

# Qué es Mindfulness y Autocompasión



# “La Autocompasión”

Es importante saber qué puede ayudarnos a superar nuestros momentos de dificultad, porque dentro de nosotros existe un recurso esencial para nuestra supervivencia y bienestar.

La continua búsqueda de tener una autoestima alta, en una cultura ultra competitiva nos dice que tenemos que estar por encima de la media para sentirnos bien con nosotros mismos, pero siempre hay alguien más atractivo, más brillante o más inteligente.

Por suerte, existe una alternativa a la autoestima y muchos expertos consideran que representa un camino mejor y más eficaz hacia la felicidad: la autocompasión.

**\*Autocompasión: definida como la prevención y el alivio del sufrimiento propio. Darnos la misma amabilidad que daríamos a los demás.**

**La compasión hacia nosotros mismos es importante para nuestro bienestar emocional.**



# Contenidos

- 1 ¿Por qué Mindfulness y Autocompasión?
- 2 Programa MTC
- 3 Objetivos Programa STMA
- 4 ¿Qué vas a conseguir?
- 5 Contenido Programa STMA
- 6 Metodología Programa STMA
- 7 Investigación Científica
- 8 Facilitadora Programa MSC
- 9 Contacto

# “1. Por qué Mindfulness y Autocompasión”



Nuestros cerebros están programados para sobrevivir, y en tiempos de amenaza eminente, se puede activar el miedo y la ansiedad lo que compromete nuestra capacidad equilibrar nuestros pensamientos y emociones.

Además, como es sabido, el estrés puede afectar nuestra salud emocional y física.

Y cuando se practica la Autocompasión se activa el sistema de cuidado-seguridad del cerebro, una de las principales formas que va regular el sistema nervioso.

## La ciencia de la Autocompasión



 Se activa el circuito de cuidado del cerebro.

 Se libera oxitocina y opioides endógenos que han demostrado calmar las emociones negativas.

 Se genera afecto positivo, tranquilo y contento.

## Mitos sobre la Autocompasión



La autocompasión es sentir pena o lástima por uno mismo.



¡No!, de hecho si conocemos nuestras emociones difíciles podremos afrontarlas mejor.

La autocompasión es narcisismo.

¡No!, diferentes estudios dicen que las personas con alta autoestima tienden a ser más narcisistas.

La autocompasión es ser egoísta.

¡No!, cuando somos más amables con nosotros mismos, somos más amables con los demás.

La autocompasión es auto-indulgencia.

¡No!, la investigación demuestra que se consiguen hábitos y conductas más saludables (ejercicios, comer sano y autocuidado).

La autocompasión es una forma de poner excusas.

¡No!, proporciona la seguridad necesaria para asumir la responsabilidad de nuestros actos.

La autocompasión minará la motivación.

¡No!, nos proporciona el ambiente emocional de apoyo necesario para el cambio.

## Autoestima **VS** Autocompasión

Se refiere al grado en que nos evaluamos positivamente.

No se basa en juicios o evaluaciones positivas.

Aumenta cuando tenemos éxito y nos abandona cuando no lo tenemos.

Ofrece más estabilidad emocional porque siempre está ahí para ti, durante los altibajos de la vida.

Vinculado a comparaciones sociales y condiciones como el atractivo físico y el desempeño exitoso.

Es una forma de relacionarnos con nosotros mismos.

“Si bien tanto la autoestima como la autocompasión han estado fuertemente vinculadas al bienestar psicológico, hay una diferencia crucial entre ellas: la autoestima necesita éxito para demostrar tu autoestima, mientras que la autocompasión dice que eres digno sin importar qué.

La autoestima es inherentemente inestable, sube y baja según nuestro último éxito o fracaso. Es un amigo del buen tiempo: nos apoya cuando lo estamos haciendo bien, pero nos abandona cuando algo sale mal y necesitamos más apoyo.

La autoestima también desencadena una comparación constante para determinar la autoestima: ¿soy mejor que tú o peor que tú? erosiona la cooperación y lleva a la idea de que para que alguien "gane", alguien más tiene que "perder".

La autocompasión, en cambio, es constante.

Como un amigo incondicional, se relaciona incansablemente con amabilidad y aceptación con el panorama siempre cambiante de quiénes somos, incluso cuando fallamos o nos sentimos inadecuados.

Con la autocompasión en nuestro rincón, tenemos un aliado constante, ahí para nosotros precisamente cuando la autoestima nos abandona".

