

# **CURSO BREVE EN AUTOCOMPASIÓN, on line**

Validado por el Center For MSC

*“Reaprendiendo a ser amables con  
nosotros mismos”*



Fecha de inicio: 19 de Junio 2021

## **POR QUÉ ES TAN NECESARIA LA AUTOCOMPASIÓN**

*La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo  
cambiar (Carl Rogers)*

Según Byhun Chul Han, en su libro “La sociedad del cansancio”, pertenecemos a la sociedad del “yes we can” (podemos). Poco a poco hemos ido ganando la batalla a tiranos externos, conquistando nuestra libertad en unos niveles, pero nos hemos ido sometiendo casi sin darnos cuenta a un tirano mucho más sutil y poderoso, el que cada uno llevamos dentro, tras interiorizar estas creencias y demandas de nuestra sociedad de consumo. Tenemos que poder llegar a todo, dar una imagen de éxito, conquistar la felicidad, tener un buen trabajo, un buen aspecto físico, dinero, bienes... Dar la talla como buenos amigos, padres, parejas, trabajadores, personas de éxito en definitiva... las redes sociales nos muestran continuamente imágenes de personas quizás cercanas, compartiendo en pequeños fragmentos, sus mejores sonrisas y momentos...

Parece que si no eres exitoso y feliz, estás defectuoso... así que sostenemos esta presión diaria que implica dejar fuera aspectos de nuestra humanidad, que sin embargo, no pueden ser expulsados así como así y afloran, conectándonos con sentimientos de fracaso, vergüenza, minusvaloración, y favoreciendo conductas de aislamiento, de retraimiento, o de esfuerzo hasta la extenuación.

Habitamos la paradoja de que en la sociedad de la comunicación, cada vez nos sentimos más solos y aislados.

No es de extrañar que las consultas se llenen de personas que experimentan altos niveles de estrés, ansiedad, depresión, o patologías mentales más severas. No se puede vivir en esta casa. No corre el aire...

Dentro de este marco, cada vez se hace más necesario recuperar una mirada más amable hacia nosotros mismos. Más amable y más realista también. Una mirada que nos incorpore completos, con nuestras limitaciones humanas, y que nos permita amarnos incluso allí, o sobre todo, allí.

*Cierra los ojos, enamórate, quédate... (Rumi)*

El concepto de **autocompasión** ha existido en el pensamiento filosófico oriental, hace siglos, pero es relativamente nuevo en occidente. Sin embargo Occidente cada vez tiene más sed de él.

Podríamos definir la autocompasión como un modo de relacionarnos con nosotros mismos, en donde predomine un incondicional aprecio y cuidado, especialmente cuando estemos pasando por un momento de sufrimiento. Aunque pueda confundirse con la lástima por uno mismo o con la autocomplacencia, la autocompasión es algo muy diferente. La autocompasión implica una actitud activa de cuidado y de bondad dirigida a nosotros mismos, especialmente cuando estamos viviendo un momento de sufrimiento, mientras que la lástima y autocomplacencia son actitudes más bien pasivas, que no buscan aliviar el sufrimiento, sino más bien implica quedarse estancado en este

*“Eres una manifestación maravillosa. Todo el universo se ha unido para hacer posible tu existencia” Thich Nhat Hahn*

De acuerdo a Germer y Siegel (2012) **podemos considerar la compasión** como un sentimiento de bondad, cuidado y comprensión por las personas que sienten dolor, junto con el deseo emergente de aminorar su sufrimiento, implicando un reconocimiento de compartir la condición humana, frágil e imperfecta. Neff (2012) ha señalado que la autocompasión implica dirigir esa misma comprensión y cuidado hacia nosotros mismos, ser cálidos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes

*“Ser compasivos es una práctica muy importante. Cuando estemos cansados, enojados, o desesperados, debemos saber cómo regresar a nosotros mismos y cuidar el cansancio, el enojo y la desesperación. Es por este motivo que practicamos el sonreír, el andar y el comer conscientemente.” Thich Nhat Hanh*

# PROGRAMA CURSO BREVE EN AUTOCOMPASIÓN

## Formato on line (plataforma Zoom)



### El Curso breve en Autocompasión (SC MSC)

es un programa de entrenamiento de 6 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 Chistopher Germer, SC MSC enseña los 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 bondad hacia uno mismo, un sentido de humanidad compartida y una atención equilibrada y consciente.

El primero, **la bondad hacia uno mismo**, consiste en ser comprensivo y compasivo con uno mismo cuando nos sentimos inadecuados, incompetentes, ineptos, poco atractivos, etc.

