

A hand is shown holding a small amount of water, with ripples visible on the surface. The background is a field of tall grasses under a bright sunset sky, with the sun low on the horizon and rays of light. The entire image is overlaid with a semi-transparent teal and blue geometric pattern.

# Entrenamiento para el cultivo de la compasión y la ternura.

“La compasión como camino hacia el  
autoconocimiento”



Sercauce

Desarrollado por Rafa Sánchez

*Lcdo en educación, certificado en CCT, asesor filosófico y  
Gestalt.*

## ¿Qué es CCT?

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

*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 estrés empático y el burnout. 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. **El cultivo de esta cualidad va a impactar profundamente en el modo y la manera de relacionarnos, en la calidad de nuestra 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.

**En esta formación tocamos en profundidad el componente de la sabiduría y el autonocimiento. Es por eso que nos ayuda en el proceso de ver lo que no somos( y soltarlo), y a vivir lo que sí somos. Cultivamos la cualidad y la comprensión de nuestra condición humana.**

# Estructura del curso

ON LINE

## 8 SEMANAS

**Encuentros de 2,5 h un día a la semana.** Incluye prácticas guiadas, ejercicios relacionales, charlas y conversaciones grupales sobre las prácticas, la teoría y la ciencia detrás de ellas.

## FECHAS

-18 ENERO - 25 ENERO  
-1 FEBRERO - 8 FEBRERO  
-16 FEBRERO. -22 FEBRERO  
-1 MARZO. -8 MARZO

## PRECIO

**250 euros.**

**Incluye las sesiones cada semana, acceso ilimitado a los recursos y una tutoría individual.**

## SEGUIR EL HILO

Si no se puede asistir a alguna sesión se puede ver en diferido posteriormente.

## BASE EXPERIENCIAL



### 🧘🧘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.

## ¿A quién va dirigido?



El **programa CCT** está diseñado para **cualquier persona que desee cultivar la compasión hacia sí mismo y hacia los demás**, y su propio autoconocimiento, incluyendo a padres y madres, cuidadores, educadores, psicólogos, profesionales y técnicos de la salud, terapeutas, 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. Fundamentos de la autoaceptación.

4

## Amor a uno mismo

Aprender a desarrollar cualidades de calidez, aprecio, y gratitud por uno mismo. El camino de la alegría, etapas y vislumbres que la hacen posible.

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. A qué nos abre el amor frente al narcisismo existencial y espiritual.

6

## Compasión

Sobre la base anterior, los participantes comienzan a cultivar la compasión por todos los seres. Fundamentos para la comprensión de las acciones humanas.

7

## Compasión activa

Este paso consiste en la evocación explícita del altruismo y el alivio del sufrimiento de los demás en la cotidianidad de la vida. Esta práctica se conoce como “dar y tomar”.

8

## Práctica integrada de cultivo de la compasión

Cultivamos “el sentido puro de la vida” y entrenamos una práctica que integra los pasos del programa.

# 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, formado en CNV (Comunicación no violenta) por el Instituto Cultivo, formado en Asesoramiento Filosófico por la escuela AFS, formado en Mindfulness enfoque Gestalt.*

*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 comprensión, la conexión y la compasión con uno mismo, con una misma, y con los demás**. Trato de acompañar en el proceso de ensanchar la comprensión de la condición humana que es para mí, la madre de la compasión y la ternura.

Información y reservas:  
**657 203 361**  
e-mail: [sercauce@gmail.com](mailto:sercauce@gmail.com)



Sercauce