



Formación Educación en Compasión y Resiliencia

Taller 16 horas
Certificación Internacional

2025



zentrosur
consultoría · capacitación



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

CONTENIDOS



01

CONTEXTO

02

FORMACION EN
COMPASIÓN

03

METODOLOGIA

04

PROGRAMA

05

MATRICULA

06

CONTACTO

01 CONTEXTO

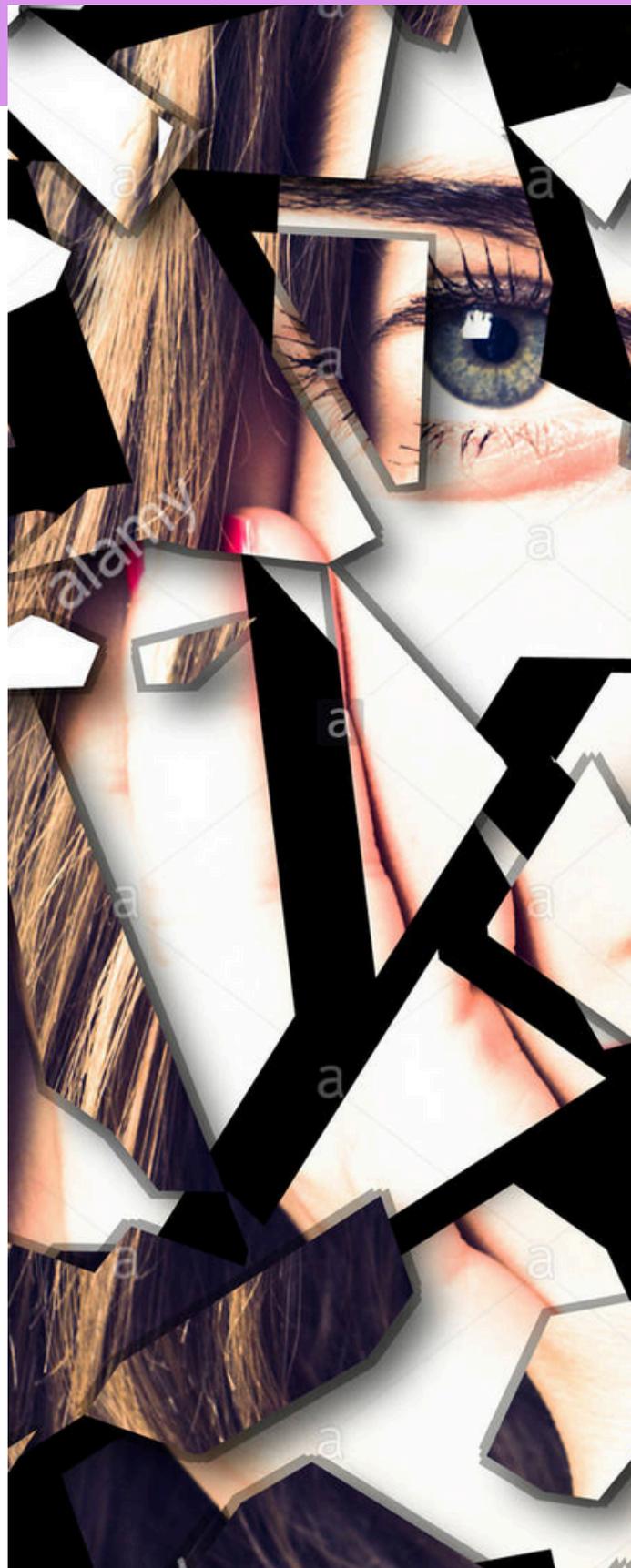
En una escena global y local de tantas y tan turbulentas transformaciones; culturales, económicas, ambientales y tecnológicas, la dimensión humana por momentos parece a la deriva empeorando sus niveles de bienestar y salud. Vivimos más, pero no necesariamente mejor.

Es imperativo reconfigurar nuestros esfuerzos y prioridades para co-construir un mundo mejor, que desde la Compasión y el Amor propicien el desarrollo colaborativo, sostenible y con altos niveles de bienestar, mejorando así nuestra capacidad adaptativa frente a las nuevas realidades que enfrentamos.

Charles Darwin ya anticipaba en su libro “El origen de las Especies” que la compasión es el factor esencial para una adaptación resiliente y efectiva de nuestra especie.

Si el **Amor** refiere al genuino deseo de que el otro logre y sea feliz, la **Compasión** alude al deseo de que la angustia y el sufrimiento propio y de los otros cesen. Esta es una habilidad, una capacidad básica del corazón humano que se puede desarrollar y expandir.

La formación en Compasión y Resiliencia (CBCT)* resulta del robusto y comprometido proceso de investigación de la Universidad de Emory en USA para responder a la pregunta acerca de cómo habilitamos esta cualidad humana y logramos entrenar a otros en ella.



