



¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?

La compasión es una cualidad humana básica que consiste en ser consciente del sufrimiento propio y/o ajeno, unido a la motivación de aliviar y prevenir dicho sufrimiento.

El cultivo consciente de la compasión hace parte de las prácticas contemplativas generativas o constructivas, que buscan generar determinados estados mentales y emocionales que son altamente beneficiosos para quien los cultiva, así como para su entorno.

A través del entrenamiento de la compasión, vamos desarrollando una mayor sabiduría, que nos permite comprender en vez de juzgar, conectando las consecuencias con sus causas y condiciones. También vamos desarrollando una fortaleza interna que nos permite estar con emociones y estados mentales difíciles y sufrientes con mayor estabilidad, confianza y entereza. Junto a estas dos cualidades anteriormente mencionadas, cultivamos también la amabilidad y calidez para traer una disposición constructiva y de alivio al sufrimiento, nutriendo el compromiso con nuestro bienestar y el de los demás.

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Este es un taller introductorio de autocompasión, de carácter teórico práctico en el que aprenderás los conceptos centrales de la compasión y autocompasión, sus beneficios y como llevar la compasión a la práctica en la vida cotidiana.

Durante el taller realizaremos prácticas guiadas y se entregaran herramientas introductorias para comenzar a cultivar la autocompasión, también realizaremos otros ejercicios formales e informales para poder aplicar la compasión en tu día a día.

Finalizaremos con un espacio para compartir nuestra experiencia y poder responder todas las dudas que puedan surgir en relación a la práctica de la compasión.



MATERIAL DE APOYO

Incluye material de apoyo como textos, videos, audios con meditaciones guiadas y sugerencias de ejercicios para la práctica.

DIRIGIDO A

Mayores de 16 años con interés sobre mindfulness, compasión y autocompasión.

IMPARTE

Francisco Jaramillo, Instructor de Mindfulness y Meditación, Terapeuta Transpersonal con especialidad en Terapia Centrada en la Compasión (CFT), con mas de 13 años de experiencia meditativa y como facilitador de talleres y retiros de mindfulness, equilibrio emocional y compasión en Chile, Colombia y México.

VALOR

\$20.000 por persona. 2 x \$35.000



Modalidad
Online



Sábado de
10:00 a 13:00 hrs



Inscripciones a:
francisco.jaramillomf@gmail.com
+56 9 3528 0130