

# MINDFULNESS SELF COMPASSION (MSC)

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN



Según el programa de entrenamiento original de  
C. Germer y K. Neff

Curso de 8 sesiones más un día de jornada intensiva

24 HORAS - ONLINE VIA ZOOM - INICIO 14 DE MARZO DE 2025



Compassionate Mind  
ESPAÑA

# ACERCA DE ESTA FORMACIÓN

En las últimas décadas ha habido un interés creciente sobre la naturaleza y efectos de la compasión en los seres humanos. Fruto de ello es la amplia investigación que existe hoy en día, en el campo de la salud física y mental, sobre tratamientos basados en la compasión.

A veces, cuando tenemos emociones o pensamientos difíciles, sentimos que necesitamos machacarnos para “no relajarnos” y poder dar lo mejor de nosotros mismos en todo cuanto hacemos. Sin embargo, las investigaciones demuestran que responder a estas emociones y pensamientos difíciles con amabilidad, solidaridad y comprensión, aumenta nuestra capacidad de mejora y bienestar emocional. Por ello, desmontemos un mito innecesario. La capacidad de saber perdonarnos y tratarnos con amabilidad nos ayuda a dejar de compararnos con otros y a reducir nuestra rumia interna o nuestro enfado. Así pues, si queremos ser felices, puede ser más eficaz entrenar la autocompasión que la autoestima.

El programa MSC es un programa de entrenamiento en compasión validado empíricamente y ampliamente divulgado a escala mundial. En la actualidad se imparte en más 22 países en 15 idiomas. En Europa, Estados Unidos, Asia y Oceanía.

MSC combina las habilidades de mindfulness (atención plena) y autocompasión, proporcionando una potente herramienta para la resiliencia emocional. Mindfulness es el primer paso en la sanación emocional – siendo capaces de volvernos hacia dentro y reconocer nuestros pensamientos difíciles y sentimientos (tales como, inadecuación, tristeza, enojo, confusión) con un espíritu de apertura y curiosidad. Autocompasión consiste en responder a estas emociones y pensamientos difíciles con amabilidad, solidaridad y comprensión para poder calmarnos y consolarnos cuando estemos dolidos. Las investigaciones han demostrado que la autocompasión mejora considerablemente el bienestar emocional. Aumenta la felicidad, reduce la ansiedad y la depresión, y puede incluso ayudar a mantener hábitos de vida saludables como hacer dieta y practicar deporte. Ser, a la vez, consciente y compasivo, conduce a una mayor fluidez y bienestar en nuestra vida cotidiana.

# OBJETIVOS

-Mejorar el autoconocimiento y el autocuidado.

El MSC puede ser aprendido incluso por los que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodos cuando son bondadosos consigo mismos. Es una actitud valiente que nos protege de ser heridos, incluyendo el daño que involuntariamente nos infligimos sobre nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento o el ensimismamiento obsesivo.

-Conocer y reducir la intensidad del crítico interior mejorando la motivación.

La compasión hacia uno mismo proporciona fuerza emocional y resiliencia, permitiéndonos reconocer nuestros defectos, motivándonos a nosotros mismos con amabilidad, perdonándonos a nosotros mismos cuando sea necesario, ayudándonos a relacionarnos con los demás desde el corazón y a ser nosotros mismos de verdad.

-Fomentar la inteligencia emocional y la gestión de los sentimientos y emociones.

La autocompasión es un antídoto para la lástima hacia uno mismo y para la tendencia a quejarnos sobre nuestra mala suerte. Esto no es porque la autocompasión nos permita desconectar de las cosas malas; de hecho, nos predispone a aceptar, experimentar, y reconocer sentimientos de dificultad con amabilidad — lo cual paradójicamente nos ayuda a procesarlos y dejarlos ir más plenamente. La investigación muestra que las personas autocompasivas son menos propensas a quedarse sumidas en pensamientos de lástima por sí mismos acerca de cuán mal están las cosas. Esa es una de las razones por las que la gente autocompasiva tiene mejor salud mental.

