

# PROGRAMA DE FORMACIÓN EN AUTOCUIDADO AL PROFESIONAL ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN

“La compasión que te cuida, protege y conecta con el valor de tu profesión”

Del 2 de febrero al 23 de marzo de 2026

Fundació Patronat Científic



Col·legi de Mèdics  
Il·les Balears



## PRESENTACIÓN

La compasión se cita como el primer principio de la Ética médica y contribuye a la humanización de la atención. Es una capacidad innata, pero entrenable que va más allá de la empatía: fortalece para enfrentarse al dolor (propio y ajeno), valor para actuar y resiliencia para prevenir el desgaste por empatía (fatiga por compasión), mejora las relaciones interpersonales, promueve el autocuidado y la autocompasión.

La evidencia científica indica que el entrenamiento en compasión eleva el bienestar psicológico y mejora la regulación emocional (Jazaieri, 2013, 2014), la respuesta inmune (Pace, 2009) y la neuroplasticidad (Klimecki, 2013). Además, logra disminuir los síntomas de ansiedad/depresión/*burnout*, fortalece la capacidad de los profesionales para sostener una empatía saludable y sostenible (Brito-Pons, Campos & Cebolla, 2018) y activa mecanismos fisiológicos de calma contrarrestando la hiperactivación del sistema de estrés (Andreu, 2025; Alcaraz-Córdoba, 2024, Neff & Germer, 2013).

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 cordiales, reducción de costes, etc.

Por esta razón, se plantea como herramienta de cuidado y autocuidado para todas las profesiones de ayuda.



## OBJETIVOS

- Conocer qué es la Compasión comenzando con la atención plena (*Mindfulness*).
- Desarrollarla a partir de la experiencia con los seres queridos sin caer en el distrés empático.
- Aprender habilidades de autocuidado y autocompasión.
- Mejorar la conexión con los demás y ampliar el círculo de la compasión.
- Llevar la compasión a la vida cotidiana.



## PROGRAMA

Día 2 de febrero

17:30 a 20:00 h.

**Introducción al programa. Asentar la mente y focalizar la Atención.** 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 9 de febrero

18:00 a 20:00 h.

**Amor y compasión hacia un ser querido.** Tomar conciencia de nuestra capacidad natural para cuidar y conectar: reconocer cómo se sienten las experiencias de amor y compasión cuando surgen espontáneamente.

Día 16 de febrero

18:00 a 20:00 h.

**Autocompasión.** Ser tu amigo y aprender a dirigir hacia uno mismo sentimientos de ternura, aceptación, ausencia de juicio y autocuidado.

Día 23 de febrero

18:00 a 20:00 h.

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

Día 2 de marzo

18:00 a 20:00 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.

Día 9 de marzo

17:30 a 20:00 h.

**Expandiendo el círculo de la compasión.** Hacia personas neutras y difíciles para nosotros, así como todos los demás seres.

Día 16 de marzo

18:00 a 20:00 h.

**Compasión activa (*Tonglen*).** Desarrollar estabilidad interna y coraje para acoger el sufrimiento en los demás y evocar el deseo altruista de hacer algo; aprender a afrontar situaciones de gran sobrecarga emocional.

Día 23 de marzo

17:30 a 20:00 h.

**Práctica integrada de compasión.** Combinar todos los pasos previos en una práctica de aplicación cotidiana, llevar la compasión a la vida con microgestos y una mirada amable en cualquier situación.



## MODALIDAD Y METODOLOGÍA

Remoto sincrónico vía *Zoom*.

El programa de entrenamiento consiste en:

- Encuentros telepresenciales que incluyen reflexiones, conversaciones grupales, teoría y ciencia de la compasión.
- Talleres experienciales con indagación propia, prácticas personales y relacionales, meditaciones.
- Ejercicios prácticos para entrenar la escucha activa y el habla consciente.
- Prácticas informales para aplicar los contenidos en la vida diaria.



## DIRIGIDO A

Profesionales sanitarios en activo de cualquier ámbito con inquietudes de mejora en las habilidades de cuidado y necesidades de autocuidado personal.



## HORAS LECTIVAS

17 horas



## DOCENTE

**María Belén González Gragera.** Oncóloga paliativista, profesora de la UIB y vocal de la Comisión Deontológica del COMIB. Instructora certificada para el "Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión" por el *Compassion Institute* y coordinadora de "PalmaCompasiva".



## ORGANIZA

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



## CUOTA DE INSCRIPCIÓN

Médicos colegiados: **130€**

MIR y estudiantes de Medicina: **95€**

Resto de profesionales sanitarios: **190€**

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



## PLAZAS

Mínimo: 10

Máximo: 25

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 el 26 de enero o se agoten las plazas.

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



## SECRETARÍA TÉCNICA

Fundació Patronat Científic del Col·legi Oficial de Metges Illes Balears  
Paseo Mallorca, 42. Palma  
Telf. 673 422 375  
[patronatcientific@comib.com](mailto:patronatcientific@comib.com)



## ACREDITACIÓN

Actividad acreditada con 3 créditos por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Illes Balears y con 16 créditos ECMECs de SEAFORMEC/UEMS.  
Se entregará diploma acreditativo a los alumnos que cumplan con una asistencia mínima del 80%.

## ORGANIZA: