

<nirakara>

FORMACIÓN INTERNACIONAL DE  
INSTRUCTORES DEL PROGRAMA  
ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA  
COMPASIÓN (CCT)

I Edición en español

**Geshe Thupten Jinpa**

**Gonzalo Brito**

Director del programa

**Kelly McGonigal**

**Leah Weiss**

**Margaret Cullen**

**María Paula Jiménez**

**Monica Hanson**

**Silvia Fernández**

**Valentín Méndez**

**Resumen**

En el programa CCT, los participantes desarrollan la presencia, la empatía y la compasión a través de una progresión gradual de prácticas meditativas, ejercicios relacionales, reflexiones activas y prácticas informales para aplicar los aprendizajes en el terreno de la actividad profesional y personal.

**Estructura** Programa intensivo de **6 meses** que incluye **2 retiros residenciales de 3 y 4 días** en España así como la participación en **3 programas online de 8 semanas** cada uno donde se profundiza en la ciencia, la filosofía y la pedagogía de la compasión en el contexto del protocolo CCT. Los participantes que completen adecuadamente los retiros y cursos, podrán realizar un **practicum** donde enseñarán el programa CCT de 8 semanas bajo **supervisión**. Se estima que el proceso completo desde el inicio hasta la certificación puede durar un año.

A partir de mayo 2019 se realizará el prácticum supervisado. Para ver fechas, horarios y aspectos económicos visita la [web de la formación](#).

# Índice

<b>1. Introducción</b>	<b>2</b>
<b>2. Metodología</b>	<b>3</b>
<b>3. Elementos del Programa</b>	<b>3</b>
3.1. Retiro Inicial . . . . .	3
3.2. Curso de 8 semanas: La ciencia de la Compasión . . . . .	4
3.3. Curso de 8 semanas: Perspectivas Filosóficas de la Compasión . . . . .	4
3.4. Curso de 8 semanas: Pedagogía de la Compasión . . . . .	4
3.5. Supervisión (a lo largo de toda la formación) . . . . .	5
3.6. Segundo Retiro Presencial de cuatro días . . . . .	5
3.7. Prácticum Supervisado (Para quienes hayan completado exitosamente los elementos anteriores) . . . . .	5
3.8. Certificación . . . . .	6
<b>4. Participación</b>	<b>6</b>
4.1. A quién va dirigido . . . . .	6
4.2. Preinscripción y Matriculación . . . . .	6
<b>5. Bibliografía</b>	<b>7</b>
5.1. Referencia general . . . . .	7
5.2. Libros en español . . . . .	8
5.3. Vídeos . . . . .	8
<b>6. Instructores del Programa</b>	<b>9</b>
6.1. Geshe Thupten Jinpa . . . . .	9
6.2. Kelly McGonigal . . . . .	9
6.3. Leah Weiss . . . . .	9
6.4. Margaret Cullen . . . . .	10
6.5. Monica Hanson . . . . .	11
6.6. Silvia Fernández Campos . . . . .	11
6.7. Valentín Méndez . . . . .	11
6.8. María Paula Jiménez . . . . .	11
6.9. Gonzalo Brito . . . . .	12

## 1. Introducción

«Si deseas que otros sean felices, practica la compasión. Si quieres ser feliz, practica la compasión» – Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama.»

El entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (Compassion Cultivation Training, CCT®) es un programa secular basado en prácticas contemplativas y en la investigación científica sobre la compasión desarrollado por Geshe Thupten Jinpa y un grupo de psicólogos y neurocientíficos en el Centro para la Investigación y la Educación en la Compasión y el Altruismo de la Universidad de Stanford (Center for Compassion and Altruism Research and Education, CCARE; Jinpa, 2010, 2016).

