

PROGRAMA OFICIAL MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN (MSC)

***Para mujeres en tratamientos de
Fertilidad***



Marta Ponce Lizcano

666492694

marta.ponce.lizcano@gmail.com

<https://centerformsc.org/>

Jueves 18:00 a 19:30 online

8,15,22,29 Octubre

5, 12 Noviembre

**Sesión informativa
gratuita online**

Lunes 28 Septiembre 19 a 20 horas

**"Estás haciendo lo que está en tu mano para quedarte embarazada,
hay muchas opciones para ser madre, tu valía no depende de eso."**



¿Qué puedes esperar?

- Motivarte a ti misma con amabilidad, en lugar de con crítica. Aprender a hablarte con bondad, y que tu valía no depende de ser madre.
- Practicar la aceptación y la ecuanimidad, haciendo lo que está en tu mano, y soltando el resultado
- Manejar emociones difíciles con amabilidad, bondad, y facilidad . Permitiéndote sentirte triste, enfadada, y tratándote con amabilidad porque estás sufriendo.
- Sentir, experimentar que no estás sola en este proceso, que muchas mujeres atravesamos este sufrimiento de dificultad para tener hijos.
- Descubrir tus valores nucleares , e intentar vivir alineada con ellos en la medida de lo posible.

¿Qué sesiones tiene el programa?

6 sesiones de 1h 30 minutos

Sesión 1 - Qué es autocompasión? 8 Octubre

Sesión 2 - Practicando autocompasión 15 Octubre

Sesión 3 - Descubriendo tu voz compasiva 22 Octubre

Sesión 4 - Autocompasión y resiliencia 29 Octubre

Sesión 5 - Autocompasión y agotamiento (Burnout) 5 Noviembre

Sesión 6 - Haciendo que cuente 12 Noviembre





¿Qué es el MSC?

El programa Mindfulness y Autocompasión, Mindfulness Self-Compassion (MSC) en inglés es un taller psico-educativo para desarrollar la capacidad de compasión hacia una misma.

Fue creado en 2012 por el Dr. Christopher Germer (psicólogo clínico y profesor de Psicología de la Universidad de Harvard Medical) y la Dra. Kristin Neff (Psicóloga investigadora y profesora adjunta de desarrollo humano en la Universidad de Austin).

Las investigaciones han demostrado que el entrenamiento llevado a cabo en este programa aumenta la autocompasión, la compasión hacia los demás, la atención plena, la satisfacción vital y disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.

Existen dos tipos de autocompasión, autocompasión Ying que nos proporciona un trato amable y afectuoso a nosotros mismos, y autocompasión Yang que nos ayuda a protegernos, a poner límites, y a proveernos de lo que necesitamos.

¿A quién va dirigido?

Este curso está dirigido a mujeres que están atravesando el proceso de dificultad para tener hijos y quieren construir recursos de mindfulness y autocompasión a través del programa mindfulness self-compassion .

“No estás sola, muchas mujeres atravesamos problemas de fertilidad a lo largo de nuestra vida”.

“Todas juntas en el mismo barco ” “ Yo también ”.

Imparte:

Marta Ponce Lizcano



Aportación : 120 €

105 € inscripción hasta 13 Septiembre

Máximo 12 plazas

Ingeniera Química (Medio Ambiente) ETSII UPV .

24 años de experiencia en multinacionales como Account Manager Internacional

Trained Teacher MSC por el Center for Mindful Self-Compassion 2023

9 años práctica personal mindfulness y autocompasión , y retiros de silencio anulamente.

Fierce Self Compassion programa 8 semanas Abril 2025

Self Compassion for Shame programa 8 semanas Noviembre 2025

Atravesé problemas de fertilidad durante muchos años con abortos , inseminación , FIV a través de 8 clínicas de fertilidad. Mucho después la Autocompasión llegó a mi vida, y sé que hubiese sido maravilloso tenerla entonces. Acompañarte con autocompasión te dará herramientas para poder cuidarte durante este proceso, y poder enseñarte estas herramientas es para mi un verdadero privilegio .

