



# Programa **Conocimiento Interno y Compasión**

¡Activa tus superpoderes!

 Modalidad Virtual



Por medio de este programa aprenderás a autorregular tus emociones, aclarar tu mente, procesar experiencias difíciles del pasado, mejorar tus relaciones interpersonales y conocerte a un nivel más profundo para vivir una vida más consciente, mientras aumentas tu **bienestar integral**.



### Claridad Mental

Prácticas comprobadas basadas en conocimiento intrínseco (IOLEE), neurociencias, ciencias contemplativas y psicología positiva, las cuales te ayudan a silenciar tus pensamientos y obtener más claridad mental.



### Balance Emocional

Aprenderás como entrar en un proceso natural de conocimiento interno que te ayudará a entender el lenguaje de tus emociones y balancear tu cuerpo como paso fundamental de la resiliencia emocional.



### Mejores Relaciones Interpersonales

Entre más te conoces a ti mismo, más puedes entender a los demás y desarrollar actitudes prosociales que te ayuden a fortalecer tus relaciones interpersonales.

**El Programa de Conocimiento Interno y Compasión** te ayuda a vivir en el presente cambiando la manera en que te relacionas con tu cuerpo, mente y emociones.



Dirigido a:

Cualquier persona interesada en emprender un camino de transformación independiente que aumenta la capacidad de introspección y acelera la evolución personal.

## ● **Módulo 1**

### **Claridad Mental**

#### **Sesión 1**

Manejo de atención

#### **Sesión 2**

Comunicación no verbal

#### **Sesión 3**

Entendiendo el sufrimiento

## ● **Módulo 2**

### **Resiliencia emocional**

#### **Sesión 4**

La Interocepción y las emociones

#### **Sesión 5**

El lenguaje de las emociones

#### **Sesión 6**

Entendiendo el trauma

## ● **Módulo 3**

### **Relaciones Interpersonales**

#### **Sesión 7**

Conexión social

#### **Sesión 8**

Comunicación compasiva

#### **Sesión 9**

Flexibilidad psicológica



**Clase Conceptual**  
2 horas semanales  
10 semanas



**Práctica**  
1 hora semanal  
10 semanas



**Reflexión**  
10 horas actividades de  
reflexión dentro y fuera de  
la clase.



**Plan de estudio**



**40 horas**



**3 Módulos**



Modulo	Sesión (2 horas)	Objetivo
1.-Claridad mental	1. Manejo de la atención	Aprenderás a mejorar tu capacidad de prestar atención para estar más presente al aquí y ahora.
	2. La comunicación no verbal	Comprender mejor la relación cuerpo-mente y conocer los efectos físicos y psicológicos de la comunicación no verbal.
	3. Entendiendo el sufrimiento	Aumentar la inteligencia emocional a través de explorar la relación entre el cuerpo y la mente.
2.-Resiliencia emocional	4. La interocepción y las emociones	Aprender a identificar características del subconsciente que pueden contribuir al sufrimiento y como la autocompasión puede ayudar.
	5. El lenguaje de las emociones	Combinar el manejo de la atención, las sensaciones corporales y la autocompasión para potencializar el conocimiento interno.
	6. Entendiendo el trauma.	Comprender los fundamentos del trauma y adquirir habilidades básicas de resolución de traumas para entender experiencias adversas del pasado.
3 Interconexión social	7. Desarrollo socio-emocional	Entender la importancia de los vínculos sociales y desarrollar actitudes prosociales como la humildad, el amor y la compasión .
	8. Comunicación compasiva	Comprender la importancia de las palabras y la comunicación verbal, también aprender principios de resolución de conflictos.
	9. Flexibilidad psicológica	Definir valores que tengan en cuenta el bienestar personal y social, y como actuar congruentemente.

Visita nuestra página en <https://tqueremos.tec.mx/es/PCIC>  
Para más información contactar a [karla.garza@tec.mx](mailto:karla.garza@tec.mx)

# Testimonios

Yo, Abril de León, del PCIC me llevo una nueva actitud ante la vida: decido vivirla, fluir en ella y no resistirme a sus retos. Aprendí que la vida, aunque a veces no nos guste, no deja de ser vida, una oportunidad única e irreplicable de plasmar tu esencia, de salir en ese cuadro, de trascender y dejar un legado. Me llevo amor hacia mí misma y hacia los demás, que se traduce en compasión y paz interior; en relaciones sanas y fortaleza espiritual. He aprendido a abrazar el dolor, expresarlo y soltarlo. Que por más doloroso que sea, el pasado ya pasó. Hay un futuro y depende de mí construirlo. Que la matriz de aceptación y compromiso es un mapa interior claro y preciso para encontrar el camino a la autorrealización. Que el cuerpo es sabio y se comunica. Depende de ti escucharlo. Si no lo haces, te grita. Aprendí a ser tierra fértil para vivir en armonía interior y exterior. Conmigo y con el planeta. Gracias por tanto. Pd: la gratitud es poderosa y el perdón, liberador.

