



MI
TA
TE



ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN

PROGRAMA ONLINE DE 8 SEMANAS

Te damos la bienvenida al programa
Compassion Cultivation Training (CCT).

Este programa, abierto a toda la
población, está diseñado para cultivar
la empatía, el amor, la resiliencia y el
bienestar a través del entrenamiento
de la compasión.



Cambio
PSICOLOGÍA CLÍNICA



PRESENTACIÓN

Bienvenido, bienvenida, al programa Compassion Cultivation Training (CCT) de 8 semanas de MITATE y Cambio Psicología Clínica.

Este curso está diseñado para cultivar la compasión, la empatía, el amor, la resiliencia y el bienestar a través del entrenamiento de la compasión. Nos reuniremos en grupo cada semana durante 2h 30 (excepto la 1ª y última sesión que serán 3h) para encuentros informales, discusiones grupales, meditación y ejercicios de reflexión.

El entrenamiento integra prácticas contemplativas tradicionales, psicología contemporánea e investigación científica sobre la compasión. Este programa fue desarrollado en la Universidad de Stanford por un equipo interdisciplinar de la misma universidad.

Tienes más información en este webinar en el Colegio Oficial de Psicología de Galicia sobre los programas CCT Y MSC: <https://youtu.be/ewzjmlX5rRE>

FECHAS

SESIÓN INFORMATIVA — **28 de marzo de 19:30 a 21h**. Abierta a todo el público.

ENLACE DE ZOOM PARA SESIÓN INFORMATIVA ▼

<https://us02web.zoom.us/j/82293025834?pwd=MjR5RUNQRGRyTWJiTDdaVnFya1RRUT09>

ID REUNIÓN — **822 9302 5834** | CÓDIGO DE ACCESO — **806013**

SESIONES — los **sábados** de mañana **desde el 15 de abril al 3 de junio**.

HORARIO — **9:30 a 12:00h** (excepto primera y octava sesión que serán de 9:30 a 12:30h.)

PRECIO E INSCRIPCIÓN

DE 30 DE ENERO A 13 DE MARZO — 200€

DE 14 DE MARZO A 8 DE ABRIL — 245€

Para la inscripción es necesario hacer el ingreso en el nº de cuenta ES 76 0049 7763 6520 1001 1536, cubrir el formulario de inscripción y mandarlo junto con el justificante del pago al correo electrónico

cultivodelacompassiongalicia@gmail.com (En el concepto figurará: Pago CCT)

Nº de horas del programa — 21 horas.

Se dará certificado de realización del Programa si así se solicita, siempre que no se tengan faltado a más de dos sesiones.



QUÉ ES LA COMPASIÓN

La compasión se define como la capacidad de reconocer y conectarnos con nuestro propio sufrimiento, insatisfacción o estrés y también con el de los demás, con la motivación sincera de prevenirlo y aliviarlo.

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.

EN QUÉ CONSISTE EL CCT

El Programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión completo (Compassion Cultivation Training, CCT) tiene una duración de 8 semanas y está 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, psicólogas clínicas, neurocientíficos e investigadoras de áreas interdisciplinarias en la Universidad de Stanford.

PARA QUÉ CULTIVAR LA COMPASIÓN

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.



¡RECUERDA!

El CCT es un **programa psicoeducativo**, no es terapia, por lo que no se entrará en nada que tenga que ver con diagnósticos, tratamientos médicos o psicológicos que se puedan tener, ni trataremos sobre medicaciones. Si surgen emociones difíciles, te recomendamos que busques apoyo fuera de clase con un/a profesional.

PRÁCTICA — La práctica es clave y el programa requiere una dedicación de 30 minutos diarios a las prácticas de cada semana que estarán disponibles en la plataforma habilitada. La evidencia muestra que a mayor práctica, mayor beneficio.

ASISTENCIA — Solo se permite faltar la dos sesiones del programa y el certificado se dará teniendo en cuenta esto. La sesión de retiro no entra en este cómputo.

RECOMENDACIÓN — Teniendo en cuenta lo anterior, si ves que vas a faltar a más de dos sesiones, mejor que esperes a otro momento en el que lo puedas aprovechar mejor. Todas las sesiones van enmarcadas sobre las anteriores y por este motivo especialmente es importante a asistencia.

