



TODO LO QUE NECESITA SABER ACERCA DEL CURSO INTENSIVO PARA CULTIVAR LA COMPASIÓN

“Si quieres ser feliz practica la compasión, si quieres que los demás sean felices practica la compasión” Dalai Lama

Curso Intensivo para Cultivar la Compasión

El **Curso Intensivo para Cultivar la Compasión** es un programa educativo diseñado para desarrollar las cualidades de la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y hacia los demás. El objetivo principal es introducir una perspectiva compasiva que fomente la felicidad, que fortalezca la resiliencia ante el sufrimiento y que aumente el sentimiento de conexión con los demás, teniendo como resultado un sentimiento de bienestar generalizado.

Específicamente busca desarrollar las cualidades de compasión, empatía, amabilidad, nobleza y amor por uno mismo y por los demás. El entrenamiento integra prácticas contemplativas tradicionales, psicología contemporánea e investigación científica sobre la compasión.

El curso está basado en el Compassion Cultivation Training™, un programa de ocho semanas creado en el CCARE – Center for Compassion and Altruism Research and Education– de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford por un equipo de académicos expertos en tradiciones contemplativas, psicólogos clínicos e investigadores científicos e interdisciplinarios. El curso es un programa secular y universal que busca ser incluyente y efectivo para cualquier tradición y sistema de creencias. El CCARE fue fundado por el Dr. James Doty, un neurocirujano y filántropo. Su propósito es estudiar científicamente las bases neurales, mentales y sociales de la compasión y el altruismo.

¿Qué es compasión?

La compasión es un proceso que surge en respuesta al sufrimiento o malestar. Comienza con el reconocimiento del sufrimiento y luego da paso a pensamientos y sentimientos de empatía e interés por quien sufre. Esto a su vez motiva la acción de

aliviar el sufrimiento. Es distinta a la lástima, el pesar, el distress empático por el sufrimiento de los demás y a la condescendencia.

La compasión surge y es importante tanto a nivel personal en nuestras relaciones individuales como a nivel global de las culturas y naciones que interactúan entre ellas. Su Santidad el Dalai Lama ha dicho que los problemas del mundo -sociales, económicos, ambientales, y así sucesivamente - se entienden y se ven mejor a través del lente de la compasión. Con compasión, la empatía por quienes sufren puede dar paso a acciones altruistas- trayendo felicidad y tranquilidad inmediata y a largo plazo a nuestras vidas y a la vida de los demás.

Los seres humanos tenemos una capacidad natural para sentir y expresar compasión. Sin embargo, el estrés de cada día, las presiones sociales y las diferentes experiencias de la vida hacen que sea difícil que esta capacidad se exprese y como resultado potencialmente surgen problemas físicos y emocionales. Cada uno de nosotros puede elegir cultivar, nutrir y desarrollar nuestro instinto compasivo.

El proceso de cultivar la compasión involucra entrenar nuestra mente, desarrollando habilidades específicas en el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, eligiendo pensamientos y acciones que nutran una relación caracterizada por la empatía y la compasión.

Definiciones:

- El Dalai Lama comparte la definición de compasión desde una perspectiva Budhista: se expresa por el termino **nying je** y es un concepto que involucra: amor, afecto, amabilidad, nobleza, bondad, gentileza, generosidad, generosidad de espíritu, calidez de corazón y conexión con otros
Fuente: Ethics of the New Millenium. The Dalai Lama. Riverhead Books. New York
- Thupten Jinpa y la perspectiva científica la definen como un sentimiento de preocupación o interés (concern), cuando se nota que otro está sufriendo, sintiendo el dolor de la persona de forma empática y actuando para aliviar el sufrimiento o deseando que esté libre de sufrimiento.
Fuente: Source: Thupten Jinpa's presentation at the 2012 CCARE Telluride Conference. Conference: <https://www.youtube.com/watch?v=OT99oef6kQg>
- Desde una perspectiva evolucionista, Darwin definió la compasión como el más fuerte de los instintos evolucionados. ("it was the strongest of human's evolved instincts.") Estableció que incrementaría mediante selección natural porque las comunidades con miembros más simpáticos florecerían mejor y tendrían más descendencia.
Fuente: Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. Jennifer Goetz, Dacher Keltner and Emmiliana Simon- Thomas - Berkely University

Interés Científico

El creciente interés por parte de la comunidad científica sobre la compasión se debe a principalmente a que los resultados apuntan a que cultivar la compasión aumenta el propósito vital, reduce la ansiedad, reduce los sentimientos negativos y autodestructivos y fomenta las relaciones positivas en los lugares de trabajo, en los hogares y escuelas.

