

A photograph of a hand holding water in a field at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm orange glow. The water in the hand is clear, and the background shows a field of tall grasses and a line of trees.

Entrenamiento para el cultivo de la compasión



Sercauce

*Desarrollado por Rafa Sánchez
Licenciado en educación, certificado en CCT*

¿Qué es CCT?

“La compasión es el agua que fluye por el canal que crea el amor”

Foto: samad-deldar-66346
www.pexels.com

El Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (Compassion Cultivation Training, CCT) es un programa de ocho semanas configurado para promover y desarrollar las cualidades de la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y hacia los demás. El CCT es un itinerario basado en investigación científica sobre la compasión, así como en prácticas contemplativas con psicología contemporánea.

El cultivo de la compasión desarrolla la fortaleza interior para estar presentes con el sufrimiento, el valor para actuar con compasión y la resiliencia, previniendo así el distrés empático y el burnout. Ambas realidades son una amenaza para todas las personas implicadas en procesos de acompañamiento en el ámbito social, educativo, sanitario, etc. **En las personas que participan en esta formación se favorecen una serie de transformaciones positivas** como un mayor nivel de autocompasión, satisfacción vital, felicidad, empatía y compasión hacia los otros, así como una disminución y un mejor manejo del estrés. 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 en contextos relacionales amplios. El cultivo de esta cualidad va a impactar profundamente en el modo y la manera de relacionarnos, en la calidad de la presencia, y nos va a contactar y a reconectar con nuestros valores más profundos, dándonos la posibilidad de vivir una vida alineada con nuestra intención más genuina y compartida, la de contribuir a la vida haciendo que tenga sentido.**

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.**

Estructura del curso

Formatos
presencial
y online

OPCIÓN 1

8 clases

Encuentros semanales de 2,5 horas que incluyen meditaciones guiadas, charlas y conversaciones grupales sobre las prácticas, la teoría y la ciencia detrás de ellas. Sesión final de creación colectiva musical.

OPCIÓN 2

4 sesiones

Encuentro de 2,5 horas en un mes, una a la semana, que incluyen meditaciones guiadas, charlas y conversaciones grupales sobre las prácticas, la teoría y la ciencia detrás de ellas. Sesión final de creación colectiva musical.

OPCIÓN 3

Intensivo

Entrenamiento intensivo en cultivo de la compasión **un fin de semana**, que incluyen meditaciones guiadas, charlas y conversaciones grupales sobre las prácticas, la teoría y la ciencia detrás de ellas. Sesión final de creación colectiva musical.

CADA OPCIÓN INCLUYE



→ Meditaciones

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.



→ Sesión final

Taller de creación colectiva musical. Elaborar una canción a partir de las experiencias vividas en cada encuentro.

¿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 y madres, cuidadores/as, educadores/as, psicólogos/as, profesionales y técnicos de la salud, terapeutas, ejecutivos/as, servidores públicos y personas en una amplia gama de profesiones y contextos vitales.

Programa

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. “Podemos no limitarnos a hacer cosas en la vorágine y la rutina escolar estando más presentes?”

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 “dar y tomar”.

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.

Imparte



Rafa Sánchez

Licenciado en Educación, formado en Terapia Gestalt en el IPG (Instituto de Psicoterapia Gestalt), certificado en CCT (Compassion Cultivation Training) por el Compassion Institute de la Universidad de Stanford, formador en CNV (Comunicación no violenta) por el Instituto Cultivo, formado en Asesoramiento Filosófico por la escuela AFS de Mónica Cavallé, formado en Mindfulness enfoque Gestalt. Creador del Proyecto "Fábrica de canciones"

*Rafa Sánchez es ante todo una persona que cree que todo ser humano trata de **encontrar el cauce en el que fluir** para contribuir a la vida.*

Mi experiencia me ha dado la posibilidad de **adquirir conocimientos sobre la fragilidad y la vulnerabilidad**, así como sobre el comportamiento humano y procesos de rehumanización de personas y grupos en la tarea de crecer en resiliencia.

Llevo participando desde hace **más de 15 años en proyectos de acompañamiento y formación de grupos** en diversas temáticas: Igualdad, Educación, Personas sin hogar, Violencia de género, etc.

En este **Programa de Entrenamiento en Cultivo de la Compasión**, mi propósito es acompañar a cada una de las personas para que **consigan la conexión y la compasión con uno mismo, con una misma, y la conexión y la compasión con los demás**. El enfoque del curso, además, está totalmente adaptado para poder ser aplicado en el contexto educativo.

Información y reservas:

657 203 361

e-mail: sercauce@gmail.com



Sercauce