LINEAMIENTOS PARA PARTICIPAR EN EL CCT

EN CCT ejercitaremos nuestros corazones y nuestras mentes eligiendo pensamientos y acciones compasivas.

El curso incluye:

- Prácticas diarias de meditación guiada, disponibles en nuestra plataforma online.
- Una clase semanal de 2h 30' (excepto la 1ª y 8ª que serán de 3h) durante ocho semanas, con ejercicios interactivos en grupos pequeños y práctica de meditación grupal guiada.
- Tareas en el mundo real para practicar pensamientos y acciones compasivas a medida que avanza en su día.

¿CÓMO APRENDEMOS EN CCT?

El CCT es un curso de aprendizaje experiencial, lo que significa que aprenderemos de la siguiente manera:

- Haciendo prácticas en casa y participando en los encuentros de clase.
- Reflexionando sobre nuestras experiencias de vida y las prácticas, y discutiendo nuestras observaciones en clase.
- Usando el salón de la clase como un “laboratorio” para practicar interacciones compasivas.
- Trayendo a la formación una actitud curiosa y de apertura a cuestionar nuestras ideas sobre la compasión.



TEMAS Y
DISCUSIONES
POR SEMANA

SEMANA 1 — MINDFULNESS / ATENCIÓN ENFOCADA A LA RESPIRACIÓN

La primera clase es una introducción al contenido del curso, a las instructoras y al resto de compañeras y compañeros. La discusión de la clase incluye: interés y motivación para cultivar la compasión mediante la meditación, qué es la meditación y qué es la compasión.

Práctica de meditación — Aquietando la mente y el cuerpo.

SEMANA 2 — BONDAD AMOROSA Y COMPASIÓN POR UN SER QUERIDO

Esta sección del curso está diseñada principalmente para ayudarnos a reconocer cómo se siente la experiencia de bondad y compasión cuando naturalmente ocurre en nosotros/as.

Estas prácticas conectan los procesos mentales y físicos que ocurren naturalmente y son cruciales en la intención de cultivar compasión en nuestras mentes y nuestros corazones. La meditación y los ejercicios prácticos que la acompañan buscan ayudarnos a reconocer físicamente y psicológicamente los sentimientos de calor, ternura, preocupación y conexión asociados con la experiencia de compasión y amor-bondadoso, mediante la evocación consciente de nuestros sentimientos por un ser querido.

Práctica de meditación — Bondad amorosa y compasión por un ser querido.

SEMANA 3 — COMPASIÓN POR UNO/A MISMO/A

Aquí aprenderemos a aplicar los sentimientos que caracterizan una relación compasiva –calor, ternura, preocupación y aceptación– hacia un/a mismo/a. Este paso es crucial puesto que consiste en ser capaz de reconocer y conectar con nuestros propios sentimientos y necesidades.

Aprender a relacionarse con esa experiencia con compasión es la base para desarrollar una genuina compasión por los demás. Las prácticas que están asociadas a este paso están divididas en dos semanas porque puede ser difícil reconocer nuestro propio sentimiento y necesidad y ofrecernos compasión y amor bondadoso.

Este es el primer paso y se enfoca en tener mayor autoaceptación, activando la voz interna de compasión y cultivando el cuidado en relacionarnos con nuestras experiencias.

Práctica de meditación — Compasión por uno/a mismo/a.

SEMANA 4 — AMOR BONDADOSO POR UNO/A MISMO/A

Este es el paso 2 y nos enfocamos en cultivar amor bondadoso por uno/una mismo/a, en desarrollar cualidades como la calidez, el disfrute y la aspiración de felicidad genuina y futura felicidad.

Práctica de meditación — Amor bondadoso y compasión por uno/a mismo/a.

SEMANA 5 — ABRAZAR LA HUMANIDAD COMÚN Y DESARROLLO DE APRECIACIÓN POR OTROS/AS

Generar una genuina compasión incluye dos elementos clave:

Reconocer una mirada del mundo basada en la humanidad compartida y común: Incluye darse de cuenta de una igualdad entre uno/una mismo/a y los demás con respeto a las aspiraciones fundamentales de alcanzar la felicidad y superar el sufrimiento. Este es un ingrediente fundamental para la empatía, la disposición de identificarse con el otro. En esta clase, el cultivo de la empatía se hace de forma sistemática comenzando con un ser querido, una persona neutral y una persona difícil. La práctica concluye reconociendo que todos los seres aspiramos a ser felices y a estar libres de sufrimiento.

