

CURSO ONLINE EN DIRECTO

# Focusing y Compasión

## *Abrazar la experiencia*



Un curso eminentemente práctico para aprender a relacionarnos con nuestra experiencia —y con la de las demás personas— desde una presencia más amable, segura y compasiva.



A través de ejercicios vivenciales, meditaciones guiadas y prácticas de Focusing, iremos cultivando una actitud de acogida hacia aquello que sentimos, incluso cuando resulta difícil o doloroso.



El objetivo del curso no es solo comprender qué es la compasión, sino entrenar una forma de presencia que pueda acompañarnos en la vida cotidiana, en las relaciones personales y, para quienes acompañan a otras personas, también en su práctica profesional.



Las propuestas que aprenderemos podrán seguir practicándose después del curso. Al finalizar recibirás un dossier en PDF con orientaciones para continuar profundizando de manera autónoma.

## ¿EN QUÉ SE BASA ESTE CURSO?



### Las raíces humanistas y relacionales

Nos inspiraremos en la tradición humanista para aprender a acompañarnos y acompañar desde la aceptación incondicional, la seguridad y la ternura que autores como Carl Rogers, Donald Winnicott o Erich Fromm describieron como el corazón de la relación terapéutica.



### Las prácticas contemplativas del budismo

Durante más de dos mil años, la tradición budista ha desarrollado un amplio conjunto de prácticas destinadas al entrenamiento sistemático de la compasión. A lo largo del curso conoceremos y practicaremos algunas de ellas —como los cuatro incommensurables, la igualdad y el intercambio con las demás personas— adaptadas a un contexto completamente laico y accesible.



### La neurociencia de la compasión

Nos acercaremos a modelos con una sólida base científica, como la Terapia Centrada en la Compasión de Paul Gilbert, el programa Mindful Self-Compassion de Kristin Neff y Christopher Germer, o las investigaciones de Richard Davidson sobre la meditación y la regulación emocional. Veremos cómo estas aportaciones pueden ayudarnos a regular el sistema interno de amenaza, suavizar la autocrítica y desarrollar una relación más segura y cuidadosa con nuestra propia experiencia.



## FECHAS



**VIERNES 2 DE OCTUBRE**  
16:00–20:00



**SÁBADO 3 DE OCTUBRE**  
9:30–13:30



**MODALIDAD: ONLINE**

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



El curso está abierto a cualquier persona interesada en cultivar una actitud más compasiva consigo misma y con las demás personas.

Resulta especialmente recomendable para:

-  Personas que practican Focusing y desean profundizar en esta forma de presencia.
-  Psicólogas, psicólogos, terapeutas y profesionales de la ayuda.
-  Profesionales de los ámbitos sanitario, social y educativo.
-  Cualquier persona interesada en desarrollar una relación más amable consigo misma y con quienes la rodean.



No es necesario tener experiencia previa en meditación ni en Focusing.



## MATRÍCULA

Rellena el siguiente formulario y realiza el pago mediante transferencia bancaria o Bizum, siguiendo las instrucciones que encontrarás en él.



**PRECIO: 80 €**



**INSCRIPCIÓN ANTICIPADA:**  
**70 €** hasta el 15 de septiembre



**FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN**

<https://forms.gle/bySr3xxiuB1Knk39>

## IMPARTE



### Carlos López Castilla

Psicólogo General Sanitario  
y psicoterapeuta.

Trainer y Focusing-Oriented Therapist (FOT) por The International Focusing Institute.

Formado en distintas orientaciones psicoterapéuticas, especialmente en trauma, apego, psicoanálisis, terapias de tercera generación y terapia sistémica.

Practicante y estudiante de budismo desde hace más de quince años, integra la psicología contemporánea con las tradiciones contemplativas en su labor clínica y docente.



## Información y consultas

[info@centropsicosocial.es](mailto:info@centropsicosocial.es)



*Cultivar compasión es aprender a habitar la experiencia con amabilidad y presencia.*

