

## Programa Curso para madres gestantes basado en el Entrenamiento para Cultivar la Compasión de la Universidad de Stanford



### **“Abriendo el corazón al amor incondicional”**

- ¿Qué momento podría ser más sagrado en nuestra historia que se co-creadoras con la vida?*
- ¿Qué misión puede ser más importante que prepararnos para la llegada de nuestro hijo?*
- ¿Qué pasaría si todas las futuras madres de este mundo dedicaran un esfuerzo a su apertura de corazón y a su desarrollo conciencia?*
- ¿Te gustaría conectar con la pureza de tu mente y tu bondad infinita para poder reconocerla y honrarla en tu bebé?*

Sati Yoga te invita a participar del Curso para madres gestantes basado en el Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión.

Abrir el corazón, cultivar el amor bondadoso, estar presentes para las necesidades de nuestros seres queridos y a la vez cuidar de nosotras mismas en el proceso de ser madres, se puede lograr si enfocamos nuestra mente y nuestra conciencia en ello.

A través de la práctica de meditación y diferentes ejercicios cotidianos, las investigaciones científicas de los últimos años nos han mostrado que todas estas cualidades se pueden entrenar trayendo profundos beneficios en nuestra vida.

El ECC fue creado en el CCARE – El Centro para la Investigación y Educación en la Compasión y el Altruismo – 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. ECC 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 la compasión?**

El Dalai Lama comparte la definición de Compasión desde una perspectiva Budista, 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.

### **Programa**

#### **Clase 1: Mindfulness / Aquietar y Enfocar la Mente**

**Estrategias para no perdernos ni un instante del milagro de dar vida.**



Es muy fácil dejarnos llevar por los pensamientos negativos, por los recuerdos del pasado o preocuparnos por el futuro, y esta tendencia nos roba la posibilidad de estar en presente, en paz y en gozo.

Introducción a la práctica de Mindfulness- asentar la mente en la experiencia presente sin juzgarla y con aceptación a través de ejercicios en los que se enfoca la atención deliberadamente en la respiración. Este es el paso fundamental para todas las demás prácticas y se incluye en todas las semanas.

## **Clase 2: Amor Bondadoso y Compasión hacia un ser querido**

**Estrategias para activar los circuitos físicos, mentales y emocionales del amor cuando surge naturalmente.**



Reconocer los signos emocionales y físicos de la compasión y el amor bondadoso cuando aflora naturalmente hacia un ser querido. 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.

## **Clase 3: Auto-Compasión**

**Estrategias para cuidar de mi misma, el acto más altruista que puedo hacer por todos a mi alrededor.**



Desarrollar habilidades tales como el diálogo auto-compasivo, auto-aceptación, no-juicio y cuidado en la relación con uno mismo. Se entrena cómo entrar en contacto con los propios sentimientos y necesidades y relacionarnos con ellos con empatía y compasión. El cultivo de la auto-compasión y la auto-aceptación es la base para el desarrollo de una actitud compasiva hacia los demás.

#### **Clase 4: Amor Bondadoso hacia uno Mismo**

**Estrategias para honrar tu búsqueda de felicidad y celebrar la gran persona que eres, el mejor legado para tus hijos.**



Aprender a desarrollar cualidades de calidez, aprecio, felicidad genuina y gratitud por uno mismo. Este paso se focaliza en la apreciación de uno mismo.

#### **Clase 5: La Común Humanidad**

**Estrategias para entender que todos los seres humanos buscamos exactamente lo mismo es el primer paso para reconocer como estamos íntimamente interconectados. Profundizaremos en estrategias para poder expandir tu círculo de amor y compasión a todos los seres sintientes en el planeta.**



Establecer las bases para cultivar la compasión hacia los demás primero a través del reconocimiento de nuestra común humanidad con respecto a las aspiraciones fundamentales de alcanzar la felicidad y superar el sufrimiento y segundo, a través de la infinita interdependencia e interconexión.

## **Clase 7: Compasión Activa**

**Estrategias para integrar meditación y visualización en una práctica activa para aliviar el sufrimiento propio y ajeno.**



Este paso consiste en la evocación explícita del deseo de hacer algo respecto al sufrimiento de los demás. Esta intención se cultiva a través de la práctica de visualización donde primero imaginamos que “tomamos” el sufrimiento y segundo imaginamos “dando u ofreciendo” todo aquello que es beneficioso para la situación. Esta práctica se conoce como Tonglen o “dar y tomar”.

## **Clase 8: Práctica Integrada para Cultivar la Compasión**

**Integración de todas las estrategias aprendidas en el entrenamiento.**



Los elementos esenciales del ECC se combinan en una práctica de meditación compasiva integrada que puede ser adoptada como práctica diaria posterior al entrenamiento. Las prácticas en este programa se derivan principalmente de las prácticas de compasión de la tradición budista tibetana. Sin embargo, las prácticas han sido adaptadas para poder ser practicadas en contextos multiculturales y para ser utilizadas por personas de diversas etnias, religiones y culturas. El programa no enseña creencias, sino que ayuda a cultivar y desarrollar cualidades inherentes a los seres humanos, independiente de cualquier marco de creencias.

## Acerca de Maria Paula Jimenez Palacio

Maria 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](#) y la página [www.entrenamientocompasion.com](http://www.entrenamientocompasion.com).

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 con la Asociación Internacional de 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.

Es co-autora del libro Un Estilo Propio, publicado en España por Editorial I en Noviembre del 2015. El libro integra prácticas contemplativas (mindfulness, auto-compasión, auto-cuidado, conciencia y gratitud) y coaching de estilo para ayudar a las mujeres a construir una relación saludable con su auto-imagen. Disponible en [Amazon](#).

Maria Paula se ha desempeñado también como consultora corporativa desde el 2010 en otras áreas: planeación estratégica, investigación de mercados y responsabilidad social. Algunos de sus clientes en este campo han sido: Fundación Telefónica, Corporación El Minuto de Dios, Fondo para la Acción Ambiental y la Niñez, Sab Miller, Meals de Colombia y Sasana Colombia.