El segundo componente es **la Humanidad compartida**, y consiste en revertir la tendencia a aislarnos cuando estamos sufriendo, pensando que “sólo a mi me pueden pasar estas cosas”. En la actitud auto-compasiva hacemos lo contrario, tomando perspectiva y recordando que nuestro sufrimiento es compartido por muchos, y más aun, que la imperfección y el dolor es parte de la experiencia humana.

El tercer componente es **mindfulness**, que aquí se entiende como la capacidad de observar abiertamente nuestra experiencia sin identificarnos con ella. Tomamos una perspectiva balanceada hacia nuestras emociones, de manera que nuestro dolor no es negado o reprimido, pero tampoco nos identificamos completamente con él.

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 amables consigo mismos. Es una actitud valiente que resiste el daño, incluido el que involuntariamente nos infringimos a nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento 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, 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 curso podrás:**

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

### **¿Qué puedes esperar?**

Las actividades del programa incluyen...

- ✓ un cuaderno de trabajo para el alumno,
- ✓ práctica conjunta de algunas meditaciones imprescindibles,
- ✓ charlas breves,
- ✓ ejercicios experienciales,
- ✓ discusión grupal
- ✓ prácticas para casa
- ✓ y, diploma acreditativo de participación validado por el Center for MSC

## PROGRAMA DEL CURSO SC-MSC

### ➤ **Sesión 1: Qué es Autocompasión**

- o *Tema:* Cómo aproximarse al Curso
- o *Tema:* ¿Qué es la Autocompasión?
- o *Tema:* Falsas creencias e Investigación sobre la Autocompasión (15 min)
- o *Práctica Informal:* La Joya de la Autocompasión (4 min - opcional)
- o *Práctica Informal:* Autocompasión en la Vida Cotidiana (1 min)

### ➤ **Sesión 2: Practicando Autocompasión**

- o *Tema:* La Fisiología de la Autocompasión
- o *Práctica Informal:* Tacto de Apoyo
- o *Práctica Informal:* La Pausa de la Autocompasión
- o *Tema:* Backdraft (contracorriente)
- o *Tema:* Mindfulness (atención plena)  
(La práctica STOP, Las Plantas de los Pies)

### ➤ **Sesión 3: Descubriendo tu Voz Compasiva**

- o *Tema:* Autocrítica y Seguridad
- o *Ejercicio:* Motivándonos con Autocompasión
- o *Práctica Informal:* Carta Autocompasiva para un@ mism@

### ➤ **Sesión 4: Autocompasión y Resiliencia**

- o *Tema:* Estrategias para Trabajar con Emociones Difíciles
- o *Práctica Informal:* Ablanda – Calma – Permite

### ➤ **Sesión 5: Autocompasión y Agotamiento (Burnout)**

- o *Tema:* La Fatiga del Cuidador
- o *Práctica Informal:* Compasión con Ecuanimidad

### ➤ **Sesión 6: Haciendo que Cuento**

- o *Tema:* Valores Nucleares
- o *Ejercicio:* ¿Qué me gustaría Recordar?
- o *Cierre*

**El objetivo**, es que los participantes puedan experimentar directamente la autocompasión y aprendan prácticas que generen autocompasión en la vida cotidiana

SC MSC es principalmente un programa de entrenamiento en autocompasión, 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.

Se dice que *“el amor revela todo lo contrario a sí mismo”*. Mientras que algunas emociones difíciles pueden surgir al practicar autocompasión, los profesores de SC MSC se comprometen a facilitar un entorno seguro y de apoyo para que este proceso se despliegue, y poder lograr que el viaje sea interesante y agradable para todo el mundo.

SC MSC incluye 6 sesiones semanales de 90 minutos de duración cada una.

### **Requisitos previos:**

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

Es necesario descargarte la aplicación ZOOM, para poder realizar las sesiones ON LINE

**Fechas previstas:** 19-26 de Junio y 3-10-17 y 24 de Julio

**Horario:** Sábado de 10:00 a 11:30 horas

**Precio del programa: 150€**

*(Incluye materiales)*

### **Instructores:**



#### **Mayte Lacasa Cañero**

Psicóloga y terapeuta Gestalt

Facilitadora de grupos de Mindfulness

Formada en MSC (Mindfulness Self Compasion) Trained Teacher, por el Center for Mindful Self-Compassion, con el programa de Kristine Neff y Christopher Germer

Formada en el protocolo SC MSC, para impartir en plataforma on-line