



**Nuevo Programa Intensivo**  
**“Mindfulness y Auto-Compasión”**  
**(M.S.C.)**

**Programa de entrenamiento de**  
**C. K. Germer y K. Neff: Mindful Self-**  
**Compassion (MSC)**

**Impartido por:**

**Marta Alonso, MSC Teacher Trainer y**  
**Certified Teacher, España**

**[www.mindfulnessyautocompasion.com](http://www.mindfulnessyautocompasion.com) Itinerario de Profesores**

**<http://msc.mindfulness.global/> Cursos MSC**

**[www.sertumejoramigo.es](http://www.sertumejoramigo.es) Audios MSC y programa MSC adaptado a**  
**Adolescentes y Jóvenes**

## INTRODUCCIÓN

El Mindfulness Self-Compassion (MSC) es un programa de entrenamiento que goza de un importante apoyo empírico, diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno/a mismo/a. Está basado en la innovadora investigación de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer, con el objetivo de enseñar principios básicos y experiencia práctica que nos permita comenzar a responder con mayor amabilidad, atención y comprensión a momentos difíciles de nuestras vidas, mejorando de este modo la relación que tenemos con nosotros/as mismos/as. Es el programa basado en compasión más ampliamente difundido en el mundo... como revela el hecho de que se imparta en la actualidad en 22 países del mundo, en 15 idiomas, superando este año la cifra de 1000 hombres y mujeres que, en calidad de instructores, imparten el Programa a nivel mundial en diferentes contextos empresariales, clínicos y educativos. En España se han superado ya las 80 ediciones del programa, gracias al trabajo de más de 80 profesionales certificados o en proceso de formación/supervisión, que trabajan de forma admirable con el objetivo de mantener la calidad de la enseñanza del Programa, conforme a sus estándares y código ético en español, habiéndose beneficiado del Programa en estos momentos más de 5,000 personas.

Es el Programa de Mindfulness y Compasión más asentado, y se imparte en todo el mundo (Europa, USA, China, Corea, Australia y América Latina...). Detrás hay un largo periodo de investigación y maduración.

Puedes ver estudios en [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org).

Para más información sobre el Programa MSC pueden dirigirse al siguiente enlace:

<http://www.mindfulnessyautocompasion.com>

## OBJETIVOS DEL CURSO

Cuando el/la alumno/a finalice el curso, se pretende que sea capaz de:

- ❖ Tratar a uno/a mismo/a con menos dureza.
- ❖ Manejar las emociones difíciles con mayor facilidad.
- ❖ Motivarse a sí mismo/a, dándose ánimo en lugar de criticarse.
- ❖ Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas.
- ❖ Comenzar a ser el/la mejor cuidador/a para uno/a mismo/a.
- ❖ Aprender ejercicios de Mindfulness y de Autocompasión útiles en la vida cotidiana.
- ❖ Saborear la vida y cultivar la felicidad.
- ❖ Conocer la teoría y parte de la investigación que están detrás de la Autocompasión.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este curso va dirigido a cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas.

No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

## ¿QUIÉN LO IMPARTIRÁ?



**Marta Alonso Maynar** es Psicóloga Clínica, pionera junto con el Dr. Vicente Simón en la introducción de Programas de Compasión en España desde el año 2012. Es miembro del Comité Ejecutivo del Center for MSC, junto a Neff, Germer y Hickman. Se formó en Reino Unido y Estados Unidos en el Programa MSC (Mindful Self-Compassion) directamente de la mano de sus creadores: Christopher Germer y Kristin Neff, completando el Itinerario formativo en todos sus niveles. Es la primera profesora Certificada del programa MSC en habla hispana. Fue invitada junto con Vicente, a la primera promoción de formadores de MSC en el Insight Meditation, Massachussets Pionera en introducir el Programa en España junto con el Dr. Vicente Simón y desde finales de 2012 ha dado más de 44 ediciones del programa MSC en España, México, Argentina, Uruguay y Brasil. Es la responsable de coordinar en España y Latinoamérica el Itinerario de Formación de Profesores/as en el programa MSC, creado por el Center for Mindful Self- Compassion de Massachussets (CMSC) y la Universidad de California San Diego (UCSD). Desde 2009 hasta 2013 fue la secretaria general de AMYS (Asociación Mindfulness y Salud). Y desde 2013 hasta octubre de 2017 ha sido la presidenta de AEMIND, Asociación Española de Mindfulness y Compasión (antes AMYS). Es o ha sido profesora de los Expertos y Masters de Mindfulness de 6 Universidades Españolas: Universidad Complutense de Madrid, Universidad de Málaga, Universidad de Almería, Universidad de Alcalá y Universidad Ramón Llull de Barcelona y la Universidad de Deusto. Ha sido profesora de la Formación Avanzada Experto de Mindfulness en la Práctica Clínica de AEMind, en sus siete

