

CCT Invierno 2015 Compasión Cultivation Training



CCT Invierno 2015 Compassion Cultivation Training.

Clases semanales los miércoles 18,y 25 de febrero, 4 , 11, 18 y 25 de marzo 8, 15 de abril (8 sesiones). de 19.00 a 21.00 horas.

CCT es un programa diseñado especialmente para desarrollar las cualidades de la compasión, empatía, y amabilidad. CCT integra las practicas contemplativas con la más contemporánea psicología e investigación científica en compasión.

En esencia, los participantes aprenden a estar presentes en la vida tal como es, desde una perspectiva neutral o perspectiva sin prejuicios. Esto significa aceptar y hacer presente, lo que sucede, aunque sea desagradable, pudiendo los hechos ser gestionados de la manera más eficaz; y a largo plazo, reduciendo la infelicidad. Comenzando a ver los pensamientos desagradables, sentimientos, o experiencias con más claridad, desarrollando la capacidad de elegir con mayor habilidad resiliente.

Objetivos de aprendizaje:

Realizando este entrenamiento el estudiante será capaz de:

- ? Describir y reconocer los tres elementos clave de la compasión
- ? Aplicar la compasión aprendida en el cada día
- ? Reconocer los elementos científicos que avalan la efectividad del entrenamiento en compasión
- ? Describir tres fuentes de resistencia en el cultivo de la compasión

? Establecer una práctica compasiva diaria

El curso ha sido desarrollado por **CCARE en la Universidad de Stanford, Facultad de Medicina**. Cada clase incluye 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 nueve sesiones. Te pedimos que no te inscribas, si crees que vas a faltar a más de dos clases. Se pide a los estudiantes que realicen entre 15-20 minutos diarios de trabajo en casa, se entregara CD, lecturas y ejercicios.

[Más información](#)