



Taller Compasión y Resiliencia

*Ciencia y Práctica
para una Vida Plena*

2025



CONTENIDOS

QUÉ ES EL PROGRAMA CBCT	1
BENEFICIOS	2
A QUIÉN VA DIRIGIDO	3
QUÉ APRENDERÁS	4
PROGRAMA DEL TALLER	5
MODALIDAD	6

“La compasión no pertenece a ninguna religión o tradición en particular. Es una capacidad del ser humano que podemos fortalecer a través de la práctica deliberada”.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

*Centro para la Ciencia Contemplativa
y Ética de Base en la Compasión
Emory University*

1 ¿Qué es el Entrenamiento en Compasión de Base Cognitiva?

CBCT es un programa de la Universidad de Emory diseñado por el Dr. Lobsang Tenzin Negi, que integra investigación científica y prácticas contemplativas de la tradición tibetana para cultivar la compasión y la resiliencia emocional.

Desarrollado e implementado por más de 20 años, y nació con el propósito de ayudar a las personas a manejar el estrés, mejorar sus relaciones y fortalecer su bienestar integral.

Estudios han demostrado grandes beneficios en ámbitos educativos (docentes y estudiantes), de la salud (profesionales y pacientes), organizaciones (liderazgo transformacional), y en cualquier área donde se busque incrementar la empatía y la calidad de vida, siendo útil tanto a personas individuales como profesionales.

2 CBCT Beneficios

Numerosos estudios han demostrado que, al cultivar la compasión, no solo disminuyen los niveles de estrés y los factores inflamatorios en el organismo, sino que también aumenta la sensación de bienestar, promueve el optimismo y mejora la capacidad de relacionarnos de manera positiva con nosotros mismos y con los demás.

Beneficios comprobados

- Disminuyen biomarcadores de estrés e inflamación.
- Disminuyen síntomas de depresión, soledad y estrés postraumático.
- Aumento actividad cerebral relacionada con la compasión y la empatía.
- Autocompasión y esperanza.
- Mejora la empatía y sensación de bienestar

A través de prácticas contemplativas y ejercicios basados en evidencia, CBCT ofrece herramientas accesibles para abordar el agotamiento o *burn out*, mejorar nuestras relaciones y fomentar un mayor equilibrio emocional. Su enfoque se ha aplicado con éxito en múltiples entornos: desde docentes hasta profesionales de la salud, pasando por cualquier persona que desee cultivar una mejor calidad de vida.



3 ¿A quién va dirigido CBCT?

CBCT puede beneficiar a toda persona interesada en fortalecer su bienestar mental y emocional. Se adapta especialmente a:

- **Educadores y estudiantes:** para crear entornos de aprendizaje más positivos y empáticos.
- **Profesionales de la salud y cuidadores:** para manejar el estrés y prevenir el *burn out*.
- **Terapeutas, psicólogos y trabajadores sociales:** como un enfoque basado en investigación que brinda mayor eficacia en el apoyo a sus consultantes.
- **Equipos de trabajo y organizaciones:** que deseen fomentar una cultura de colaboración, empatía y cohesión.
- **Cualquier persona:** que busque cultivar autoconocimiento, resiliencia y compasión en su día a día, y necesite apoyo para afrontar situaciones de estrés, duelo o trauma.

Con CBCT, no solo mejoras tu propio bienestar, sino que contribuyes a construir un entorno más saludable, ético y compasivo para todos.

“...cuando nos centramos en los demás, nuestro mundo se expande. Nuestros propios problemas se desplazan a la periferia de la mente y, por lo tanto, parecen más pequeños, y aumentamos nuestra capacidad de conexión o acción compasiva”.



Daniel Goleman

4 ¿QUÉ APRENDERÁS?