ediciones. Coordina grupos de práctica continuada y formación en Mindfulness y Compasión tanto para psicoterapeutas como para pacientes a lo largo de todo el territorio nacional. Es coautora del módulo Mindfulness en el Máster de Inteligencia Emocional de la Universidad de Valencia, ADEIT. Es Máster en Psicología Clínica e Integrativa y Máster en Psicoterapia Infantojuvenil por SEPYPNA (Sociedad Española de Psicopatología y Psicoterapia del Niño y del Adolescente). Reconocida con el Experto Europea en Psicoterapia E.F.P.A. (European Federation of Psychologists Association). Dirige desde 1995 Global-C, Centro de Mindfulness y Psicología Clínica, del cual es fundadora. Miembro de la División de Psicoterapia del Consejo Nacional de Colegios de Psicólogos.

Y como profesor asistente el **Ing. Sergio Reyes Enríquez** Teacher in Training del Programa Mindfulness Self-Compassion (MSC). Él es egresado de la carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad de Sonora campus Hermosillo y empresario local en el área de tecnologías de la información. Ha sido practicante, divulgador y conferencista de Mindfulness y Compasión por más de tres años.



## LUGAR Y FECHA

El curso se impartirá en las instalaciones de Círculo Ejecutivo ubicadas en Av. De La Paz 2643, Col Arcos Vallarta, Guadalajara, Jalisco, México; los días:

Miércoles 30 de Octubre de 17 a 21 hrs.

Jueves 31 de Octubre y viernes 1 de Noviembre de 9 a 13 hrs. y de 15 a 17 hrs.

Sábado 2 de Noviembre de 9 a 14 hrs.

## INVERSIÓN

La inversión es de **\$ 340 dólares** reservando con el 50% antes del día 30 de Septiembre y de **\$ 390 dólares** a partir del 1 de Octubre.

Las políticas de cancelación contemplan la devolución total del anticipo siempre y cuando se solicite por escrito vía correo electrónico antes del día 1 de Octubre.

La matrícula incluye:

- ❖ Coffee break por las mañanas.
- ❖ Comida de clausura el día sábado 2 de Noviembre.
- ❖ Material de trabajo.
- ❖ Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- ❖ Certificado válido para Itinerario Oficial de Formación Internacional de Profesores de MSC, conforme a los estándares del Center for MSC (USA).

Se entrega Certificado Oficial del Programa MSC a la finalización del Programa, SÓLO si se cumple con la asistencia a los cuatro días lectivos.

**ATENCIÓN:** 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, el primer paso obligado e imprescindible para

realizar dicho itinerario para capacitarse como formadores/a del Programa MSC a nivel profesional.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS

### **SESIÓN 1: DESCUBRIENDO LA AUTOCOMPASIÓN**

1. Bienvenida.
2. Presentación y detalles del Programa.
3. Aspectos Generales del MSC.
4. Directrices.
5. ¿Qué es la Auto-compasión?
6. Ideas Erróneas sobre la Auto-Compasión.
7. Práctica Informal: Pausa de la Auto-Compasión.
8. Tareas para Casa.

### **SESIÓN 2: PRACTICANDO MINDFULNESS**

1. La Respiración Afectuosa.
2. La Mente Errante.
3. La Red Modo por Defecto (RMD).
4. ¿Qué es Mindfulness?
5. ¿Cómo nos Causamos Sufrimiento Innecesario?
6. Contra-Corriente.
7. Tareas para Casa.