En el programa CCT, los participantes desarrollan la presencia, la empatía y la compasión a través de una progresión gradual de prácticas meditativas, ejercicios relacionales, reflexiones activas y prácticas informales para aplicar los aprendizajes en el ámbito personal, laboral y social. Los estudios científicos sobre el entrenamiento en la compasión muestran un aumento significativo del bienestar psicológico y una mejora de las estrategias de regulación emocional (Jazaieri et al., 2013, 2014) y la respuesta inmune (Pace et al., 2009, 2010), un cambio en el funcionamiento del cerebro aumentando su resiliencia (Desbordes et al., 2012; Klimecki et al., 2013; Lutz, Brefczynski-Lewis, et al., 2008; Lutz et al., 2009) y una mejora de las habilidades relacionales, por ejemplo aumentando la empatía y la compasión al mismo tiempo que disminuye el estrés empático (Brito-Pons, Campos & Cebolla, 2017).

**La compasión es la apertura y sensibilidad hacia el sufrimiento en uno mismo y en los demás junto a la motivación genuina de aliviarlo y prevenirlo.**

Aunque la compasión ha sido estudiada y entrenada en las tradiciones contemplativas en los dos últimos milenios, solo en las últimas décadas ha sido investigada científicamente en el contexto de la neurociencia y la psicología clínica y social (Dahl, Lutz & Davidson, 2015; Gilbert, 2005, 2009; Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010; Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011; Lutz, Greischar, Perlman, & Davidson, 2009; Strauss et al., 2016). Adicionalmente, en los últimos diez años se han desarrollado modelos de entrenamiento en compasión, incluyendo el programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (Jinpa, 2010; Jazaieri et al., 2013, 2014).

Este programa de formación y certificación de instructores del programa CCT es el primero a realizarse en el mundo de habla hispana, contando con la participación de los autores originales del Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT), incluyendo a Thupten Jinpa, Kelly McGonigal, Leah Weiss y Margaret Cullen, entre otros profesores. Esta formación está estructurada de manera que los participantes adquieran todos los conocimientos y herramientas necesarias para poder enseñar cada sesión del programa CCT de acuerdo a los estándares del Compassion Institute. El programa será coordinado y dirigido en España por Gonzalo Brito a través del Instituto Nirakara y contará con supervisores internacionales de habla hispana, todos psicólogos con amplia experiencia enseñando CCT, quienes acompañarán de cerca el proceso de

las personas en formación.

## 2. Metodología

El programa de formación de instructores del programa CCT sigue la misma metodología que se utiliza actualmente en la actual versión de la formación de instructores del programa CCT del Compassion Institute y el Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE) de la Universidad de Stanford. Esta metodología de entrenamiento ha sido diseñada por los mismos autores del programa, bajo dirección de Leah Weiss Ekstrom y Kelly McGonigal.

La metodología de esta formación incluye: dos retiros presenciales, tres programas de 8 semanas a través de video conferencia donde los participantes aprenderán sobre la ciencia, la filosofía y la pedagogía de la compasión en el contexto del protocolo CCT; supervisión online en grupos pequeños cada dos semanas. El programa tiene un modelo de educación para adultos que presupone una motivación y compromiso personal de los participantes en relación a la reflexión, estudio y práctica meditativa diaria. Los tres cursos (ciencia, filosofía y pedagogía de la compasión) están diseñados de manera que cada semana está orientada a aprender los contenidos y habilidades necesarias para enseñar cada una de las ocho sesiones del programa CCT.

Los participantes que completen adecuadamente los retiros y los cursos, podrán realizar un prácticum donde enseñarán el programa CCT de 8 semanas bajo supervisión individual. Se estima que el proceso completo desde el inicio hasta la certificación puede durar entre 10 meses y un año. Quienes completen con una evaluación positiva el proceso de la formación obtendrán un certificado de validez internacional como instructores certificados del programa CCT, otorgado por el Compassion Institute y Nirakara.