**Shauna Shapiro, PhD.**

El programa oficial del Center for Mindful Self-Compassion de San Diego (E.E.U.U.), para cultivar las habilidades de **Mindfulness y Autocompasión**, y así aprender las prácticas que proporcionan los recursos necesarios para tener una mayor resiliencia emocional y afrontar mejor, los retos de la vida cotidiana.



**"Mindfulness es darte cuenta de lo que está sucediendo en este momento".**

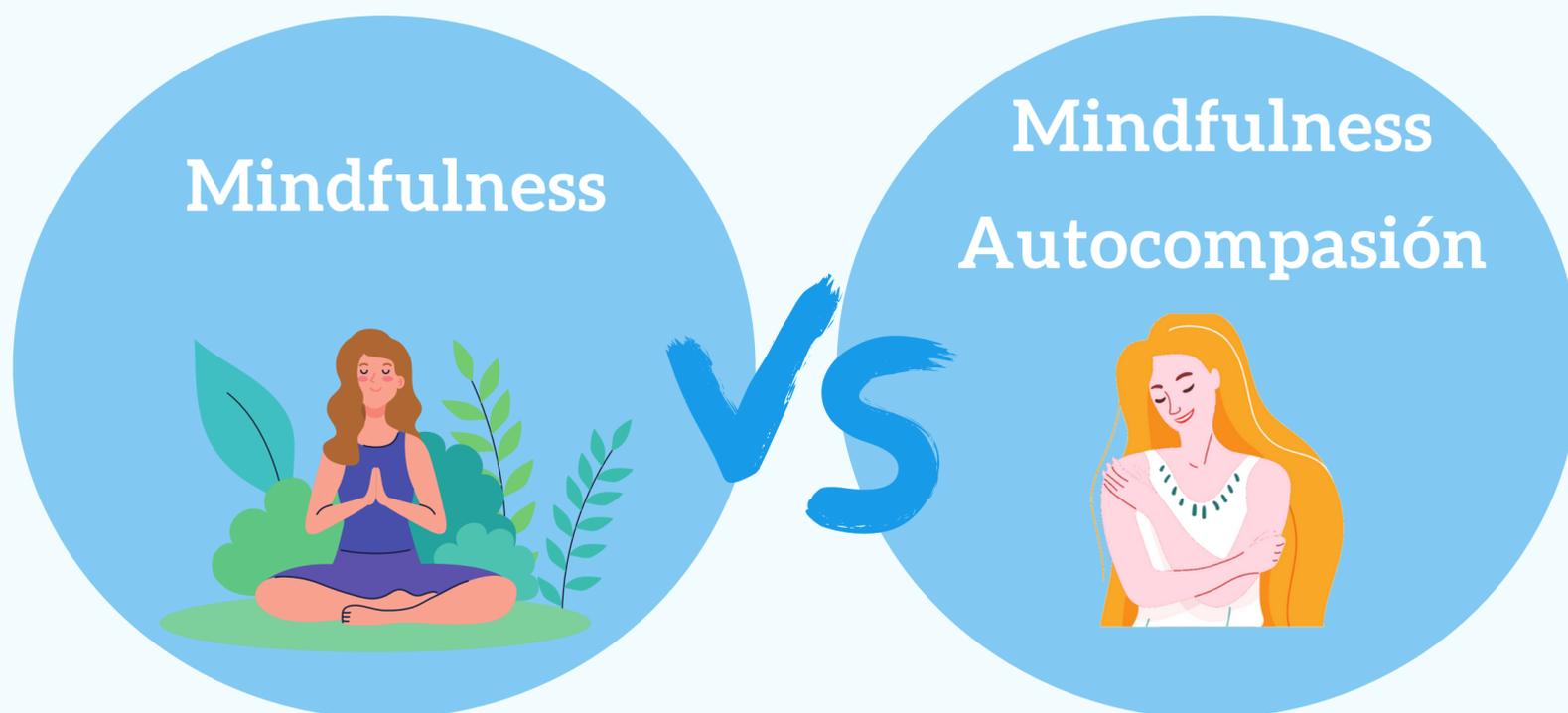
 **Mindfulness regula las emociones: regulando la atención a través de la concentración.**

# Mindfulness Autocompasión



**"Autocompasión es darnos la misma amabilidad que daríamos a los demás".**

 **La autocompasión regula las emociones: regulando la atención a través de la concentración, del cuidado y la conexión.** 



- Se enfoca en aceptar la experiencia.
  - ¿Qué estoy experimentando en este momento?
  - Dice: "Siente el sufrimiento con conciencia espaciosa".
- Se enfoca en aceptar y el cuidado hacia quien experimenta.
  - ¿Qué necesito en este momento?
  - Dice: "Sé amable contigo cuando sufras".