Las personas que han realizado este programa reportan:

- Mayor capacidad para reducir el estrés y participar más plenamente en su vida
- Desarrollo de habilidades para prosperar en un mundo acelerado
- Aumento de su capacidad de recuperación (resiliencia) ante las adversidades, incremento de su bienestar y felicidad genuina
- Fomento de la empatía y la cooperación en su vida personal y profesional
- Cultivo de un estilo de vida gratificante y compasivo

Propuesta

La **compasión** y la **atención plena** son herramientas de trabajo y liderazgo de gran alcance, y las organizaciones que la cultivan tienen una ventaja competitiva significativa sobre las que no lo hacen. El programa ofrece una nueva forma para que los líderes y sus equipos trabajen, colaboren e innoven con un sentido de mayor conexión, apertura y equilibrio.

Acerca de la Docente María Paula Jiménez

Instructora Certificada por la Facultad de Medicina, Universidad de Stanford

María Paula es instructora Certificada de la Universidad de Stanford del Programa de Docentes del Compassion Cultivation Training del Center for Compassion and Altruism Research and Education-CCARE- en la Facultad de Medicina. Para más información visite la página del [CCARE](#).

Estudió Psicología en la Universidad de Los Andes con un enfoque en gestión administrativa. Es experta en Responsabilidad Social Corporativa en la Universidad Sergio Arboleda, y en Terapias Alternativas en la Facultad de Medicina de la Universidad del Rosario. Adicionalmente ha realizado la formación en medicina integrativa (Sintergética).

Ha ofrecido entrenamientos y conferencias a diversos públicos en Colombia, Chile y España. Enfocó su carrera integrando prácticas contemplativas (meditativas), medicina integrativa, psicología clínica en su práctica privada, talleres y consultoría organizacional. Más información [aquí](#).

¿A quién va dirigido?

Cultivar la compasión es un entrenamiento que puede ser útil en el ámbito personal, social y profesional. Por esta razón es recomendado para todas las personas que quieran iniciar un proceso de transformación y realización personal, y cultivar la compasión por ellos mismos y por los demás.

Es indicado también para equipos o grupos de personas que trabajan en un mismo entorno, para potenciar un impacto positivo en la organización. Pretende servir el área de la educación, salud, empresas y el sector público.

Se trata de un curso experiencial, no es necesario tener experiencia o conocimientos previos en meditación ya que se tratarán los conceptos y prácticas necesarias desde el principio.

¿Cuáles son los beneficios a nivel corporal y cerebral del Entrenamiento para Cultivar la Compasión?

- Hay muchos efectos positivos comprobados que se logran a nivel físico a través de la compasión. En el sistema Autónomo Nervioso Central se activa el sistema nervioso para-simpático que causa una desaceleración en el ritmo cardiaco que se correlaciona positivamente con comportamiento pro-social y se evidencia una activación en la corteza pre-frontal. Esto lo hace pertinente, urgente, relevante y sobre todo posible compartirlo con toda la humanidad.

Fuente: Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. Jennifer Goetz, Dacher Keltner and Emmiliana Simon-Thomas - Berkely University

- El estudio publicado por CCARE en Stanford muestra que los participantes después de haber asistido al entrenamiento para cultivar la compasión -CCT- mostraron en medidas PRE y POST los siguientes resultados:
 - o A mayores horas de práctica de meditación hay reducción en la preocupación y en la frecuencia en que se suprimen las emociones.
 - o La frecuencia de rumiación o *mind wondering* disminuyó de la línea base y aumentó la atención plena/ presencia o *mindfulness*. Específicamente disminuye la rumiación en temas negativos y aumenta la rumiación en temas placenteros. La rumiación en temas positivos predice un mayor cuidado hacia uno mismo y hacia los demás.
 - o Comportamientos de auto-cuidado y el cuidado por otros incrementaron con base en la medida inicial
 - o Reducción de los miedos a la compasión.
 - o Incremento de empatía, reducción de estrés empático (reacción de estrés y ansiedad ante el sufrimiento del otro)
- Posterior a un entrenamiento en compasión dictado en la universidad de Emory por una comunidad budista se mostró mayor integración cerebral y

reforzamiento/ mejoramiento del sistema inmunológico, esta es la relevancia en proceso de sanación.