## 3. Elementos del Programa

### 3.1. Retiro Inicial

En este retiro se introduce a los participantes en el programa de formación de instructores de CCT, explorando los temas centrales del entrenamiento en compasión a través de la práctica personal y prácticas dialógicas. Se realizan talleres específicos sobre auto-compasión, compasión hacia personas difíciles y Tonglen. Además, se presentan los Criterios de Evaluación de Instructores del Programa y el Manual de Instructores del CCT. Este retiro será co-facilitado por Margaret Cullen<sup>1</sup>, Leah Weiss, Thupten Jinpa, Silvia Fernández, Gonzalo Brito, Valentín Méndez y María Paula Jiménez.

### **3.2. Curso de 8 semanas: La ciencia de la Compasión**

Este curso, diseñado por Kelly McGonigal, presenta la investigación científica sobre la compasión con el objetivo de que los participantes puedan: (a) comprender las experiencias de los participantes de un curso CCT con rigor, (b) ser más efectivos al guiar prácticas del CCT y (c) trabajar con los desafíos y obstáculos más comunes en el cultivo de la compasión. Cada semana del curso explora teorías e investigaciones correspondientes con una semana específica del entrenamiento. Los temas incluyen: La neurociencia de mindfulness y la compasión; los beneficios y bloqueos a la compasión; las experiencias del contagio emocional, el estrés empático y el colapso de la compasión; y distintos enfoques para disminuir los prejuicios, desarrollar la empatía y la humanidad compartida. El curso también revisa la evidencia científica disponible sobre el desarrollo de la compasión y sus efectos en la salud, incluyendo las investigaciones sobre CCT y otros programas basados en la compasión.

El curso tiene formato online y es dirigido por Kelly McGonigal (a través de vídeos subtítulos creados para este curso) y Gonzalo Brito a través de video conferencia en directo. Además de ver los vídeos subtítulos, participar en las sesiones de videoconferencia y en las sesiones de supervisión en grupos pequeños, los participantes deberán llevar a cabo lecturas de artículos científicos sobre la compasión y responder a preguntas en el foro online del curso.

### **3.3. Curso de 8 semanas: Perspectivas Filosóficas de la Compasión**

En este curso, diseñado por Leah Weiss, exploraremos las perspectivas filosóficas necesarias para enseñar con efectividad el programa CCT. Revisaremos los contenidos del programa CCT semana a semana con el objetivo de comprender los conceptos centrales del programa, tomando en cuenta la perspectiva de los participantes de un programa CCT. Se analizarán los textos fundacionales en los cuales se basa el entrenamiento CCT, para lo cual los estudiantes deberán leer y comentar libros y artículos relacionados al Manual de Instructores de CCT.

El curso tiene formato online y es dirigido por Leah Weiss (a través de vídeos subtítulos creados para este curso) y Silvia Fernández Campos a través de video conferencia en directo. Además de ver los vídeos subtítulos, participar en las sesiones de videoconferencia y en las sesiones de supervisión en grupos pequeños, los participantes deberán llevar a cabo lecturas de capítulos y libros sobre la filosofía de la compasión y responder a preguntas en el foro online del curso.

### **3.4. Curso de 8 semanas: Pedagogía de la Compasión**

En este curso, diseñado por Mónica Hanson, instructores certificados del programa CCT comparten su experiencia enseñando el programa semana a semana, centrándose en la pedagogía de los contenidos, la facilitación de la indagación grupal, la guía de las meditaciones y los ejercicios de cada clase. También se pondrá especial atención a los desafíos y dificultades en la enseñanza

del programa CCT.

El marco de referencia de este programa será el Criterio de Evaluación para Instructores del programa CCT. Este curso será coordinado por Gonzalo Brito y María Paula Jiménez y contará con instructores invitados.

### **3.5. Supervisión (a lo largo de toda la formación)**

La supervisión en la formación de instructores se desarrolla a lo largo de todo el programa y se focaliza en modelar, experimentar y desarrollar las cualidades que se requieren para enseñar el programa CCT. El sistema de supervisión de esta formación incluye:

- supervisión cada dos semanas en grupos pequeños (5 personas);
- el sistema de apoyo entre pares (buddy system) donde los participantes comparten semanalmente sus aprendizajes y desafíos con un compañero a lo largo de toda la formación)
- una tutoría check-in individual con el supervisor a mitad de programa.