### **SESIÓN 3: PRACTICANDO LA BONDAD-AMOROSA**

1. Bondad-Amorosa y Compasión.
2. Meditación de la Bondad Amorosa.
3. Meditación: Bondad-Amorosa para Un ser Querido.

4. Practicando con Frases.

5. Tareas para Casa.

#### **SESIÓN 4: DESCUBRIENDO TU VOZ COMPASIVA**

1. Bondad-Amorosa para Nosotros Mismos.

2. Autocrítica y Seguridad.

3. Carta Compasiva Hacia uno Mismo.

4. Etapas de Progresión.

5. Tareas para Casa.

#### **SESIÓN 5: VIVIENDO PROFUNDAMENTE**

1. Dar y Recibir Compasión.

2. Valores Nucleares.

3. Descubriendo Nuestro Valores Nucleares.

4. Viviendo Conforme a Un Voto.

5. Encontrando el Valor Oculto en el Sufrimiento.

6. El Lado Bueno.

7. Escuchando con Compasión.

8. La Escucha Compasiva.

#### **SESIÓN 6: ENCONTRÁNDOSE CON EMOCIONES DIFÍCILES**

1. Etapas de Aceptación.

2. Estrategias para Encontrarse con Emociones Difíciles.

3. Trabajando con Emociones Difíciles.

4. La Vergüenza.

#### **SESIÓN 7: EXPLORANDO RELACIONES DIFÍCILES**

1. El Amigo Compasivo.



2. Relaciones Difíciles.
3. El Dolor de la Desconexión.
4. Calmando las Necesidades Insatisfechas.
5. El Dolor de la Conexión.
6. La Pausa de la Autocompasión en las Relaciones.
7. La Fatiga del Cuidador.
8. Compasión con Ecuanimidad.

### **SESIÓN 8: ABRAZANDO TU VIDA**

1. Compasión para Uno Mismo y para los Demás.
2. Cultivar la Felicidad.
3. Saborear y Gratitud.
4. Gratitud por las Pequeñas Cosas.
5. Auto-Aprecio.
6. Apreciando Nuestras Buenas Cualidades.
7. ¿Qué te gustaría Recordar?

## MÁS INFORMACIÓN IMPORTANTE

Es importante aclarar que la palabra “auto-compasión” no significa tener lástima de uno/a mismo/a ni mucho menos autocompadecerse, sino tratarse a sí mismo/a con amabilidad y con cariño, como haríamos con un amigo que estuviera en dificultades. Se trata de aprender a tratarse bien a uno/a mismo/a en todos los aspectos de la vida, con lo que seremos más felices y haremos también más felices a los que nos rodean.

El MSC puede ser aprendido por cualquier persona, incluso aquellos 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 dañados, incluyendo el daño que involuntariamente nos infligimos sobre nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento o el ensimismamiento obsesivo. 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.

Antes de inscribirse, los participantes deberían planificarse el asistir a cada sesión y practicar mindfulness y auto-compasión por lo menos 30 minutos al día durante todo el programa, para garantizar la efectividad del mismo.

Las actividades del Programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa.

El MSC es un taller cuyo objetivo es que los/as participantes experimenten directamente la experiencia de la Compasión hacia sí mismos/as y aprendan las prácticas para que las evoquen en su vida diaria.

El MSC es principalmente un programa de entrenamiento en Compasión, en vez de un entrenamiento en Mindfulness, como por ejemplo el MBSR.

Tampoco una psicoterapia, en tanto en cuanto, el énfasis de MSC está en la construcción de recursos emocionales en lugar de abordar directamente las viejas heridas. El cambio ocurre naturalmente a medida que desarrollamos la capacidad para estar con nosotros/as mismos/as de una forma más amable y compasiva.

Se dice que "el amor lo revela todo a pesar de uno/a mismo/a". Debido a que pueden surgir algunas emociones difíciles al practicar la autocompasión, los profesores están comprometidos con proporcionar un ambiente seguro y de apoyo, para que este proceso se desenvuelva, haciendo la experiencia interesante y gozosa para todos/as.