



TALLER | PRESENCIAL

AMABILIDAD Y AMOR PROPIO MEDITACIONES PARA LA AUTOCOMPASIÓN

CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1.

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.

Bibliografía

Brach, T. (2019). *Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN*. Viking.

Gemer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program*. The Guildford Press.

Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind. A New Approach to Life's Challenges*. New Harbinger Publications, Inc.

Seppälä, E. M., Simon-Thomas, E., Brown, S. L., & Worline, M. C. (2017). *The Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press.

- 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.