

# **Curso MSC: Cultivando la paz interior con Autocompasión**

## **MINDFUL SELF-COMPASSION**

**Profesores:** Laura Roche y Jerónimo Escalante

**Ubicación:** Online

**Fecha de inicio:** 5 de abril

**“Yo ahora sé y elijo paz”.**

Mindful Self-Compassion (MSC) es un programa de entrenamiento de 8 semanas empíricamente apoyado, diseñado para cultivar la habilidad de la autocompasión. Con base en la innovadora investigación de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer, MSC enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, cuidado y comprensión.

Los tres componentes clave de la autocompasión son la auto-bondad, un sentido de humanidad compartida y una atención equilibrada y consciente. La bondad abre nuestros corazones al sufrimiento, para que podamos darnos lo que necesitamos. La humanidad compartida nos abre a nuestra interrelación esencial, para que sepamos que no estamos solos. La atención plena (mindfulness) nos abre al momento presente, por lo que podemos aceptar nuestra experiencia con mayor facilidad. Juntos comprenden un estado de presencia cálida y conectada.

La autocompasión puede ser aprendida por cualquier persona, incluso aquellos que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodos cuando son buenos consigo mismos. Es una actitud valiente que resiste el daño, incluido el que involuntariamente nos infligimos a nosotros mismos a través de la autocrítica, el autoaislamiento o el ensimismamiento. La autocompasión proporciona fuerza emocional y resistencia, permitiéndonos admitir nuestras deficiencias, motivarnos con amabilidad, perdonarnos a nosotros mismos cuando sea necesario, relacionarnos de todo corazón con los demás y ser más auténticamente nosotros mismos.

La investigación, en rápida expansión, demuestra que la autocompasión está fuertemente asociada con el bienestar emocional, menor ansiedad, depresión y estrés, el mantenimiento de hábitos saludables como la dieta y el ejercicio, y la satisfacción en las relaciones personales. Y es más fácil de lo que piensas

Tras participar en este taller, podrás:

- ✓ Practicar la autocompasión en la vida cotidiana
- ✓ Comprender los beneficios empíricamente apoyados de la autocompasión
- ✓ Motivarse con amabilidad más que con crítica
- ✓ Manejar emociones difíciles con mayor facilidad
- ✓ Transformar viejas y nuevas relaciones desafiantes
- ✓ Manejar la fatiga del cuidador
- ✓ Practicar el arte de saborear y del auto-aprecio

### **Qué puedes Esperar**

Las actividades del programa incluyen meditación, ejercicios experienciales, charlas breves, discusión grupal y prácticas para casa. MSC es más un taller que un retiro. El objetivo es que los participantes experimenten directamente la autocompasión y aprendan prácticas que generen autocompasión en la vida cotidiana.

MSC es principalmente un programa de entrenamiento de compasión más que de mindfulness, aunque la atención plena es el fundamento de la autocompasión. MSC tampoco es psicoterapia en la medida en que el énfasis de MSC está en la construcción de recursos emocionales no en abordar viejas heridas. El cambio positivo ocurre naturalmente a medida que desarrollamos la capacidad de estar con nosotros mismos de una manera más amable y compasiva.

La compasión es una emoción positiva y energizante. Sin embargo, se dice que "el amor revela todo lo diferente a sí mismo". Mientras que algunas emociones difíciles pueden surgir al practicar la autocompasión, 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.

MSC incluye 8 sesiones semanales de unas 3 horas cada una, además de un retiro de 4 horas. Antes de registrarse, los participantes deben planificar asistir a todas las sesiones y practicar la atención plena y la autocompasión al menos durante 30 minutos al día durante todo el programa.

## **Requisitos previos**

No se requiere experiencia previa con mindfulness o meditación para asistir al MSC. Para garantizar la seguridad, se les pide a los participantes que brinden información general cuando se inscriban en el programa.

El siguiente libro es altamente recomendado como compañero del curso MSC:

- *El libro de trabajo de Mindful Self-Compassion por K. Neff y C. Germer*

Adicionalmente se recomienda leer los siguientes libros antes o durante el programa:

- *El poder del Mindfulness: libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*, de C. K. Germer
- *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo*, de K. Neff

Este programa cumple con uno de los requisitos previos para convertirse en profesor de MSC. Para obtener más información sobre el MSC o sobre el Formador de Formadores (Teacher Training) de MSC, visitar [www.CenterForMSC.org](http://www.CenterForMSC.org) [www.mindfulnessyautocompasion.com](http://www.mindfulnessyautocompasion.com)