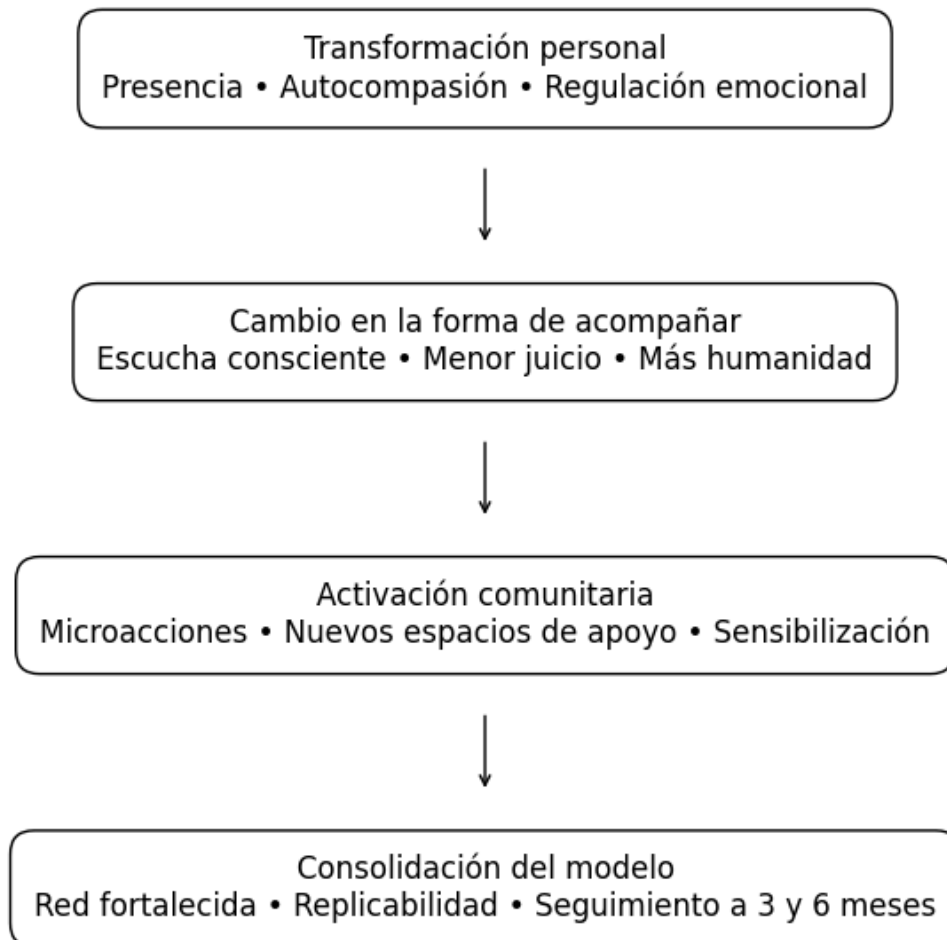


## ANEXO 1. CÓMO HA IMPACTADO EL PROGRAMA EN LAS PERSONAS Y EN LA COMUNIDAD



*El entrenamiento en compasión genera impacto progresivo desde el desarrollo personal hasta la activación de redes comunitarias de cuidado*

Este esquema sintetiza el modelo de liderazgo humanizado que articula el proyecto

## ANEXO 2. CÓMO SE HA DESARROLLADO EL PROGRAMA Y QUÉ SE HA TRABAJADO

Actividad	Dic 2025	Ene 2026	Feb 2026	Mar 2026	Abr 2026	May 2026	Jun 2026	Jul 2026	Ago 2026
Organización y difusión	■	■							
Inscripción y confirmación del grupo	■	■							
Grupo comunicación		■							
Cuestionario PRE		◆							
CCT online (6 semanas)		■	■						
Práctica semanal		■	■						
Encuentro presencial			◆						
Evaluación post + informe preliminar			◆	■					
Seguimiento 3 meses						◆			
Seguimiento 6 meses + cierre									◆

Sesión	Eje central	Recursos personales que se fortalecen	Aplicación en la comunidad
1	Atención y presencia	Desarrollo de la atención plena Conciencia del sufrimiento propio y ajeno	Desarrollo de la escucha activa y presencia consciente en situación de enfermedad avanzada/vulnerabilidad
2	Compasión hacia un ser querido	Reconocimiento de la capacidad natural para sentir compasión	Apoyo consciente a familiares y el entorno inmediato
3	Autocompasión	Regulación emocional Amabilidad hacia uno mismo	Cuidado del cuidador y sostenibilidad emocional en el acompañamiento
4	Emociones difíciles y autocrítica	Gestión de culpa, impotencia y sobrecarga emocional	Acompañar sin desbordarse en contextos de alta vulnerabilidad
5	Humanidad compartida	Reconocimiento de la vulnerabilidad común	Acompañamiento desde el no juicio y la conexión con el que sufre
6	Compasión hacia los demás	Gestión de las relaciones complejas Empatía equilibrada	Mejorar la calidad del acompañamiento en situaciones de conflicto o desgaste
Presencial (1)	Compasión activa	Activación de la dimensión altruista y compromiso práctico	Diseño de micro acciones y fortalecimiento de redes comunitarias
Presencial (2)	Práctica integrada para cultivar la compasión	Integración de la compasión como un estilo de vida	Compromiso personal dentro de Badajoz Compasiva