-Sostener la experiencia emocional con curiosidad y aceptación.

Si podemos reconocer nuestros fracasos y malas acciones con amabilidad en vez de juzgar, es mucho más seguro para poder vernos a nosotros mismos claramente. Cuando podemos ver más allá de las lentes distorsionadas de dura autocrítica, tomamos contacto con otras partes de nosotros mismos, las partes que cuidan y quieren a todos, incluso a nosotros mismos, para ser tan saludables y felices como sea posible. Esto aporta el ánimo y apoyo necesario para que demos lo mejor de nosotros y lo intentemos de nuevo.

-Descubrir algunos mecanismos de defensa de la mente que causan insatisfacción.

Generalmente, si tienes una voz que te dice que no eres lo suficientemente bueno, que no eres lo suficientemente inteligente, o cualquier mensaje negativo que esté diciendo, la tendencia es luchar contra todo eso. En el programa MSC (Mindful Self-Compassion) no lo combatimos, sentimos curiosidad y vemos de dónde viene. Quitamos el viento de sus velas y dejamos espacio para una voz motivadora y compasiva en su lugar. Una voz que quiere lo mejor para nosotros, pero por razones muy diferentes.



-Mejorar la perspectiva sobre las relaciones sociales complicadas y entender el inicio de su malestar.

Lo irónico es que ser bueno contigo mismo realmente te ayuda a ser bueno con los demás, mientras que ser malo contigo mismo sólo se interpone en ese camino. Cuando desarrollamos este estado, detectamos las necesidades y sufrimiento y el cómo lo experimenta la persona que tenemos enfrente, podemos sentirnos más preparados para entender sus motivos y cuidar del dolor que surge en nosotros a través de las relaciones que nos acaban generando sufrimiento.

-Optimizar y conocer los sistemas mentales que influyen en la compasión.

La compasión es una actitud y como tal conectará con la emoción que necesita en función del contexto. Conocer los flujos de la compasión, sus bloqueos y los sistemas emocionales y mentales implicados en ella será fundamental para su desarrollo.

-Aprender prácticas de mindfulness y compasión aplicables al día a día.

El MSC es un programa de entrenamiento de apoyo empírico, diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno mismo, que enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación consigo mismos.

# PROGRAMA

24 horas de formación repartidas en 8 jornadas de 2 horas y media. Más una jornada de 4 horas de práctica meditativa intensa.

Sesión 1: Descubriendo la Autocompasión.

Sesión 2: Practicando Mindfulness.

Sesión 3: Practicando la bondad amorosa.

Sesión 4: Descubriendo tu voz compasiva.

Sesión 5: Viviendo profundamente.

Sesión de práctica meditativa intensa.

Sesión 6: Encontrándose con las emociones difíciles.

Sesión 7: Explorando relaciones difíciles.

Sesión 8: Abrazando tu vida.

# CONTENIDO DE LAS SESIONES

## **Sesión 1:** Descubriendo la autocompasión:

En esta sesión establecemos las bases conceptuales de la Autocompasión, antes de comenzar su práctica, nos familiarizamos con la relación entre Autocompasión y bienestar.

## **Sesión 2:** Practicando Mindfulness

En la sesión 2 entrenamos las habilidades para ser conscientes del momento presente momento a momento, necesarias para poder ser sensibles a nuestras emociones y generar una respuesta amable y compasiva hacia ellas.

## **Sesión 3:** Practicando la bondad amorosa

En esta sesión comprendemos las diferencias entre bondad amorosa y compasión y aprendemos a tener una conciencia amorosa de nosotros mismos.

## **Sesión 4:** Descubriendo tu voz compasiva

El objetivo de esta sesión es cultivar la propia voz compasiva y profundizar en la práctica de la bondad amorosa para nosotros mismos utilizando frases personalizadas.