*-Abril León- TEC de Monterrey*

Del PCIC yo me llevo la importancia de la compasión hacia uno mismo como impulso para poder enfrentar los eventos internos aversivos, ya sean pensamientos y emociones. Tener una postura abierta y sin defensas para sentir dichos eventos es lo que nos lleva a sanar la carga emocional que acumulamos a través de los años. Es tan simple y la vez tan difícil. Cómo seres humanos estamos condicionados a querer sentirnos bien porque estar emocionalmente desequilibrado es socialmente evaluado negativamente. Desde chicos nos enseñaron a reprimir y a no llorar. Entonces, las personas adoptan, como mecanismo de supervivencia, un repertorio de herramientas que los lleva a evitar y reprimir sus emociones "negativas." Decir acepta tus emociones es lo más fácil, pero hacerlo es lo más difícil y ¿por qué hacerlo? Por compasión a uno mismo, que fue el mayor énfasis del curso, muy acertado. Además es un curso muy completo ya que tiene un enfoque holístico que toma en cuenta, muy acertadamente, el rol de otros factores del bienestar tales como lenguaje corporal, la microbioma intestinal, dormir bien, meditación, luz solar, etc. En verdad, las felicito por haber hecho un curso tan completo.

*-Alfio Ramírez- TEC Guadalajara*

Mis aprendizajes más significativos son dirigir mi atención para mantener la calma, focalizar, conocerme y mantener la calma ante situaciones estresantes. Considero que uno de los beneficios claves del PCIC es el proceso de autoconocimiento que se va viviendo semana a semana. Aprender a reconocer la manifestación emocional en el cuerpo para gestionar de manera más efectiva mis emociones. Adicional a esto, las prácticas contemplativas son una fuente para recargar energía, liberar toxinas y experimentar paz. Recomendando ampliamente el PCI ya que es una herramienta para identificar e integrar recursos de apoyo psicoemocional. Andrea, Karla y el equipo que las acompaña son pieza clave para que esto suceda; Andrea es una mujer que se muestra en armonía y congruencia. ¡Gracias!

*-Alan García- TEC Chihuahua*

Este programa nos permite hacer una evaluación de nuestra vida teniendo los pies bien puestos en la tierra, haciéndonos conscientes de cómo estamos con nosotros mismos y con quienes nos rodean. Personalmente, me permitió reconocer mis necesidades, reflexioné acerca de las acciones que tomo día con día, aprendí a ser amable conmigo misma y a entender que si debo reorientar mi camino está bien y si es para el logro de mis objetivos y mi plenitud, es lo correcto. Entiendo la responsabilidad que ahora tengo de hacerme cargo y hacer que las cosas sucedan. Muchas gracias por esta gran experiencia.

*-Lupita Serna F. TEC Querétaro*

El PCIC fue sin duda uno de los mejores programas en los que he participado, pues brinda herramientas prácticas para nuestra vida y nos reta a “hacerlas vida”, a usarlas en cada instante, a darnos ese permiso de equivocarnos y seguir trabajando en lograr nuestro bienestar integral en todas las dimensiones de nuestra vida y sobre todo a ser congruentes entre nuestros pensamientos y acciones. Estoy muy contenta y satisfecha de haber puesto en práctica la autocompasión, de darme permiso de hacer una introspección de mí, de conocerme más y de ser consciente de las actitudes y comportamientos con los que deseo vivir a lo largo de mi vida. Gracias Andrea por todo tu apoyo, por llevarnos a dimensiones desconocidas e invitarnos a hacernos cargo.

Gracias Carla por motivarnos día a día a “hacerlo vida”. Recomiendo ampliamente este curso pues contribuye de manera directa y es sumamente valioso para el desarrollo personal. Gracias por enseñarnos y recordarnos la importancia de vivir en gratitud.

*-Dulce Alegría Fuentes- TEC León*

Mis aprendizajes más significativos (del PCIC): reafirmar la importancia tan grande de atender mis necesidades, la matriz también fue una guía estupenda para revisar mis metas y mantenerme más enfocada. Los beneficios: una mayor y mejor conexión conmigo misma y sobre todo mis sensaciones corporales, que tiendo a omitir. Definitivamente abona puesto que me permitió volver al centro, además de reforzar con conocimientos de neurociencias. Lo recomendaría 100% porque es un ejercicio personal y práctico. Gracias Andrea y equipo, por la seriedad, dinamismo, profundidad y empatía.

*-Georgina Ruiz- TEC Puebla*