## 2. Programa MSC

Es importante destacar que el programa Mindfulness y Autocompasión, es un entrenamiento **validado científicamente**.

- ✓ El programa MSC, te enseña los principios básicos y las prácticas necesarias, para **afrentar y responder de forma resiliente y eficaz (con atención, amabilidad y comprensión), a las situaciones de estrés, malestar y dolor** que ocurren en la vida cotidiana, sean cuales sean, aprendiendo con ello a responder en vez de reaccionar, y mejorando la relación contigo misma/o.
- ✓ El MSC (Mindful Self-Compassion) es un programa de entrenamiento de **8 semanas**, diseñado para cultivar la habilidad de la amabilidad o amor incondicional hacia uno misma/o.
- ✓ Y si, a nivel profesional, quieres capacitarte como **formador Oficial del Programa MSC por el CMSC**, este programa de 8 semanas es el primer paso imprescindible.

El MSC es un programa/protocolo diseñado y desarrollado por Christopher Germer, PhD, líder en la integración de mindfulness y psicoterapia, (Chrisgermer.com) psicólogo clínico especializado en mindfulness) y Kristin Neff, investigadora pionera en el campo de la auto-compasión, (www.Self-Compassion.org).

El programa MSC se dirige y gestiona, a nivel internacional, por el Center for Mindful Self Compassion de la Universidad de San Diego.



Center for Mindful Self-Compassion

## MSC Course



Kristin Neff, PhD, psicóloga clínica, profesora en la Universidad de Austin (Texas) e investigadora pionera en el campo de la autocompasión.



Christopher K. Germer, PhD, psicólogo clínico, profesor de psiquiatría a tiempo parcial en Harvard Medical School y líder en la integración de mindfulness y psicoterapia.

Participar en un programa de MSC, te garantiza un entrenamiento que está **diseñado por los mayores especialistas en la materia.**

Este curso de Mindfulness y Autocompasión, Programa MSC, es el programa basado en Compasión más **ampliamente difundido en el mundo**, como revela el hecho de que se imparta en la actualidad en **29 países del mundo**, en **16 idiomas**, superando este año la cifra de **2.000 personas** que, en calidad de **instructores oficiales del programa**, lo imparten a nivel mundial en **diferentes contextos empresariales, clínicos y educativos.**

En España se han superado ya las **150 ediciones del programa básico**, gracias al trabajo de más de **100 profesores titulados o en proceso de formación/supervisión**, que trabajan de forma admirable, con el objetivo de mantener la calidad del programa MSC, conforme a sus estándares y Código Ético, habiéndose beneficiado del Programa en estos momentos **más de 5.500 participantes.**



## “3. Beneficios programa MSC”



Las investigaciones, han demostrado, que realizando este Programa MSC de 8 semanas, los beneficios son:

1. Disminuye la ansiedad.
2. Disminuye el estrés.
3. Disminuye la depresión.
4. Disminuye el agotamiento (burnout).
5. Aumenta la Auto-compasión.
6. Aumenta la Atención Plena.
7. Aumenta la compasión por los demás.
8. Te ayuda a mantener hábitos de vida saludables, como hacer dieta y practicar deporte.
9. Mejorar considerablemente tu bienestar emocional.
10. Incrementar tu felicidad y satisfacción vital.

## “4. ¿Qué vas a conseguir?”



Las investigaciones, han demostrado, que realizando este Programa MSC de 8 semanas, los beneficios son:

1. Cómo dejar de ser tan dura/o contigo misma/o.
2. Gestionar las emociones difíciles con mayor habilidad.
3. Motivarte a ti misma con amabilidad y ánimo, en vez de con crítica y pesimismo.
4. Transformar relaciones conflictivas, ya sean pasadas, presentes y/o futuras.
5. Implementar en tu día a día prácticas de Mindfulness y de Autocompasión para la vida cotidiana.
6. Comprender la teoría y las investigaciones recientes que están detrás de la Autocompasión.
7. Manejar tu fatiga en el caso de que estés ejerciendo un rol de cuidador.
8. Saborear la vida, auto-aprecio, y cultivar la felicidad.

## 5. Contenido programa MSC



El programa MSC en los tres componentes clave de la autocompasión:

**Mindfulness**

**Humanidad  
Compartida**

**Auto-  
Amabilidad**

Estos elementos sirven para, abrir el corazón a la propia dificultad, para que aprender a darnos a nosotros mismos lo que realmente necesitamos, reconocer que no estamos solos en el sufrimiento y fomentar una aceptación abierta hacia la dificultad a la cual nos enfrentamos.