El sistema de supervisión se extenderá después de la certificación a través de reuniones online con otros instructores certificados del programa a nivel mundial. La supervisión en grupos pequeños y las tutorías serán ofrecidas por María Paula Jiménez, Silvia Fernández, Valentín Méndez y Gonzalo Brito.

### **3.6. Segundo Retiro Presencial de cuatro días**

El segundo retiro presencial se centra en el entrenamiento en competencias docentes del programa CCT. Los participantes practicarán enseñar contenidos y facilitar prácticas (meditaciones y ejercicios relacionales) del programa CCT en grupos pequeños, recibiendo retroalimentación grupal y orientación de los instructores, siguiendo el Criterio de Evaluación para Instructores del programa CCT. También se ofrecen guías prácticas para organizar e implementar un primer programa CCT bajo supervisión y así avanzar hacia las fases del prácticum para una eventual certificación como instructor.

Este retiro cumple también el objetivo de integrar y celebrar el proceso de aprendizaje intensivo de los 6 meses previos, conectando con una comunidad internacional de instructores del CCT. Este retiro será co-facilitado por Margaret Cullen, Silvia Fernández, Gonzalo Brito, Valentín Méndez y María Paula Jiménez.

### **3.7. Prácticum Supervisado (Para quienes hayan completado exitosamente los elementos anteriores)**

Quienes hayan completado las fases anteriores del programa con éxito serán invitados a realizar un Prácticum, que consiste en organizar y ofrecer un primer curso CCT bajo una supervisión

individual. Los participantes se reunirán con su supervisor, antes, durante y después de su curso de 8 semanas para recibir soporte y retroalimentación en el proceso, para lo cual los participantes tendrán que presentar grabaciones en vídeo de dos sesiones completas del programa. Cada participante que haga el prácticum recibirá un informe de su supervisor basado en el Criterio de Evaluación de Instructores del programa CCT.

### 3.8. Certificación

Los participantes que completen exitosamente el programa y la fase de prácticum recibirán un certificado de validez internacional como Instructor Certificado del programa Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (Compassion Cultivation Training) otorgado por el Compassion Institute y Nirakara. Todos quienes completen el programa de formación, aun sin haber realizado el prácticum, recibirán un certificado en “Educación en la Compasión” de Nirakara. Este certificado no autoriza a enseñar el programa CCT.

## 4. Participación

### 4.1. A quién va dirigido

Este programa está dirigido a personas que estén interesadas en profundizar su comprensión sobre la compasión y que estén dispuestas a asumir un compromiso con extender la educación en la compasión en diversos ámbitos de la sociedad.

No existen pre-requisitos académicos específicos para este programa, sin embargo, el nivel de los estudios equivale a completar asignaturas de grados como psicología, filosofía y educación. Se califica positivamente los participantes con trayectorias en el contexto de la salud, la educación, la empresa y el voluntariado, y que tengan buenas habilidades de comunicación, escucha y facilitación de grupos.

El programa exige el compromiso con iniciar o continuar una práctica diaria de meditación en compasión de 30 minutos diarios y resultará un requisito fundamental para la evaluación de la formación.

Se evaluará positivamente a candidatos que tengan una intención clara de enseñar profesionalmente el programa CCT con regularidad y que sean parte o estén conectados con comunidades o poblaciones específicas que podrían beneficiarse del programa CCT.

### 4.2. Preinscripción y Matriculación

Para solicitar un cupo en este programa debes completar el [formulario de pre-inscripción](#). Recibirás una carta de respuesta (aceptación, denegación o lista de espera) al programa en tu email en un plazo máximo de 6 semanas a partir del envío de tu formulario. Es posible que te contactemos para tener una entrevista por teléfono o Skype antes de darte una respuesta.

