

# TALLER

PRESENCIAL



Universidad del  
**Rosario**

Educación Continua  
y Consultoría

## AMABILIDAD Y AMOR PROPIO

## MEDITACIONES PARA LA AUTOCOMPASIÓN



# CONTENIDO TEMÁTICO

La programación se extiende por 8 semanas. Las sesiones tendrán lugar una vez a la semana y durará 2 horas cada una. El retiro de 4 horas se hará en la sesión 6.

- 1: Compasión y Autocompasión.
- 2: Autocompasión, Meditación y Mindfulness.
- 3: La práctica de la bondad amorosa.

- 4: Diálogo interior compasivo.
- 5: Diálogo exterior compasivo.
- 6: Retiro de práctica intensiva en silencio.
- 7: Autocompasión y emociones difíciles.
- 8: Autocompasión y relaciones interpersonales.
- 9: Disfrute y gratitud frente a la vida.

- Todos nuestros programas incluyen un certificado de asistencia. Los participantes que cumplan con la asistencia mínima requerida y los requisitos académicos, recibirán su certificado.
- La Universidad del Rosario se reserva el derecho de modificar el equipo académico de los programas de Educación Continua que estén anunciados en la programación, así como modificar el orden temático presentado en este programa, garantizado que se abordará la totalidad de temas propuestos.
- La Universidad del Rosario podrá modificar las fechas de desarrollo de los programas o de las sesiones de un programa en ejecución, en situaciones que así lo amerite. La notificación a inscriptos o a los participantes de los programas se podrá hacer sin un plazo de tiempo previo estipulado, pero siempre intentando mantener un mínimo de horas previas para ello.
- Los programas de Educación Continua son educación informal, no conducen a título profesional.