## Mindfulness



Ser consciente de la dificultad o el dolor, en vez de negarlo o rechazarlo.

## Humanidad Compartida



Darte cuenta que no estás sola/o, que el sufrimiento es parte de la vida y que todos los seres humanos sufrimos.

## Auto-Amabilidad



Tratarte a ti misma/o con cuidado y comprensión, como tratarías a un ser querido que estuviera en tu misma situación, en lugar de juzgarte con dureza.

## **Sesión 1 - Descubre qué la Autocompasión.**



Se explora que es la autocompasión, se presenta la evidencia científica y los beneficios que conlleva la práctica.

## **Sesión 2: Practicando Mindfulness.**



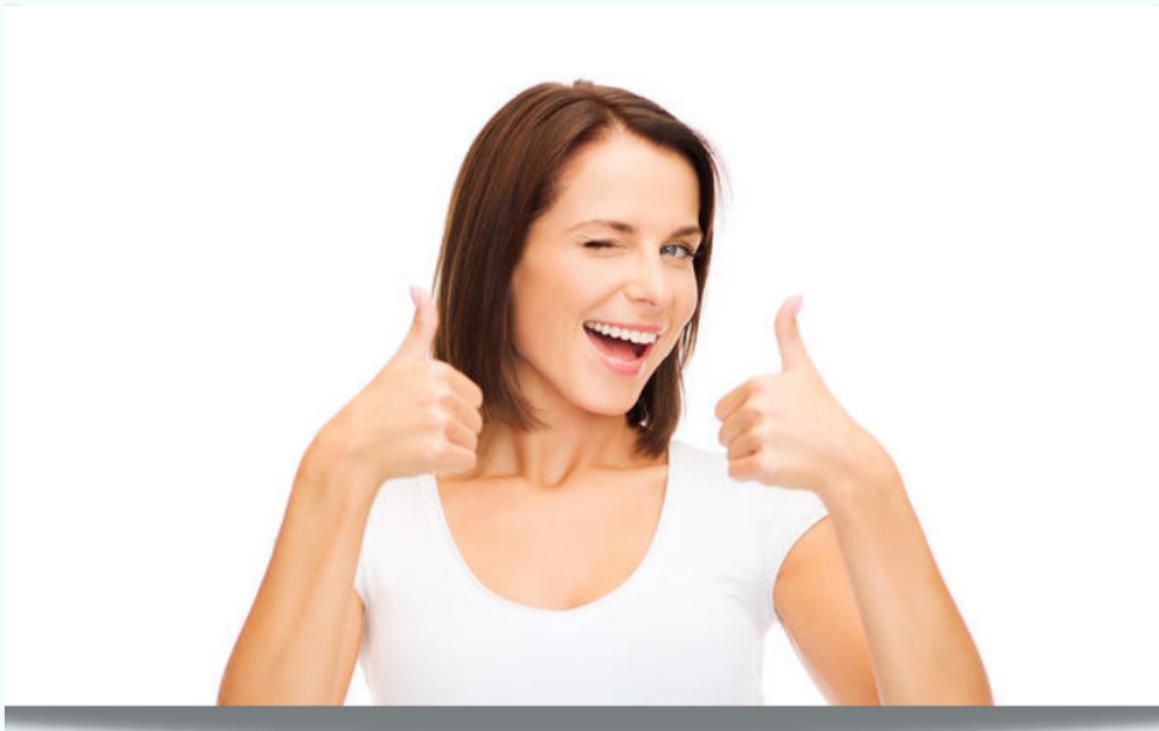
Exploramos que es Mindfulness y su evidencia científica. Seremos conscientes de la relación entre resistencia y sufrimiento y cómo podemos acompañarnos en situaciones difíciles.

### **Sesión 3 - Bondad Amorosa.**



Se introducen practicas para entrenar la amabilidad y el afecto.  
Se realizan ejercicios interpersonales dirigidos a personalizar la práctica.

### **Sesión 4 - Descubriendo tu Voz Compasiva.**



Se reflexiona sobre el papel de la Autocritica, la seguridad y la autocompasión.  
Trabajaremos cómo motivar y realizar cambios positivos en nuestras vidas.

## Sesión 5 - Viviendo Profundamente.



Descubriremos los valores nucleares y como reorientarnos hacia ellos en nuestra vida cotidiana. Practicaremos la escucha consciente compasiva.