## 5. Bibliografía

### 5.1. Referencia general

Brito-Pons, G., Campos, D. & Cebolla, A. 2017. Implicit or explicit compassion? Effects of Compassion Cultivation Training and comparison with Mindfulness-Based Stress Reduction. Manuscrito presentado para publicación.

Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515–23.

Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. doi:10.3389/fnhum.2012.00292

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. London, England: Routledge.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208.

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374.

Hofmann, S., Grossman, P., & Hinton, D. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126–1132.

Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., . . . Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113–1126.

Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23–35.

Jinpa, T. (2010). *Compassion Cultivation Training (CCT): Instructor’s manual*. Unpublished manuscript, Stanford, CA.

Jinpa, T. (2016). *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives*. New York: Penguin Random House.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2013). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral Cortex*, 23(7), 1552–1561. doi:10.1093/cercor/bhs142

Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE*, 3(3), e1897.

Lutz, A., Greischar, L. L., Perlman, D. M., & Davidson, R. J. (2009). BOLD signal in insula is differentially related to cardiac function during compassion meditation in experts vs. novices.



NeuroImage, 47(3), 1038–1046.

Pace, T., Negi, L., Adame, D., Cole, S., Sivilli, T., Brown, T., & Issa, M. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 87–98.

Pace, T. W. W., Negi, L. T., Sivilli, T. I., Issa, M. J., Cole, S. P., Adame, D. D., & Raison, C. L. (2010). Innate immune, neuroendocrine and behavioral responses to psychosocial stress do not predict subsequent compassion meditation practice time. *Psychoneuroendocrinology*, 35(2), 310–315.

Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27.

## 5.2. Libros en español

Anatomía del Corazón, por Thupten Jinpa.

Doce pasos hacia una vida compasiva, por Karen Armstrong.

Construirla Paz, por Thich Nhat Hanh.

El arte de la compasión, por Jeffrey Hopkins.

Sé amable contigo mismo, por Kristin Neff.

Cuando todo se derrumba, por Pema Chodron.

La comunicación no violenta, por Marshall Rosenberg.

Amad a vuestros enemigos, por Robert Thurman y Sharon Salzberg

Amor incondicional, por Sharon Salzberg.

Mindfulness y Equilibrio Emocional, por Margaret Cullen y Gonzalo Brito.

## 5.3. Vídeos

Equipo del Compassion Institute. ¿Por qué cultivar la compasión? Thupten Jinpa. *Compassion: The Key to Happiness*

Thupten Jinpa. Presentación En la conferencia *The Science of Compassion: Origins, Measures, And Interventions*

Roshi Joan Halifax. *La compasión Y El Verdadero Significado De La Empatía*

Daniel Goleman. ¿Por qué no somos más compasivos?

Gonzalo Brito: *La compasión en la relación terapéutica y el autocuidado profesional*

Gonzalo Brito. Entrevista en Ecocentro TV. *El cultivo de la compasión*

Karen Armstrong. *La Carta por la Compasión*

Matthieu Ricard. *Altruismo y Neurociencias*

Matthieu Ricard. *El Simple Secreto de la Felicidad*

Russell Kolts. *La Ira, la Compasión y el Verdadero Significado de ser Fuerte*

## 6. Instructores del Programa

### 6.1. Geshe Thupten Jinpa

Thupten Jinpa, Ph.D. fue monje en el Shartse College de la Universidad Monástica Ganden, en el sur de India, donde recibió el grado de Geshe Lharam. Jinpa realizó estudios de pregrado en filosofía y un doctorado en estudios religiosos en la Universidad de Cambridge.

Jinpa ha sido el traductor principal del Dalai Lama desde 1985, y ha traducido y colaborado con el Dalai Lama en numerosos libros, incluyendo *El Arte de Vivir en el Nuevo Milenio*, *El Arte de la Felicidad* y *Más Allá de la Religión*. Sus propias publicaciones incluyen *A Fearless Heart: How the Courage to be Compassionate Can Transform Our Lives* y traducciones de importantes tratados tibetanos para la colección Biblioteca de Clásicos Tibetanos. Jinpa es el autor principal del Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (Compassion Cultivation Training, CCT) desarrollado para la Universidad de Stanford el año 2009.