Fuente: https://www.ted.com/talks/joan_halifax

En este curso, los participantes van a aprender cómo:

- Incrementar la amabilidad y compasión por ellos mismos y por los demás
- Desarrollar niveles profundos de serenidad, resiliencia y creatividad
- Calmar la mente y dirigir los pensamientos de manera más positiva
- Afinar su habilidad para enfocar su atención
- Acceder a una variedad de habilidades y técnicas de auto-cuidado
- Reducir el estrés, la depresión, la ansiedad, la distracción y la preocupación y aumento de habilidades para manejar situaciones estresantes en el trabajo
- Mejorar la comunicación, empatía y cooperación para lograr conexiones más significativas con pacientes y compañeros de trabajo
- Aumentar la resiliencia, la felicidad, el bienestar, la salud, la paz y el gozo
- Reducción en la fatiga compasiva
- Aumentar el nivel de participación y colaboración con los miembros de su equipo
- Incremento en la satisfacción laboral y disminución en la abrumación laboral mediante la conexión con las genuinas motivaciones en su carrera

Temas del Entrenamiento para Cultivar la Compasión – ECC

Cada clase está compuesta de lecturas, ejercicios guiados sobre la compasión y discusiones grupales. La clase es acumulativa, cada clase se construye en base a la anterior. Para aprovechar al máximo este curso es importante asistir a las ocho sesiones. El entrenamiento incluye:

El entrenamiento incluye:

- Clases presenciales: Encuentro semanal de dos horas y media para clase teórica, construcción social del conocimiento, actividades en parejas y grupales, discusiones y ejercicios de escucha y comunicación.
- Meditación: practicas diarias, visualizaciones y prácticas basadas en la respiración para entrenar la mente y fortalecer las cualidades de bondad amorosa, compasión, empatía, y Mindfulness.
- Ejercicios prácticos: Tareas asignadas en la cotidianidad para practicar el pensamiento y la acciones compasivas relacionadas con el contenido de cada semana para lograr elecciones intencionadas sobre el pensamiento y la acción compasiva.

Temas y Discusiones:

Mindfulness/ Atención Enfocada a la Respiración

Introducción al contenido del curso, el instructor y los estudiantes. La discusión de la clase incluye: intereses y motivaciones para cultivar la compasión mediante la meditación, qué es meditación y qué es compasión. **Práctica de meditación: Aquietando la mente y el cuerpo**

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.

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**

Compasión por Uno Mismo.

Aquí aprenderemos a aplicar los sentimientos que caracterizan una relación compasiva- calor, ternura, preocupación y aceptación- hacia uno mismo. Este paso es crucial debido a que consiste en ser capaz de reconocer y conectarse con nuestros propios sentimientos y necesidades; y 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 auto-aceptación, activando la voz interna de compasión y cultivando el cuidado en relacionarnos con nuestras experiencias. **Práctica de meditación: Compasión por uno mismo**

Amor Bondadoso por Uno Mismo

Este paso de cultivar amor bondadoso por uno mismo se enfoca en desempeñar cualidades como calidez, gozo y la aspiración de felicidad genuina y futura felicidad.

Práctica de meditación: Amor bondadoso y compasión por uno mismo

Abrazar a la Humanidad Común y Desarrollo de Apreciación por Otros

Generar una genuina compasión incluye dos elementos claves:

1. Reconocer una mirada del mundo basada en la humanidad compartida y común: Incluye darse cuenta de una igualdad entre uno mismo y los demás con respecto 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 la cultivación 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.
2. Desarrollar apreciación por otros: desarrollar conciencia de la profunda interconexión entre uno mismo 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

Cultivando la Compasión por Otros

La semana se construye sobre la visión de la común humanidad invitándonos a movernos más allá de lo que nos dicta nuestra herencia biológica de compartir la compasión con un círculo pequeño de familia y amigos. 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**

Tonglen/ Práctica de Compasión Activa

En esta etapa de la cultivación 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**

Práctica Diaria Integrada para Cultivar la Compasión

Esta clase se enfocará en una meditación guiada en clase que integrará todos los elementos claves 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 a seguir y recursos para apoyar la continuación de la práctica. **Práctica de meditación: Práctica Diaria Integrada para Cultivar la Compasión**

Pautas Generales

1. El curso está dirigido a evocar, reconocer y cultivar cualidades específicas que son inherentes a la mente y corazón humanos, además de fortalecerlos a través de la adquisición de habilidades. Esto se realiza a través de una combinación de (1) una mejor comprensión de los propios procesos psicológicos, (2) ejercicios reflexivos y meditativos, (3) ejercicios prácticos dirigidos a evocar las cualidades deseadas en el contexto de la interacción con otros, y en cualquier situación que sea posible y apropiado y (4) relacionar las prácticas con tu vida cotidiana cada día.

2. Las clases no son un espacio terapéutico; los participantes deben respetar el espacio emocional de los demás de manera que cada persona se sienta segura, cómoda y acogida.

3. Sin embargo, si en el transcurso de una clase algún participante expresa alguna emoción intensa debido a que ha tocado en su experiencia algo sensible dentro de sí, es importante que los demás participantes ofrezcan un espacio de empatía, apoyo y seguridad.

4. Confidencialidad: Cualquier historia personal que sea compartida en el contexto de las clases debe ser tratada con estricta confidencialidad. Si alguien desea compartir alguna historia para ilustrar un punto en una conversación, toda información relativa a la identidad de las personas, como por ejemplo el nombre, debe permanecer anónima.