## Sesión 6 - Encontrarse y Manejando las Emociones Difíciles.



Aprenderemos a gestionar las emociones difíciles utilizando el Mindfulness y las prácticas de Autocompasión. Ponemos énfasis en la emoción de la vergüenza.

Realizaremos ejercicios centrados en la compasión para el manejo de emociones intensas.

## **Sesión 7 - Explorando y transformando las Relaciones Difíciles.**



Entrenaremos cómo satisfacer con la autocompasión las necesidades personales no satisfechas en las relaciones. Practicaremos la autocompasión para afrontar los desafíos de las relaciones profesionales y personales.

## **Sesión 8 - Abrazando tu vida.**



Se practica el auto-aprecio, la felicidad y la gratitud.

## **Sesión 9 - Retiro de silencio.**

## 6. Metodología programa STMA

- ✓ El programa MSC es una formación psico-educativa grupal que se puede englobar dentro de la medicina cuerpo-mente, complementaria y participativa.
- ✓ Aprenderás mediante:
  - meditaciones específicas,
  - charlas breves,
  - ejercicios experienciales,
  - discusiones en grupo lo que se experimenta en los ejercicios,
  - y prácticas para casa.
- ✓ Los profesores de MSC se comprometen a proporcionar un entorno seguro y de apoyo para que este proceso se despliegue y hacer que el viaje sea interesante y agradable para todo el mundo.
- ✓ En casa sesión:
  - La formadora guiará las prácticas formales y entablará procesos de indagación para estimular la reflexión de la experiencia.
  - Cada participante, por su lado, se sumerge en la realización de prácticas de meditación, y en la observación y reflexión sobre su propia experiencia directa.
- ✓ No necesitas experiencia ni conocimientos previos sobre Mindfulness o Autocompasión para asistir al Programa MSC.

## Datos prácticos:

**Duración:** 8 semanas + Retiro

**Número Sesiones:** 8 (1 sesión a la semana)

**Duración de cada sesión:** 2,5 horas

**Retiro silencio:** 4 horas.

**Total horas del programa:** 24 horas

**Fecha Inicio:** 14 octubre 2021.

**Fechas:** Jueves 14, 21, 28 octubre – 4, 11,18,25 noviembre y 2 de diciembre 2021.

**Retiro silencio 4 horas:** Sábado 13 noviembre.

**Horario:** De 19:00 a 21:30 horas

**Formato:** Online (Zoom).

**Aportación:** 340€ . Puedes pagarlo en varios plazos (sin intereses).

\*Existe opción de solicitar beca.

**En la Aportación se incluye:** Curso + Cuaderno Oficial del Participante + Audios + Certificado Oficial.

**No se requiere experiencia previa con mindfulness o meditación para realizar el programa.**

**Certificación Oficial:** A la finalización de la formación, se te entregará un Certificado Oficial del Programa MSC, SÓLO si cumples con la asistencia requerida.

A estos efectos, y aunque lo ideal es participar en todas las sesiones presenciales, para obtener el certificado de asistencia al programa, no podrás faltar a más de dos sesiones presenciales. Por lo tanto, si antes de comenzar el programa, ya sabes que faltarás a más de dos sesiones, te invitamos a elegir una edición futura del programa. No obstante, se podrán recuperar "sesiones pendientes" en otros programas MSC, siempre y cuando el profesor acepte esta posibilidad, y haya disponibilidad de plaza y fecha en la sesión a recuperar.

Es importante aclarar, que la realización de este curso NO implica la capacitación para la docencia del Programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores, siendo, sin embargo, éste el primer paso obligado e imprescindible para realizar dicho itinerario para capacitarse como formador del Programa MSC a nivel profesional.

# “7. Investigación científica”

Puedes consultar toda la investigación científica [aquí](#).

[Investigación Científica](#)

Soy Vicky lahiguera, instructora de Mindfulness, Yoga e Inteligencia Emocional.

Teacher Trained MSC (Mindfulness Self-Compassion).

por el Center for Mindful Self Compassion (CMSC).

Teacher Capacitada CAIS (Mindfulness Self-Compassion Instituciones Sanitarias) por el CMSC.

Teacher Capacitada STA (Mindfulness Self-Compassion Adolescentes y Jóvenes) por CMSC.



Si tiene alguna consulta,  
puedes ponerte en contacto conmigo a través de:

Email: [vl@vickylahiguera.com](mailto:vl@vickylahiguera.com)

Móvil: 652- 979-120

web: [www.vickylahiguera.com](http://www.vickylahiguera.com)

**¡Muchas gracias!**

**Sígueme en:**

