

# PROGRAMA DE “ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN” (ECC)

Desde el 26/4/21 hasta el 14/6/21 incluídos



## MODALIDAD

Modalidad presencial, 17 horas lectivas (1día/semana durante 8 semanas consecutivas).

El programa de entrenamiento consiste en:

- Clases presenciales (2h de duración excepto la primera y la última que serán de 2,5h) que incluyen charlas, conversaciones grupales sobre las prácticas, teoría y ciencia de la compasión.
- Meditaciones con prácticas de atención plena y de visualización, ejercicios de respiración para desarrollar la bondad amorosa, la empatía y la compasión.
- Ejercicios prácticos relacionados con el tema de cada clase como medio para entrenar la empatía, la escucha activa y el habla consciente.
- Prácticas informales para aplicar los contenidos del curso en la vida diaria.

La inscripción al curso implica el compromiso de practicar regularmente lo recomendado en las sesiones pues los beneficios que produce el curso, dependen en gran medida de la implicación de cada participante.



## PRESENTACIÓN

La compasión se cita como el primer principio de la ética médica, pero publicaciones recientes indican que el sistema sanitario sufre una crisis compasiva. La compasión en los humanos, es instintiva hacia los seres queridos pero la vorágine de la vida cotidiana, presiones sociales y experiencias de la vida, pueden limitar su expresión hacia otras personas.

Esta cualidad innata, pero entrenable, contribuye a la humanización del cuidado y reduce el estrés profesional. Cuando la compasión se sitúa en el centro de la atención sanitaria, todo puede funcionar mejor: profesionales menos quemados, pacientes más satisfechos, instituciones más amables con sus trabajadores, relaciones interpersonales cordiales, reducción de costes, etc. Por esta razón, se plantea como herramienta de cuidado y autocuidado para todas las profesiones de ayuda.



## OBJETIVOS

- Cultivar la compasión como proceso que surge en respuesta al sufrimiento de uno mismo y los otros: aprender a reconocerlo, generar preocupación empática por el que sufre, intención de aliviarlo y una acción compasiva (a diferencia de la empatía).
- Desarrollar la fortaleza para enfrentarse al sufrimiento, el valor para actuar con compasión y la resiliencia para prevenir la “fatiga por compasión” (o, mejor dicho, “desgaste por empatía”).
- Incrementar el auto-cuidado, la auto-compasión y la conexión con otros, así como reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el aislamiento.



## PROGRAMA

### Día 26 de abril

16,30 a 19:00 h.

Introducción al programa. Asentar la mente y focalizar la atención (conciencia plena o mindfulness): Proporcionar las habilidades esenciales para cualquier práctica reflexiva y contemplativa, como la meditación, que requiera la capacidad para calmar la mente y dirigirla hacia donde se desee.

### Día 3 de mayo

16,30 a 18:30 h.

Amor y compasión hacia un ser querido: Hacernos conscientes de nuestra capacidad natural para cuidar y conectar: reconocer cómo se sienten las experiencias de amor y compasión cuando se dan de forma natural en nosotros.

### Día 10 de mayo

16,30 a 18:30 h.

Auto-Compasión: Ser tu amigo y aprender a dirigir hacia uno mismo, sentimientos de ternura, aceptación, ausencia de juicio y el cuidado hacia uno mismo.

### Día 17 de mayo

16,30 a 18:30 h.

Amor hacia uno mismo: Abrazar tu aspiración natural a la felicidad y aprender a dirigir hacia uno mismo sentimientos calidez, aceptación, alegría y gratitud.

### Día 24 de mayo

16,30 a 18:30 h.

Humanidad compartida e interdependencia: Establecer las bases para la compasión hacia otros, desarrollar el aprecio y la interconexión entre uno mismo y los demás.

# PROGRAMA DE “ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN” (ECC)

## Día 31 de mayo

16,30 a 18:30 h.

Expandiendo el círculo de la Compasión: Hacia personas neutras y difíciles para nosotros, así como todos los seres.

## Día 7 de junio

16,30 a 18:30 h.

Compasión activa (Tonglen): Desarrollar estabilidad interna y coraje para acoger el sufrimiento en los demás, evocar el deseo altruista de hacer algo ante este sufrimiento.

## Día 14 de junio

16,30 a 19:00 h.

Práctica integrada de compasión: Práctica de compasión integrada que combina todos los pasos anteriores y puede ser adoptada como una práctica diaria después del final del curso.



## DIRIGIDO A

Profesionales sanitarios (médico/as, enfermero/as, psicólogo/as y trabajadores sociales) de cualquier ámbito con inquietudes de mejora en las habilidades de cuidado y necesidades de autocuidado personal.



## HORAS LECTIVAS

17 horas.



## DIRECCIÓN

**Dra. M<sup>a</sup> Belén González Gragera**



## EQUIPO DOCENTE

**Dra. M<sup>a</sup> Belén González Gragera:** oncóloga paliativista, vocal de la Comisión Deontológica del COMIB y presidenta del CEA-HUSLL. Instructora certificada para el “Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión” por el Compassion Institute e integrante del equipo “PalmaCompasiva”.



## LUGAR

Col·legi Oficial de Metges Illes Balears.

Paseo Mallorca, 42. Palma



## CUOTA DE INSCRIPCIÓN

Médicos colegiados: 80

MIR: 40€

Resto de profesionales sanitarios: 160€

**Únicamente se devolverá el importe en caso de no admisión o anulación del curso**



## PLAZAS

Mínimo: 10 participantes

Máximo: 20 participantes

La organización se reserva el derecho de anular el curso en caso de que no se alcance el número mínimo de alumnos necesario para que pueda impartirse.



## INSCRIPCIÓN

Cumplimentar inscripción en: [www.comib.com/patronat/](http://www.comib.com/patronat/) o en la sede colegial

**Plazo: Hasta 23 de abril**



## SECRETARÍA TÉCNICA

Fundació Patronat Científic del Col·legi Oficial de Metges Illes Balears

Paseo Mallorca, 42. Palma

Telf.971 722 200 (ext. 1129)

[patronatcientific@comib.com](mailto:patronatcientific@comib.com)



## ACREDITACIÓN

Solicitada acreditación a la *Comissió de Formació Continuada de les Professions Sanitàries de les Illes Balears* y al Consejo Profesional Médico Español de Certificación (SEAFORMEC). Se entregará diploma acreditativo a los alumnos que cumplan con una asistencia mínima del 80%.



## ORGANIZA

Fundació Patronat Científic del Col·legi Oficial de Metges Illes Balears.

## ORGANIZA:

Fundació  
Patronat Científic



Col·legi de Metges  
Illes Balears