Desarrollar apreciación por otros: desarrollar conciencia de la profunda interconexión entre uno/a mismo/a y los demás, especialmente reconociendo cómo uno depende de innumerables personas para la supervivencia básica y el bienestar.

Mediante el reconocimiento de esta interconexión, un sentido de gratitud hacia los demás nace naturalmente.

Práctica de meditación — Común humanidad y desarrollo de apreciación por otros.

SEMANA 6 — CULTIVANDO LA COMPASIÓN POR OTROS

La semana se construye sobre la visión de la común humanidad invitándonos a movernos más allá del que nos dicta nuestra herencia biológica de compartir la compasión con un círculo pequeño de familia y amistades. En cambio, se explora relacionarse con todos los demás/los otros, en un nivel básico de humanidad -el nivel donde reconocemos que todos igualmente queremos estar libres de sufrimiento y deseamos la felicidad, y que cada uno de nosotros merece alcanzar esta aspiración natural.

Práctica de meditación — Compasión por otros.

SEMANA 7 — TONGLLEN / PRÁCTICA DE COMPASIÓN ACTIVA

En esta etapa del cultivo de la compasión meditativa, estamos preparando nuestras mentes y nuestros corazones para que estén listos a actuar altruistamente cuando otros estén en necesidad y, a la vez, se refuerza ese deseo que está naturalmente presente para ayudar a otros.

En la práctica formal de meditación, ese deseo altruista de hacer algo frente al sufrimiento toma la forma de una práctica de visualización.

Primero imaginamos que “tomamos” el sufrimiento y segundo imaginamos “dando u ofreciendo” todo aquello que es beneficioso para la situación. La meditación para esta semana incluye todas las prácticas de compasión anteriores.

Práctica de meditación — Tonglen/ Práctica de compasión activa.

SEMANA 8 — PRÁCTICA DIARIA INTEGRADA PARA CULTIVAR LA COMPASIÓN

Esta clase se enfocará en una meditación guiada que integrará todos los elementos llaves del protocolo del Entrenamiento para Cultivar la Compasión. Después de la práctica se discutirá la integración de la misma en la vida cotidiana y continuar con la práctica individual después del entrenamiento. Revisaremos también los pasos de las meditaciones previas y daremos ejemplos de cuándo puede ser útil devolverse a algunos pasos específicamente.

Finalmente, se hará un cierre con preguntas y discusiones de los pasos para seguir y recursos para apoyar a continuación de la práctica.

Práctica de meditación — Práctica diaria integrada para cultivar la compasión.



DOCENTES



ANA ISABEL MARTÍNEZ ARRANZ

Psicóloga habilitada para el ejercicio de actividades sanitarias (colegiada G-2573), terapeuta familiar, ejerce en la práctica privada en el Gabinete Claves (Vilagarcía de Arousa).

Miembro del Grupo de Intervención Psicológica en Castástrofes e Emergencias (GIPCE) del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG) desde 2004, del que fue coordinadora desde el 2006 hasta el 2019, acreditada como experta en este ámbito por el Consejo General de la Psicología.

Integrante de la Comisión de Autocoidado del COPG desde su inicio hasta diciembre de 2022: <https://autocoidado.copgalicia.gal>.

Máster de Mindfulness en la Universidad de Zaragoza, terapeuta en Terapia Centrada en la Compasión, instructora certificada en el Programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) Universidad de Stanford (CCARE) y el Compassion Institute, instructora del programa oficial de Kristin Neff y Chris Germer Mindfulness Self-Compassion (MSC) del Center for Mindful Self-Compassion.



BERTA FERNÁNDEZ MÉNDEZ

Licenciada en psicología por la universidad de Salamanca. Especialista en Psicología clínica. Ejerce en la práctica privada en el Centro CAMBIO Psicología Clínica (A Coruña)

Especialista en psicoterapia por la EFPA, Máster en Terapia sistémica, Máster en tratamientos psicológicos basados en Mindfulness y Compasión, terapeuta en Terapia Centrada en la Compasión (CFT); Formación en EMDR, trauma y disociación, hipnosis clínica, focusing, etc.

Instructora certificada en el Programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) Universidad de Stanford (CCARE) y el Compassion Institute.