

TALLER: EL PODER DE LA AUTOCOMPASION

TIERNA & FIERA

ONLINE



Un espacio para personas que desean más
claridad, bienestar y límites que las cuiden.



Introducción

Este taller está especialmente dirigido a personas que desean cultivar una relación más amable, firme y equilibrada consigo mismas. A lo largo de los dos encuentros exploraremos dos energías complementarias de la autocompasión —la tierna y la fiera— desde la perspectiva del trabajo de Kristin Neff, los programas Mindfulness y Autocompasión (MSC) y Autocompasión Fiera (FSC) y la evidencia científica actual.

La autocompasión es una forma de relacionarnos con nosotros mismos que combina amabilidad, presencia y valentía. A diferencia de la autocrítica —que endurece, fragmenta y debilita— la autocompasión nos permite acompañarnos con humanidad en los momentos difíciles.

Según la investigadora **Kristin Neff, PhD**, pionera mundial en este campo, la autocompasión tiene dos dimensiones complementarias:

- **Autocompasión Tierna:** la energía que **abraza**, consuela y valida. Nos ayuda a suavizar la dureza interna y a reconocer nuestro sufrimiento con amabilidad.
- **Autocompasión Fiera:** la energía que **protege**, pone límites y nos impulsa a actuar. Representa el coraje de cuidarnos desde la fuerza, diciendo "no" cuando es necesario y defendiendo nuestras necesidades.

Tal como el yin y yang, estas dos energías forman un sistema completo: una nos sostiene, la otra nos moviliza. La fortaleza interna surge cuando ambas pueden coexistir en equilibrio.

¿Qué es la Autocompasión?

Kristin Neff define la autocompasión como la combinación de tres prácticas fundamentales:

1. Amabilidad con uno mismo

Cultivar una voz interna cálida en lugar de crítica o castigadora. Tratarse con paciencia y suavidad, especialmente en momentos de dificultad.

2. Humanidad compartida

Reconocer que no estamos solos en nuestras luchas. El sufrimiento es parte intrínseca de la experiencia humana.

3. Mindfulness (atención plena)

Capacidad de observar con claridad lo que sentimos y pensamos, sin exagerarlo ni minimizarlo. Mindfulness abre el espacio para elegir respuestas más sabias.

Estas tres cualidades son la base para que la autocompasión —tierna o fiera— pueda manifestarse.

Evidencia Científica

Los estudios de Kristin Neff y otros investigadores han mostrado que la autocompasión está asociada con numerosos beneficios psicológicos y fisiológicos, entre ellos:

Beneficios demostrados:

- Reducción de ansiedad, estrés y depresión.
- Mayor resiliencia emocional.
- Mejor regulación del sistema nervioso.
- Incremento de la motivación sana (no basada en el miedo o la culpa).
- Mayor satisfacción con la vida y bienestar general.
- Disminución de la autocrítica y el perfeccionismo.
- Habilidades más fuertes para poner límites.

Objetivos del Taller

Este taller introductorio tiene como propósito:

- Comprender las bases teóricas de la autocompasión.
- Explorar las energías tierna y fiera desde la experiencia corporal y emocional.
- Practicar herramientas concretas para incorporarlas en la vida diaria.
- Reconocer y suavizar la autocrítica.
- Aprender a poner límites de manera compasiva.
- Cultivar una relación más amable, firme y equilibrada con uno mismo.

Metodología de Trabajo

- Meditaciones guiadas.
- Ejercicios de mindfulness.
- Prácticas somáticas (cuerpo y respiración).
- Compartir en grupos pequeños
- Reflexión escrita.
- Espacios de integración y preguntas.

¿Para quién es este taller?

Este encuentro está dirigido a personas que:

- Desean aprender a relacionarse consigo mismas de una forma más amable.
- Buscan disminuir la autocrítica y el autosabotaje.
- Sienten que les cuesta poner límites.
- Quieren fortalecer su resiliencia emocional.
- Están comenzando o profundizando en mindfulness o compasión.

No se requiere experiencia previa.

Facilitadora: Paula Brandino

Desde el 2012 imparte cursos, talleres y retiros basados en Mindfulness, integrando su experiencia y visión científica en la práctica de la Atención plena y Compasión para una vida más saludable. Cofundadora de Proyecto Mindfulness. Co-autora de los libros Mindfulness, herramientas para una vida plena; Mindfulness, sanar tu ansiedad y Ser feliz allí donde estés, cómo fortalecer tu mente.

Profesora certificada del Programa Mindfulness y Auto-Compasión (Mindful Self-Compassion, MSC) por UC San Diego Center for Mindfulness, Mindfulness-Based Professional Training Institute. Profesora del Programa Autocompasión Fiera (FSC)



Practitioner de Somatic experiencing (SE)

Formación en Terapia basada en Compasión (CFT)

Instructora de Yoga, prof. Martín Gonzalez, Ananda Casa de Yoga y Meditación

Formación en Mindfulness: práctica, teoría y aplicaciones en la Universidad Complutense de Madrid coordinado por Dr. D. Agustín Moñivas Lázaro y Dr. D. Gustavo García Diex.

Bioquímico Clínico con experiencia de 5 años en el sector de la Salud e Industria farmacéutica en Barcelona, España.

Máster en Dermofarmacia en Centro de Estudios Superiores de la Industria Farmacéutica, Barcelona.

Facilitadora y coordinadora de Wake Up Montevideo, Sangha de jóvenes, tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh, 2014 -2016.

La autocompasión no es debilidad ni indulgencia: es una forma de valentía emocional. Ser suaves y ser fuertes no son opuestos; juntas, estas energías crean una manera más completa, sana y auténtica de vivir.

Este taller es una invitación a redescubrir tu capacidad de sostenerte, protegerte y acompañarte con amor.

INFORMACIÓN PRÁCTICA:

DÍA Y HORA: martes 16 y 23 de junio de 19 a 21 horas.

Plataforma Zoom

PRECIO: 2000 pesos.

15% por ciento de descuento para inscripciones antes del 31 de Mayo (1700 pesos)

CUPOS LIMITADOS

N.º de cuenta bancaria:

BROU 000978202 - 00001 - caja de ahorro - a nombre de Paula Brandino
Santander 1201274784 suc. 05, a nombre de Kaloyan Stanev.

Contacto: info@proyectomindfulness.com cel. 099 313 370