- **Cultivar la autocompasión:** Desarrollarás una relación más amable y comprensiva contigo mismo, lo que te ayudará a sobrellevar mejor el estrés y la incertidumbre.
- **Fortalecer tu resiliencia:** Conocerás prácticas contemplativas respaldadas por la neurociencia que te permitirán enfrentar desafíos con mayor equilibrio emocional.
- **Potenciar tu empatía:** Aprenderás a conectar con las experiencias de quienes te rodean, promoviendo relaciones más profundas y enriquecedoras.
- **Aplicar la compasión en la vida diaria:** Descubrirás estrategias para integrar la compasión en tu rutina personal y profesional, generando un clima de confianza y apoyo mutuo.
- **Mejorar tu bienestar integral:** A través de ejercicios científicos y reflexiones guiadas, adquirirás herramientas para aumentar tu sensación de felicidad, optimismo y paz interior.

En CBCT, cada práctica y aprendizaje están diseñados para ayudarte a transformar tu forma de relacionarte con tus propias emociones y con las de los demás, creando un cambio positivo y duradero en tu vida.



5 Programa del Taller

Módulo 1:

Conexión con un momento de cuidado

Visión general, respaldo científico y práctica para generar sentimientos de seguridad para fortalecer el impacto psiconeuro fisiológico de la "Compasión" en nuestras vidas.

Módulo 2:

Desarrollar una atención estable y clara

Entrenamiento y prácticas para estabilizar la atención y mejorar la calma y la claridad mental. Se fortalece la resiliencia y la dinámica de la mente errante desenfocada.

Módulo 3

Mejorar la autoconsciencia

Entrenamiento de las habilidades de autoconsciencia y conciencia sin prejuicios para desarrollar una capacidad de respuesta flexible a nuestras experiencias internas y la comprensión de los patrones mentales habituales.

Módulo 4

Autocompasión – 1: Aceptando nuestras vulnerabilidades.

Meditación analítica para fortalecer la autocompasión. Introducción a la tercera estrategia de regulación emocional, la evaluación cognitiva. Se amplía las perspectivas para hacer visible y aceptar la condición humana.

Módulo 5

Autocompasión – 2: Encontrando significado en la vulnerabilidad

Se utiliza el proceso de reevaluación analítica para fortalecer la autocompasión. Se amplía nuestra perspectivas para centrarnos en las formas en que podemos encontrar significado en nuestras vulnerabilidades.

Módulo 6:

Ampliar nuestro círculo de conexión

Se dirige la atención hacia afuera. Comenzamos a examinar cómo nos relacionamos con los demás y damos pasos hacia la expansión de nuestro círculo de preocupación a través del proceso analítico.

Módulo 7

Profundizar la gratitud y la ternura

Todo lo que ayuda a una persona a prosperar y florecer depende de otras personas, y esta comprensión inspira aprecio por los responsables. Al sintonizar con el ecosistema interconectado de la humanidad, se genera un sentido de gratitud hacia los demás.

Módulo 8

Aprovechar el poder de la compasión

El sentido de conexión y ternura permite abrazar con calidez y empatía las luchas y desafíos comunes. Al hacer esto, la compasión se desarrolla naturalmente. Se aborda la combinación entre este impulso compasivo con el discernimiento, lo que conduce a una acción efectiva y un cambio positivo.

6 Modalidad del Curso

- **MODALIDAD:** En Línea (sincrónico) – Grupal
- **CANTIDAD DE SESIONES:** 8 Sesiones (una vez a la semana)
- **DURACIÓN DE CADA SESIÓN:** 2 hr.
- **FECHA INICIO:** Miércoles 25 de junio
- **FECHA TÉRMINO:** 13 de agosto
- **VALOR:** Gratuito.
- **CONTACTO:** ivan.herrera@zentrosur.cl | 9 6839 8983
www.zentrosur.cl

Facilitador



Psicólogo PUC, Magister, coach certificado, especialización en neurociencia y certificaciones en Aprendizaje socioemocional y ético basado en la Compasión por la Universidad de Emory, US.

IVÁN HERRERA AGURTO



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

CBCT CHILE 2025