## **Sesión 5:** Viviendo profundamente

En esta sesión se trata de profundizar en la capacidad de escucha compasiva a las otras personas y de descubrir por medio de nuestra capacidad autocompasiva cuáles son realmente nuestros valores.

## **Sesión R:** Retiro de medio día

El objetivo del retiro es ofrecer a los participantes una comprensión profunda de las prácticas que ya conocen en un espacio más amplio y en una atmósfera más relajada.

## **Sesión 6:** Encontrándose con emociones difíciles

En la sesión 6 pretendemos fortalecer las habilidades aprendidas previamente para poderlas aplicar a situaciones desafiantes, es decir, aplicar la atención plena y autocompasión a las emociones "difíciles".

## **Sesión 7:** Explorando relaciones difíciles

El objetivo de esta sesión es usar la Autocompasión para satisfacer las necesidades no satisfechas en las relaciones sociales.

## **Sesión 8:** Abrazando tu vida

Por último, en la sesión 8 se pretende reflexionar sobre las ideas y prácticas clave del curso, además de proponer estrategias para cultivar la felicidad.



# DIRIGIDO A

Cualquier persona adulta, interesada en conocer o ampliar sus conocimientos en Compasión y autocompasión. Para realizar este curso no es necesario tener experiencia previa en Mindfulness o Compasión. Los participantes que realizan la formación completa obtienen un certificado oficial.

## PROFESORADO



**ISABEL RUBIÓ GAVIDIA**

MSC Teacher trained,  
Psicóloga General Sanitaria e  
instructora de Mindfulness y  
Compasión.



**PABLO CARRASCO DESCALZO**

MSC Teacher trained,  
Psicólogo General Sanitario e  
instructor de Mindfulness y  
Compasión.

## ORGANIZA E INFORMA

Compassionate Mind Spain  
[info@compassionatemind.es](mailto:info@compassionatemind.es)

# INFORMACIÓN PRÁCTICA

**Inversión:** 330€. **Socios:** 270€

Inscripciones realizadas antes del 14 de FEBRERO, 2025: 290€. Socios: 240€

Inscripciones realizadas a partir del 15 de FEBRERO, 2025: 330€. Socios: 270€

Transferencia: OPENBANK:

IBAN ES33 0073 0100 5705 06237480

Adjunta el justificante de pago al email:

info@compassionatemind.es indicando en el concepto tu nombre + "Curso MSC".

Paypal: Consultar instrucciones en: info@compassionatemind.es

Pago con tarjeta: **Ordinaria** - **Reducida** // Socios: **Ordinaria** - **Reducida**

La inversión incluye formación completa en las fechas señaladas, audios de las prácticas realizadas durante el curso en formato mp3, manual del alumno y certificado válido para itinerario oficial de formación de profesores en MSC. La realización de este curso no otorga la capacitación para docencia del protocolo MSC, según los estándares de formación de sus fundadores. Sin embargo, realizar este curso es el primer paso obligado e imprescindible en caso de que quieran hacerse posteriores formaciones a nivel profesional.

Las clases serán a través de Zoom y enviaremos todas las instrucciones para unirse una semana antes del curso. Se facilitará una grabación transitoria de la clase a las personas que no puedan asistir a alguna sesión.

Se aconseja a los participantes que acudan a las sesiones con ropa cómoda.

Las plazas son limitadas y se reservan por riguroso orden de inscripción, tomando como referencia la fecha del pago de la matrícula del curso.

## CALENDARIO

(Hora de España UTC+2):

Viernes 14 de marzo de 18:00 20:30

Viernes 21 de marzo de 18:00 20:30

Viernes 28 de marzo de 18:00 20:30

Viernes 4 de abril de 18:00 20:30

Viernes 11 de abril de 18:00 20:30

Viernes 25 de abril de 18:00 20:30

Viernes 2 de mayo de 16:30 20:30

Viernes 9 de mayo de 18:00 20:30

Viernes 16 de mayo de 18:00 20:30



Compassionate Mind  
ESPAÑA