivo de la compasión potencializa la fortaleza interior para estar presentes con el sufrimiento y el valor o intención personal, para actuar con compasión, reconociendo la resiliencia y previniendo el disestrés empático y el síndrome de burnout. Estas cualidades facilitan y apoyan una serie de cambios positivos, incluyendo mayores niveles de autocompasión, satisfacción vital, felicidad, empatía, compasión hacia los otros y una disminución en síntomas depresivos, estrés y preocupación.

¿Qué es la Compasión?

La compasión, que 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, es una capacidad instintiva en 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.

Cómo entrenar la Compasión

Una forma de desarrollar la compasión es despertando la fortaleza interior para estar presentes con el sufrimiento, el actuar resilientemente previniendo el distrés empático y el síndrome de burnout. Potancializando estas cualidades se logran cambios positivos en tu actuar diaria, mayores niveles de autocompasión, la 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, es decir su entrenamiento, 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 CCT

- 8 clases online en vivo: Encuentros semanales de 2 horas aproximadamente, que incluyen meditaciones guiadas, charlas y conversaciones grupales sobre las prácticas, la teoría y la ciencia detrás de ellas.

- Prácticas Formales (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: Se trabajarán vivencialmente, de acuerdo al tema de cada clase y como un medio para entrenar la empatía, la escucha profunda y la comunicación atenta.

- Prácticas informales: Propuestas concretas para aplicar los contenidos del curso en la vida diaria.

Programación del curso

Semana 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.

Semana 2. La compasión como capacidad natural

Se ayuda a reconocer los signos psicofísicos de la compasión mediante ejercicios guiados y herramientas dialógicas.

Semana 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.

Semana 4. Amor a uno mismo

Aprender a desarrollar cualidades de calidez, aprecio, alegría y gratitud por uno mismo.

Semana 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.

Semana 6. Compasión

Sobre la base anterior, los participantes comienzan a cultivar la compasión por todos los seres.

Semana 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”.

Semana 8. Práctica integrada de cultivo de la compasión

Los elementos esenciales de los epígrafes 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, docentes, ejecutivos, servidores públicos y personas en una amplia gama de profesiones y contextos vitales.