

Mindfulness PRO -  
Grupo de Práctica Continuada

# CICLO

## Terapia Centrada en la Compasión

**SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2025**

Imparte Guacimara González González -  
Psicóloga Sanitaria Habilitada -  
Nº de colegiada T-1707



# CICLO CFT

---

Horario: Miércoles de 19:00-20:30

## CALENDARIO DE SESIONES

Septiembre: 24.

Octubre: 8 y 22.

Noviembre: 5 y 19.

Diciembre: 3 y 17.



# TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN

La Terapia Centrada en la Compasión (CFT, por sus siglas en inglés) es un enfoque psicológico desarrollado por Paul Gilbert que busca ayudar a las personas a manejar la autocrítica, la vergüenza y la autodesvalorización.

Se basa en la idea de que nuestro cerebro tiene sistemas emocionales que regulan la amenaza, la motivación y la calma. Muchas personas con dificultades emocionales suelen tener un sistema de amenaza hiperactivado (ansiedad, culpa, crítica interna) y poco desarrollado el sistema de calma y seguridad.



# TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN

La CFT entrena a la persona a cultivar compasión hacia sí misma y hacia los demás, a través de ejercicios de atención plena, visualizaciones y prácticas de autocompasión, con el fin de generar un sentido de seguridad interna, amabilidad y equilibrio emocional.

👉 En resumen: la CFT busca reemplazar la autocrítica dañina por una actitud compasiva que favorezca la salud mental y el bienestar.



# TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN

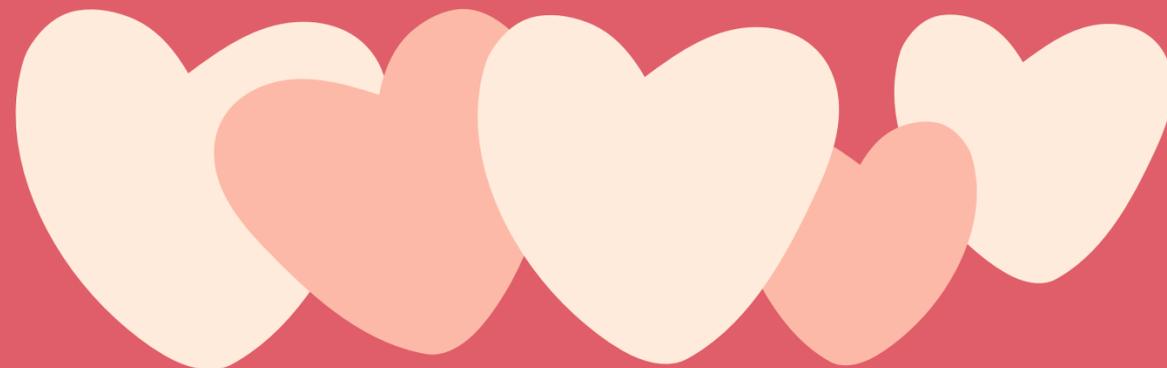
Durante 3 meses profundizaremos en los ejercicios que propone la CFT, para desarrollar un lenguaje interno más comprensivo hacia tu dolor y sufrimiento, adquiriendo conocimientos prácticos de cómo aplicar estos ejercicios en el día a día, para cultivar tu capacidad de escucha interna y amabilidad hacia tu experiencia, desarrollando también una mayor empatía para atender a las partes de tu personalidad, emociones, hábitos o tendencias que te resultan desagradables o incómodas.

# PARTICIPANTES

Este ciclo es PRESENCIAL y está abierto a cualquier persona, a partir de 18 años, que TENGA EXPERIENCIA PREVIA EN LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS y que quiera desarrollar su capacidad de Comprensión y Amabilidad hacia sí mismo/a.



Si esta propuesta te interesa y quieres formar parte de ella, ponte en contacto conmigo a través de Whatsapp en el tfno 644.451.152.



# COSTE DEL CICLO

Este Ciclo tiene un coste de 15€ por sesión de 90 minutos.

Forma de Pago: Efectivo o Transferencia.

-Primer Pago (8-15 de Septiembre): 55€.

-Segundo Pago (27 al 31 de Octubre): 50€

**\*IMPORTANTE\*** Se requiere compromiso de asistencia durante los 3 meses que dura la Formación.



# DATOS DE CONTACTO



## INSTRUCTORA:

Guacimara González González  
Psicóloga Sanitaria Habilitada

Nº de Colegiada T-1707

<https://3gpsicologia.es/>

Especializada en Entrenamiento en  
Mindfulness desde 2015

## LUGAR DE IMPARTICIÓN:

Centro de Psicología Guacimara González  
C/ Hábitat, 2 - Ed. Hábitat - Portal D - Oficina 3  
El Coromoto - San Cristóbal de La Laguna



TELÉFONO DE CONTACTO: 644.451.152