La Compasión en su comprensión más precisa describe la capacidad de sentir y conectar con el sufrimiento propio y de otros a la vez que experimentamos un genuino y profundo deseo de aliviar dicho sufrimiento. Es en cierta manera el otro lado de la experiencia del Amor, ya que esta última se orienta a desear la felicidad tanto a uno mismo como al otro.

El CCCSBE, Centro de Estudios de las Ciencias Contemplativas con Base Ética de la Universidad de Emory en alianza con centros de investigación en el Tíbet desde hace más de 20 años han evidenciado a través de múltiples investigaciones los beneficios de cultivar la **Compasión**.

- Disminución significativa de estrés
- Disminuyen síntomas de depresión
- Desaparecen síntomas del Estrés post traumático (TEP)
- Mejora de la Empatía y su actividad relacionada
- Aumento de vitalidad personal
- Mejora y desarrollo conductas y habilidades pro sociales

Cultivar la compasión transforma la manera en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos. **Nuestros cursos** están diseñados para fortalecer la resiliencia, el bienestar y la conexión humana profunda, integrando ciencia, ética y práctica contemplativa para responder con sabiduría y cuidado a los desafíos del mundo actual.

02

LA FORMACIÓN EN COMPASIÓN



*"Educar la mente
sin educar el
corazón, no es
educar en absoluto"*

Aristóteles



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

03 METODOLOGIA

- La metodología del programa de Formación en Compasión y Resiliencia (CBCT) se basa en la tradición budista indo-tibetana lojong de "entrenamiento mental" e integra estas prácticas ancestrales con hallazgos científicos recientes de la biología evolutiva, la psicología y la neurociencia. Esta unión ofrece un programa accesible para personas de diversos orígenes, independientemente de sus creencias religiosas o no religiosas.
- La metodología del CBCT se basa en un modelo de cambio de "visión-familiarización-comportamiento", que se alinea con la comprensión científica de que nuestras perspectivas influyen en nuestros sentimientos, y estos influyen en nuestras acciones. Este modelo también se sustenta en un modelo de aprendizaje de tres niveles



Esta metodología activa se convierte en un viaje de aprendizaje que a través de los contenidos y la práctica personal invita a abrir reflexiones profundas para cultivar hábitos y conductas que potencian el bienestar personal y colectivo. Esta formación se plantea el desafío final de fomentar creencias y conductas que promuevan el buen vivir.

27% ↓

Implementar programas para el desarrollo socioemocional impactan en una reducción del 27% en comportamientos problemáticos y una disminución del 24% en la angustia emocional entre los estudiantes

Fuente CASEL ()*

04 PROGRAMA

Propósito del Programa

Desarrollar la compasión como una habilidad entrenable, integrando prácticas cognitivas y evidencia científica para fortalecer la resiliencia personal y fomentar una actitud compasiva activa hacia uno mismo y los demás, promoviendo así el bienestar individual y colectivo desde un enfoque secular e inclusivo.

MÓDULOS

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 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.

El programa CBCT® Formación en Compasión y Resiliencia contempla ocho módulos. Cada módulo fortalece una habilidad o percepción particular que puede entenderse como las condiciones para la compasión.

- Los módulos se mueven en una secuencia, ya que preparan el escenario para los módulos siguientes. Todos están profundamente interconectados y se influyen entre sí.

Módulo 2

Desarrollo de 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 4

La autocompasión Part. 1:

Aceptar nuestras vulnerabilidades.

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

04 PROGRAMA

Módulo 5

La autocompasión Part 2: Encontrar significado en nuestras vulnerabilidades

Revisión y práctica del proceso de reevaluación analítica para fortalecer la autocompasión. Se amplía nuestra perspectiva para centrarnos en las formas en que podemos encontrar significado en nuestras vulnerabilidades.

Módulo 7

Profundizar la gratitud y la ternura

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

Módulo 6

Ampliar nuestro círculo de preocupación

Redirección de 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 8

Aprovechar el poder de la compasión

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



“Puedes modificar tu estilo emocional para mejorar tu resiliencia, intuición social, sensibilidad a tus propios estados emocionales y fisiológicos, mecanismos de afrontamiento, atención y sensación de bienestar. Es increíble es que, a través de la actividad mental por sí sola, podemos cambiar intencionalmente nuestro cerebro.”

*Richard J. Davidson
destacado neurocientífico, Académico,
pionero en investigar cómo la compasión
y la meditación transforman el cerebro*

05 MATRICULA

- **Duración:** 16 horas en sesiones de 2 horas
- **Modalidad:** Online sincrónico | sesiones con cámara abierta
- Trabajos en Grupo pequeño
- Considera Lectura y videos complementarios a las sesiones
- **Horario:** a confirmar
- Práctica personal: se considera guía y acompañamiento para la realización de prácticas diarias

VALOR del PROGRAMA

\$ --



06 CONTACTO

mail: ivan.herrera@zentrosur.cl
web: <https://www.zentrosur.cl>
cel: +56 9 6839 8983
General Urrutia 436, Pucón.
IX Región de la Araucanía

