

PROGRAMA PRESENCIAL INTENSIVO DE ADESTRAMENTO NO CULTIVO DA COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



18 DE XUÑO DE 2022

Desde o Espazo de Autocoidado do COPG ofrecemos o curso intensivo de Adestramento no Cultivo da Compaixón - Compassion Cultivation Training (CCT). Foi deseñado para as persoas que non dispoñen do tempo preciso para participar no curso de 8 semanas, para as que queren achegarse ao que é o programa CCT e a compaixón e para aquelas outras que participaron con anterioridade nun curso de CCT e queren actualizar e/ou renovar a súa práctica.



Que é a compaixón

A compaixón defínese como a capacidade de recoñecer e conectarnos co noso propio sufrimento, insatisfacción ou estrés e tamén co dos demais, coa motivación sincera de previlo e alivialo.

A compaixón é unha capacidade instintiva que temos todos os seres humanos cando o que sofre é alguén próximo. Con todo, as tradicións contemplativas suxiren que é posible ampliar o noso círculo de coidado e compaixón máis aló do instintivo. Cando a compaixón xorde no noso corazón, a nosa mente libérase do odio, dos xuízos negativos e da preocupación obsesiva por un mesmo, constituíndo unha fonte natural de paz interior e exterior.



En que consiste o CCT e o Intensivo do CCT

O Programa de Adestramento no Cultivo da Compañón completo (Compassion Cultivation Training, CCT) ten unha duración de 8 semanas e está deseñado para desenvolver as calidades da compaixón, a empatía e o amor cara a un/ha mesmo/a e cara aos demais.

O CCT integra prácticas contemplativas tradicionais con psicoloxía contemporánea e investigación científica sobre a compaixón e foi desenvolvido por un equipo liderado por Geshe Tupten Jinpa, académico tibetano e principal tradutor do Dalai Lama, xunto cun grupo de académicos contemplativos, psicólogos clínicos, neurocientíficos e investigadores de áreas interdisciplinares na Universidade de Stanford.

Neste Intensivo do CCT de fin de semana deseñada polo Compassion Institute ofreceremos a esencia do adestramento en compaixón, entretecendo os puntos experienciais centrais do programa CCT con perspectivas do adestramento mental (Lojong) da tradición budista tibetana e con *insights* provenientes da psicoloxía e da investigación científica contemporánea da compaixón.

O Intensivo do CCT foi deseñado para as persoas que non dispoñen do tempo necesario para participar no curso de 8 semanas, para as que queren achegarse ao que é o programa CCT e a compaixón e para aquelas outras que participaron con anterioridade nun curso de CCT e queren actualizar e/ou renovar a súa práctica.



Para que cultivar a compaixón?

O cultivo da compaixón fai emerxer a fortaleza interior para estar presentes co sufrimento, o valor para actuar con compaixón e a resiliencia, previndo así o distrés empático e o burnout. Estas calidades facilitan e apoian unha serie de cambios positivos, incluíndo maiores niveis de autocompaixón, satisfacción vital, felicidade, empatía e compaixón cara aos outros, así como unha diminución en síntomas depresivos, estrés e preocupación (Jazaieri et al., 2012, 2013).

Desta maneira, aínda que a investigación científica da compaixón é recente, os estudos dispoñibles apuntan a que o cultivo da compaixón pode ser clave para nutrir a propia saúde, benestar e felicidade, sobre todo para quen vive e/ou traballan en contacto cotián co sufrimento.



Estrutura do Intensivo CCT

Que imos facer?

Meditacións guiadas, exercicios, charlas e conversas grupais sobre as prácticas, a teoría e a ciencia da compaixón.

- **Meditación:** Durante o curso guiaremos varias meditacións, comezando cunha base de Mindfulness para logo introducir as meditacións para o Cultivo da Compañión cara aos demais e cara a unx mismx.
- **Exercicios relacionais:** Cada un dos exercicios é á vez un medio para adestrar a empatía, escoítaa profunda e o fala auténtica.
- **Prácticas informais:** propostas concretas para aplicar os contidos do curso na vida diaria.

Contidos do Intensivo de CCT

- Aquietar a mente
- Definición de Compañión
- Establecendo a intención.
- Bondade Amorosa e Compañión cara a un ser querido
- Auto Compañión; Empatía vs. Compañión
- Humanidade Compartida
- Compañión Activa



A quen vai dirixido?

O programa CCT está deseñado para calquera persoa que desexe cultivar a calidade da compaixón cara a si mesmo/a e cara aos demais, incluíndo a pais, nais, cuidadores/as, educadores/as, profesionais e técnicos/as da saúde, terapeutas, executivos/as, servidores/as públicos/as e persoas nunha ampla gama de profesións e contextos vitais.

Este programa non require experiencia previa en meditación.

- Duración: 8 horas
- Data e horario: 18 de xuño en horario de 9:30-14 h e de 16 h a 19:30.
- Lugar: Casa Europa (Parque de Vista Alegre, Santiago de Compostela)
- Prazas: 20
- Orde de inscrición: As persoas colexiadas no COPG terán prioridade sobre o resto de inscritas.
- Custo:
 - Persoas colexiadas: 60€
 - Persoas non colexiadas: 80€

A inscrición realizarase a través do correo electrónico do COPG (copgalicia@copgalicia.gal) remitindo o boletín de inscrición xunto coa copia da transferencia bancaria a nome do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia na conta corrente IBAN N° ES64 2080 0316 2330 4000 8164 de ABANCA ou a través da Sede Electrónica do COPG (<https://sede.copgalicia.gal/eAdmin/Sede.do>).



Docentes



Ana Isabel Martínez Arranz

Psicóloga habilitada para o exercicio de actividades sanitarias (colexiada G-2573). Acreditación como psicóloga de emerxencias e coordinadora do Grupo de Intervención Psicolóxica en Catrástrofes e Emerxencias (GIPCE) do Colexio Oficial de Psicología de Galicia durante 13 anos. Membro da Comisión Coordinadora que xestiona e coordina Espazo de Autocoidado do COPG.

Psicóloga no Concello de Camariñas durante máis de 19 anos. Práctica privada no centro Claves en Vilagarcía de Arousa (Pontevedra). Terapeuta de Terapia Centrada na Compañión (CFT). Máster en Mindfulness na Universidade de Zaragoza. Instrutora dos programas CCT e MSC.



Berta Fernández Méndez

Especialista en psicología clínica (G-2563). Exerce no centro Cambio Psicología Clínica na Coruña. Especialista en psicoterapia pola EFPA e Máster en terapia familiar sistémica pola Universidade de Salamanca. Formación en EMDR, disociación e trauma e en hipnose clínica. Máster en tratamentos psicolóxicos baseados en Mindfulness e Compañión de AEMind. Instrutora do Programa CCT, así como Terapeuta de Terapia Centrada na Compañión (CFT).