Jinpa ofrece conferencias sobre mindfulness, compasión y prácticas contemplativas, sirviendo además como profesor adjunto en la facultad de Estudios Religiosos de la Universidad McGill, en Montreal, y es el fundador y presidente del Instituto de Clásicos Tibetanos. También es miembro del Mind and Life Institute, siendo presidente del directorio de este instituto desde el año 2012.

### 6.2. Kelly McGonigal

Kelly McGonigal es psicóloga de la salud y docente de la Universidad de Stanford. Como pionera en el campo de “ciencia-ayuda” (science-help), su misión consiste en traducir los descubrimientos de la psicología y las neurociencias en estrategias prácticas que favorecen el bienestar y fortalecen las comunidades. También ha estudiado por muchos años de la meditación budista y el yoga, buscando formas en que las tradiciones contemplativas y la ciencia moderna pueden nutrirse mutuamente para reducir el sufrimiento y aumentar el bienestar.

Kelly es autora de varios libros de divulgación en psicología, incluyendo *The Willpower Instinct*, *The Upside of Stress*, así como de otros trabajos que integran la ciencia psicológica con prácticas contemplativas, incluyendo *The Science of Compassion*, *Yoga for Pain Relief* y *The Neuroscience of Change*.

Dr. McGonigal ha sido consultora para una amplia gama de organizaciones sin fines de lucro y empresas para implementar estrategias basadas en la evidencia en los ámbitos organizacional, sanitario, educacional, tecnológico y comunitario. También es consultora para la iniciativa educativa del *The New York Times*.

### 6.3. Leah Weiss

Leah Weiss, PhD, es docente en la Escuela de Negocios de Stanford, especializada en la aplicación de mindfulness y compasión para la formación de líderes y generación de ambientes de

trabajo favorables. Es consultora para empresas de diversas partes del mundo. Su primer libro, *Heart At Work* (El Corazón en el Trabajo), será publicado por Harper Collins a inicios del 2018.

Además de la Escuela de Negocios de Stanford, Leah ha enseñado y ha servido como consultora para diversos hospitales afiliados a Harvard, para la Escuela de Medicina de Stanford, Google, LinkedIn y para el Departamento de Asuntos para Veteranos. También es consultora para el Instituto para la Innovación de Economías en Desarrollo de Stanford. En HopeLab, una organización sin fines de lucro en Silicon Valley, Leah ha dirigido la iniciativa de educación contemplativa.

Leah tiene un doctorado en Educación Religiosa del Boston College, donde también realizó una maestría en trabajo social clínico. Es miembro de la directiva del *Journal of Interreligious Dialogue*, columnista para el *Harvard Business Review*, y revisora para el *Journal of Positive Psychology*. Leah vive en Palo Alto con su esposo y sus tres hijos.

#### **6.4. Margaret Cullen**

Margaret Cullen es psicoterapeuta y una de las primeras 10 personas en certificarse como instructora del programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR). Durante más de 20 años, Margaret ha sido pionera en la creación de programas contemplativos seculares para una gran variedad de grupos, incluyendo médicos, enfermeras, hombres seropositivos, pacientes con cancer, mujeres con sobrepeso, esposos y esposas de militares, estudiantes universitarios, clínicos y educadores. Margaret ha desarrollado e implementado intervenciones contemplativas para proyectos de investigación en Stanford, UCSF, el estado de Portland, el estado de Pennsylvania, la Universidad de Michigan, y la Universidad de Miami. En 2013, desarrolló un programa de mindfulness y compasión (MBAT-Spouse) para cónyuges de militares. En 2015, Margaret fue co-autora del libro *Mindfulness y Equilibrio Emocional* (Mindfulness-Based Emotional Balance; MBEB), un programa basado en la evidencia que se implementó en diversas zonas de Estados Unidos y Canadá. También ha diseñado y co-dirigido entrenamientos de instructores de los programas MBAT-Spouse y MBEB.

