



# ¡Nuevo Programa Renovado! Mindfulness y Auto-Compasión (M.S.C.)

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



Impartido por:  
**Oscar Martínez Zulueta**  
MSC Certified Teacher, Psicólogo Especialista Europsy en  
Psicoterapia e instructor de mindfulness.

**Patricia de la Fuente**  
MSC Trained Teacher, Psicóloga General Sanitaria  
e instructora de Mindfulness

Programa de 9 sesiones Online en Directo.  
Del 19 de octubre al 21 de diciembre de 2022.

[www.ahoramindfulness.com](http://www.ahoramindfulness.com)

Este curso, llamado “Mindfulness y Auto-compasión” permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno mismo de una forma intensa y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal.

La investigación en rápida expansión demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la auto-compasión o amor incondicional hacia uno mismo, la compasión hacia otros, el bienestar emocional, disminuye la ansiedad, depresión y estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como dieta y ejercicio y a tener relaciones personales satisfactorias.

## INTRODUCCIÓN:

El MSC es un programa de entrenamiento de apoyo empírico, diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno mismo. Basado en la investigación innovadora de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer, el MSC 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.

## OBJETIVOS DEL CURSO:

Cuando el alumno finalice el curso se pretende que sea capaz de:

- Dejar de tratarse a sí mismo con dureza
- Manejar las emociones difíciles con facilidad
- Motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
- Llegar a ser el mejor cuidador para uno mismo
- Aprender ejercicios de mindfulness y de auto-compasión para la vida cotidiana
- Saborear la vida y cultivar la felicidad
- Comprender la teoría y parte de la investigación que están detrás de la auto-compasión

## OTROS DATOS DE INTERÉS:

- Calendario lectivo:  
Se realizará una sesión informativa gratuita el día 28 de septiembre de 17,30 a 18,30 h.  
Las sesiones se desarrollarán en 9 miércoles correlativos, en horario de 17:30 a 20:00 h, los días 19 y 26 de octubre, 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre, 14 y 21 de diciembre de 2022.
- Inversión:  
Si se realiza la inscripción antes del 30 de septiembre de 2022: 340 €.  
A partir del 1 de octubre de 2022: 360 €.

Las inscripciones se solicitarán al email: [formacion@ahoramindfulness.es](mailto:formacion@ahoramindfulness.es)

El pago se realiza por transferencia bancaria (indicada en la ficha de inscripción).

La tarifa incluye: formación completa en las fechas señaladas, manual de trabajo del alumno, grabaciones de las prácticas y certificado válido para itinerario oficial de formación de profesores MSC. Horas convalidables de formación y prácticas para los estándares nacionales de formadores de mindfulness.

- Sobre los profesores y la formación: Óscar Martínez Zulueta es Psicólogo y psicoterapeuta, Profesor Certificado en MSC por la Universidad de California en San Diego, se ha formado con C. K. Germer en el programa MSC, y en mindfulness con otros muchos importantes maestros de mindfulness y meditación. Imparte formación en mindfulness en diversos ámbitos, como la educación, la sanidad, las empresas y organizaciones, desde 2007. Director de AHORA Mindfulness. [www.ahoramindfulness.com](http://www.ahoramindfulness.com). Patricia de la Fuente es Psicóloga y psicoterapeuta. Trained Teacher del programa MSC (Mindfulness self-compassion). Instructora de Mindfulness. Desarrolla Programas de Mindfulness en el ámbito de la salud y la empresa.

La realización del curso no implica la capacitación para la docencia del programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores, sin embargo, es el primer paso obligado e imprescindible para posteriores formaciones a nivel profesional.

- Dirigido a: cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas. Se entrega certificado a la finalización completa de las sesiones SOLO si se cumple con la asistencia a todos los días lectivos. Se pueden recuperar sesiones pendientes en programas MSC impartidos en otras fechas por los profesores. No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

El curso se realizará por videoconferencia, vía Zoom.

## MÁS SOBRE EL MSC:

Es importante aclarar que la palabra “auto-compasión” no significa tener lástima de uno mismo ni autocompadecerse, sino tratarse a sí mismo 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 inflingimos a 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.

El MSC incluye 8 sesiones semanales de aproximadamente 2,75 horas cada una, además de una sesión de retiro, que se celebrará el 23 de noviembre.

#### LO QUE PUEDES ESPERAR:

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 en lugar de un retiro. El objetivo es que los participantes experimenten directamente la experiencia de la compasión hacia uno mismo y aprendan las prácticas que la evocan en la vida diaria.

El MSC es principalmente un programa de entrenamiento en compasión, en vez de un entrenamiento en mindfulness, como por ejemplo el MBSR. El MSC no es 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 mismos de una forma más amable y compasiva.

Se dice que "el amor lo revela todo a pesar de uno mismo". 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 el viaje interesante y gozoso para todos.