Como psicoterapeuta, Margaret ha facilitado grupos de apoyo para pacientes con cáncer y sus seres queridos durante 25 años. En 2010, fue invitada por Thupten Jinpa para contribuir al desarrollo del programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (Compassion Cultivation Training, CCT), primero a través del Center for Compassion, Altruism, Research and Education at the Stanford School of Medicine (CCARE) y actualmente como co-fundadora del Compassion Institute. Margaret ha sido meditadora desde hace más de 35 años, participando en docenas de retiros intensivos desde 10 días a 3 meses de duración y ha escrito extensamente sobre mindfulness.

### **6.5. Monica Hanson**

Monica Hanson enseña el Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión a través de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford. Sus áreas de interés incluyen la elección de valores compasivos y la innovación social basada en la compasión.

En 2013 fue la instructora principal para un estudio del Laboratorio de Neurociencia y Dolor de la Escuela de Medicina en Stanford, examinando los efectos del entrenamiento en compasión en el dolor crónico. En 2017, Monica inició un esfuerzo colaborativo para identificar buenas prácticas en la enseñanza de la compasión.

Mónica lleva más de una década con un interés principal en la compasión y en la meditación, desempeñándose anteriormente en la aplicación de sistemas simbólicos en ambientes innovadores en Nike y Apple.

### **6.6. Silvia Fernández Campos**

Doctora en psicología social (New School for Social Research, Nueva York), profesora de yoga e instructora certificada del Programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) de la Universidad de Stanford. Realizó su tesis doctoral sobre la muerte en India. Se especializó en el acompañamiento del proceso de la muerte con maestros de referencia mundial como Frank Ostaseski y Joan Halifax.

### **6.7. Valentín Méndez**

Certificado por el CCARE de la Universidad de Stanford como maestro del “Entrenamiento para el Cultivo de la Compasión”; por el MBPTI de la Universidad de California en San Diego como Maestro Certificado del programa “Mindful Self-Compassion” (Mindfulness y Compasión Hacia Uno Mismo) y por el Santa Barbara Institute for Consciousness Studies como maestro del programa “Cultivando Balance Emocional”.

Es fundador y director de “CULTIVO – Instituto de Ciencias para el Florecimiento Humano” y del proyecto social “Cien por México” y ha sido ponente y facilitador en los temas de Mindfulness, Compasión y otras metodologías para el Florecimiento Humano en países como India, Estados Unidos, Portugal, España, Uruguay, Argentina, Guatemala y Brasil.

### **6.8. María Paula Jiménez**

María Paula es Instructora Certificada de la Universidad de Stanford del Programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) del Centro para la Investigación y la Educación de la Compasión y el Altruismo -CCARE- en la Facultad de Medicina.

Estudió Psicología en la Universidad de Los Andes con un enfoque en gestión administrativa. Es experta en Responsabilidad Social Corporativa en la Universidad Sergio Arboleda, y en

Terapias Alternativas en la Facultad de Medicina de la Universidad del Rosario. Adicionalmente ha realizado la formación en medicina integrativa con la Asociación Internacional de Sintérgica.

Ha ofrecido entrenamientos y conferencias a diversos públicos en Colombia, Chile, Mexico, España y Estados Unidos. Enfocó su carrera integrando prácticas contemplativas (meditativas), medicina integrativa, psicología clínica en su práctica privada, talleres y consultoría organizacional.

### **6.9. Gonzalo Brito**

Psicólogo Clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Doctor en Psicología del Institute of Transpersonal Psychology (Palo Alto, EE.UU.). Instructor senior del programa de entrenamiento en el cultivo de la compasión (CCT). Posgrado en Terapia Centrada en la Compasión (CFT) en la Universidad de Derby (UK) dirigido por Paul Gilbert. Coautor de "Presencia Plena: Reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida diaria" y "Mindfulness y Equilibrio Emocional: Un programa de ocho semanas para mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia".